

## SEGUNDA PARTE

## DEJARON DE BEBER A TIEMPO

*Entre los principiantes que se unen a A.A. hoy en día, hay muchos que no han progresado hasta las últimas etapas del alcoholismo, aunque con el tiempo es posible que todos lo hubieran hecho.*

*La mayoría de estos compañeros afortunados no tienen la menor familiaridad con los deliriums tremens, los hospitales, los manicomios y las cárceles. Algunos eran muy bebedores y habían pasado por algunos episodios graves. Pero para otros muchos la bebida no era sino una ocasional molestia incontrolable. Rara vez perdieron su salud, sus negocios, su familia o sus amigos.*

*¿Por qué se unen a A.A. personas así?*

*Los DIECISÉS individuos que ahora cuentan sus experiencias responden a esta pregunta. Se dieron cuenta de haberse convertido en alcohólicos, reales o potenciales, aunque aún no se habían causado graves daños.*

*Se dieron cuenta de que el no poder controlar su forma de beber, a pesar de repetidos intentos, cuando realmente querían controlarla era el síntoma fatal de tener un problema con la bebida. Esto, junto con los cada vez más graves y frecuentes trastornos emocionales, les convenció de que el alcoholismo compulsivo ya se había apoderado de ellos; que la ruina total era solamente cuestión de tiempo.*

*Al ser conscientes de este peligro, acudieron a A.A. Se dieron cuenta de que el alcoholismo podría acabar siendo tan mortal como el cáncer; claro que ninguna persona cuerda esperaría a que un tumor maligno llegara a ser intratable antes de buscar ayuda.*

*Por lo tanto, estos DIECISÉS miembros de A.A., y cientos de miles como ellos, se han ahorrado años de infinitos sufrimientos. Lo resumen más o menos así: “No esperamos a tocar fondo porque, gracias a Dios, podíamos ver el fondo. De hecho el fondo subió y nos tocó a nosotros. Esto nos convenció de acudir a Alcohólicos Anónimos”.*

(1)

## DEL AMOR AL ODIO Y DE A.A. AL AMOR

*Asistía a las reuniones esperando la llegada de su esposo que nunca llegó, pero con el tiempo, en compañía de los A.A., al escuchar sus historias personales, se dio cuenta de que ella también estaba afligida de la enfermedad del alcoholismo.*

Vivía y trabajaba en un pueblo chico lleno de árboles de naranja. Durante siete años desde que llegué aquí me había dedicado a trabajar en la agricultura. Mi esposo y yo éramos una familia feliz. Tres de mis hijos no eran de él, pero los amaba como si lo fueran. En 1991 hubo una tremenda helada que acabó con todos los árboles frutales del pueblo y el área fue declarada zona de desastre por el gobierno. Todo el pueblo se quedó sin trabajo. Teníamos mucho tiempo para quedarnos en casa y convivir más. Entonces me di cuenta de que el alcoholismo de mi esposo estaba bastante avanzado; lo veía tomar por la mañana, dormía y se levantaba sólo para volverse a emborrachar. Eso me provocaba rabia, impotencia y frustración; y aunque yo sabía que fui yo quien le invitó a la primera borrachera, no lo había reconocido, y eso nos fue alejando poco a poco. Habíamos sido felices ocho años y yo creía que tenía el matrimonio perfecto

Este último año estaba pasando lo peor de mi vida. No sólo había perdido mi trabajo, sino que estaba perdiendo lo que más había amado en mi vida. Él era todo para mí y, día tras día, se me estaba hundiendo cada vez más en el pantano del alcohol. Aunque estábamos cerca todo el día,

lo sentía ausente. Dejamos de comunicarnos. Ya no había besos. Dejamos de compartir nuestra cama y yo me sentía cada día más sola y triste. Y también tomaba, pero podía controlar mis tragos. Al menos eso pensaba entonces: que el problema era de él y no mío. Desde diciembre de 1990 hasta octubre del 91 lo pasamos entre insultos y pleitos. Se cruzó una mujer en el camino y vino la infidelidad, lo cual me hizo tocar fondo. Sentí que me habían quitado parte de mi vida. Sin él no podía vivir. Me habían mutilado. Mi dolor era muy grande porque él se había llevado a la otra mujer en una de sus borracheras. Ahora era yo la que tomaba a diario y a solas. Quería morirme. No podía soportar mi dolor y mi tristeza. No me importaba que mis hijos me vieran consumirme; ni los escuchaba. Varias veces tuvieron que romper la ventana de mi cuarto para saber cómo estaba, pues yo me encerraba a tomar y llorar. Mi hijo más pequeño un día me dijo: “Mami, no te dejes morir que yo te necesito”. Pero yo sólo pensaba en mi esposo y su traición. El dolor y el odio me estaban consumiendo. Cada día pensaba en él; no podía dormir. El techo de mi cuarto se convertía en una pantalla de cine y los imaginaba de la peor manera. Todo era horrible. Hubiera querido estar loca y en un manicomio y que cuando saliera, me dijeran que todo era una pesadilla: “Aquí no ha pasado nada”. Pero todo era realidad; cada noche buscaba sus brazos para dormir en ellos y no estaban. Y más odiaba y más tomaba. Los problemas económicos no se hicieron esperar y no pude pagar la casa ni el carro. Me tuve que declarar en bancarota. Tenía que vender la casa, y rápido. La casa era grande sin él. Todo me recordaba lo feliz que ahí había sido y ahora no tenía nada. Con el pretexto de vender la casa, lo busqué, pues yo sabía dónde estaba. Ya no vivía con la otra pues sólo se la llevó en esa borrachera que acabó con mi vida, y la de mi hermano — porque esa mujer era la esposa de mi her-

mano, a la cual yo había recibido en mi casa dos años antes, cuando todo era maravilloso entre nosotros. Ahora yo culpaba a mi hermano de tener una cualquiera como mujer y él me culpaba a mí por tener un marido que no lo respetó a él y, después de estar tan unidos como familia, todo se había acabado. Perdí mucho peso por no comer y tomar tanto. Mi odio no tenía límite y empecé a planear mi venganza. Quería matarlo pero lo amaba. Mis emociones me estaban volviendo loca. Amaba y odiaba. Un día cuando salí del baño, pasé frente al espejo y no me gustó lo que vi: una mujer flaca y demacrada que no era ni la sombra de lo que yo había sido. Ese día decidí no volver a tomar. Hablé con mi esposo por teléfono para que viniera a firmar la venta de la casa. No se negó y aceptó venir. Fui por él al aeropuerto. Cuando lo volví a ver, después de tres meses, se me olvidó todo. Yo sólo quería estar con él, pero venía borracho y traía una botella de mezcal. Caminamos sin hablar y estaba tan tembloroso que la botella se le cayó al suelo, y a mí me dio gusto; pero él se enojó tanto que empezamos a pelear. Así llegamos a la casa después de ocho horas. En casa lloramos, nos pedimos perdón, hablamos con mis hijos y ellos dijeron: “Pues, si se aman tanto, dense otra oportunidad; nosotros no nos oponemos”. Así empezamos a vivir; pero todo fue diferente: siempre callados, con el ceño arrugado, peleas continuas y reclamos. Pasaron treinta días. Un día llegó mi hermano lleno de dolor y lo agarró a golpes; por poco no lo mata. Días después mi esposo me dijo: “Te tengo una sorpresa para demostrarte que quiero cambiar”. Esa noche no podía dormir; se la pasó dando vueltas de un lado a otro y diciendo: “No puedo entender por qué he hecho tanto daño. No tengo perdón, pero quiero cambiar. Ya no quiero tomar”. Pero temblaba por falta de alcohol. Así amaneció y llegó una noche de marzo del 92 y me dijo: “Acompáñame. Necesito que estés conmigo”. Salimos sin

saber adónde íbamos. Llegamos a una sala de A.A. Bendita noche y bendito grupo. Cuando el coordinador preguntó: “¿Hay algún nuevo entre nosotros?” mi esposo se paró frente a todos y dijo: “Quiero que me ayuden a dejar de tomar, porque no puedo dejar de hacerlo”. Yo estaba viendo a todos esos hombres que fumaban, y cuadros que colgaban de la pared, y no entendía nada. Un hombre corpulento se paró y subió a la tribuna para dar información. Vi que estaba lleno de tatuajes, y empezó a relatar su experiencia. Pensé: “Y éstos, ¿en qué nos van a ayudar si están peor que nosotros?” Aunque yo estaba como ida pude ver que pasaron varios y que le dijeron: “Quédate con nosotros”. Acabó la junta y varios de ellos nos rodearon y amablemente me dijeron: “Señora, siga apoyándolo”. Sentí que ellos podrían ayudarnos, pero cuando llegamos a casa, mi esposo volvió a tomar. No podía vivir sin el alcohol. Y yo volví a la carga con mis reclamos; le decía que era un hipócrita que no debía dejar de tomar. Así pasó una semana. Seguíamos yendo al grupo con peleas e insultos. Un día manejando empezó la pelea y le arrebaté el volante y forcejamos; quería estrellarnos y matarnos. Estaba totalmente loca de rabia y dolor. Al no conseguir mi propósito tuve una crisis de llanto, y lloramos los dos y nos dijimos cuánto nos amábamos, pero que no podíamos vivir juntos porque nos estábamos haciendo mucho daño. Acordamos que él se fuera de la casa cuando yo no lo viera, porque si lo veía no lo dejaría partir. Para mí era mi otra mitad.

Pasó otra semana. Una tarde, cuando llegó a casa después del trabajo, yo estaba enojada como siempre y le dije que me acompañara a la tienda a comprar la comida para la semana. Él aceptó y me metí a bañar. Cuando salí no estaba. Corrí como loca a buscarlo. Me acordé de lo convenido y fui al parqueo. El carro no estaba, y supe en ese momento que se había ido. Teníamos el dinero que había-

mos ganado de la casa y fui a contarle. Sólo se había llevado cien dólares. Fui a buscarlo a la estación del bus más cercana, y no estaba. Lloré mucho pero me sentí aliviada. Sabía que había hecho lo correcto. Tuve muchas ganas de tomar pero no lo hice. Me acordé de aquel grupo de hombres que decían: “Pase lo que pase, no tomamos”. El carro que se había llevado apareció tres días después en una huerta de naranjos y la policía me avisó. Seguí yendo al grupo con la ilusión de que algún día él regresaría y me encontraría allí. Pensé: “aquí me va a encontrar”.

A.A. no era para él. Nunca llegó, y yo me quedé noche tras noche esperándolo.

Empecé a abordar la tribuna para contarles mi dolor, mi odio y mis tristezas. Todos me escuchaban muy atentos; eso me gustó. Alguien me ponía atención y no me juzgaban, sólo me decían: “Siga viniendo”. Después de seis meses y tanto escuchar, me di cuenta de que yo también tenía el problema del alcoholismo. Me habían hecho recordar todo lo que yo había pasado y no quería aceptarlo. Había hecho eso y más que él, así que un día, no supe cuándo ni cómo, me paré en la tribuna y dije: “Soy María y soy alcohólica”. Todos me aplaudieron y me dijeron: “Sólo faltaba que tú lo dijeras”. Cuando acepté mi condición alcohólica empecé con mi Primer Paso y, con la ayuda de un buen compañero, comencé a practicarlo. Después me decía: “Ora mucho por él, para que puedas perdonarlo”. Yo creí que estaba loco: ¿cómo iba a pedirle a Dios por alguien que me había hecho tanto daño? Y mi compañero me volvía a decir: “¿Quieres estar bien?” “Claro”, le contestaba. “Entonces sigue orando por él”. Pasé por muchas cosas: en mi familia, cada uno se fue por su lado; mis hijos dejaron la escuela. Cuando me di cuenta, estaban metidos en la droga y el alcohol; pero ya no estaba sola. En el grupo encontré muchos esposos, padres e hijos que con sus experiencias me hicieron saber lo

buena que era mi vida. Me devolvieron el deseo de vivir, de ser buena madre, esposa y hermana. El programa de A.A. entró en mi corazón. Me enamoré del programa. Del odio vino el amor. Me enseñaron a tener fe, esperanza y a perdonar, y que las promesas se cumplen, a veces pronto y otras lentamente, pero se cumplen. Nunca más volví a recordarlo con odio. Siempre guardé lo mejor que vivimos y empecé a vivir feliz y disfrutar lo que ahora tengo, pues aprendí a vivir sólo por 24 horas. Jamás pensé en la posibilidad de verlo algún día y mucho menos de estar juntos. Después de ocho años, me divorcié en su ausencia y así quedé libre otra vez. Y todo lo puse en manos de Dios.

Como nos indica el Tercer Paso, solo Él sabe sus planes para mí. Mis dos primeros hijos, después de estar yo diez años en el programa, llegaron a un programa hermano. Hoy disfruto de ellos y mis nietos cada día y podemos hablar como compañeros al mismo tiempo. Pero la vida da vueltas como la ruleta. Pasaron dos años: mis hijos en su grupo, y la calma en nuestro hogar. Después de no saber nada de mi ex marido —habían pasado ya catorce años desde la separación y siete desde el divorcio— un día recibí una llamada por teléfono y era mi ex, pidiéndome perdón y diciéndome que nunca me había dejado de amar ni me había olvidado, y que estaba solo y esperando un milagro; y, si yo lo perdonaba, que quería casarse conmigo otra vez. Yo hacía mucho que lo había perdonado y también seguía estando en mi corazón, pero jamás pensé que él siguiera solo y que pensara en mí. Continuamos con la comunicación por teléfono y quedamos en vernos en mis próximas vacaciones. Yo quería saber cómo iba yo a reaccionar después de tanto tiempo sin verlo. Ya no había odio en mi corazón, pero no sabía qué sentiría cuando lo tuviera cara a cara. No pude esperar mucho tiempo; al cabo de tres meses nos encontramos. Vi a un hombre



lleno de canas y físicamente mal. El alcohol había acabado con su hígado y el cigarro con sus pulmones, pero su corazón era el mismo. Todo fue sin emoción. Con mucha madurez hablamos, nos pedimos perdón y otra vez lloramos —como en la última pelea, pero ahora sin odio y con mucho amor. Le platiqué que soy alcohólica anónima, que gracias a este programa lo perdoné y que gracias a él yo me quedé en el grupo, y conservé mi amor por él. Gracias a ese compañero que me enseñó a orar y perdonar, yo acepté ser su novia como hace veintidós años, cuando lo conocí. Ahora yo tengo 53 años y él 49, y tenemos planes de casarnos por segunda vez. Él no está en A.A. pero dejó de tomar hace once años. Hay muchos obstáculos por salvar por parte de mi familia, por todo el pasado, pero si es la voluntad de Dios, Él pondrá los medios como siempre.

Ahora no estoy sola. Tengo fe, muchos compañeros, un programa maravilloso y muchas ganas de vivir feliz. No pienso en el pasado, ni quiero pensar en el futuro, sólo en el día de hoy. Acepto la voluntad de Dios. Nuestros planes son casarnos y vivir hasta que la muerte nos separe. Los planes de Dios no los sé: Él dará el resultado y yo lo aceptaré.

(2)

## EN LAS GARRAS DEL MIEDO Y LA IRA

*Dondequiera que fuera le acompañaba su saco de culpas y secretos.*

**H**OY TENGO poco más de tres años de continua sobriedad y esto es gracias a mi Poder Superior, Dios como yo lo concibo, y a A.A., que me dio la solución a mi problema. Ésta es mi historia:

Yo no empecé a beber muy joven, sin embargo, desde que puedo recordar, siempre me gustó la cerveza, su sabor era increíblemente agradable para mí. También disfrutaba mucho del vino y del champán, pero nunca había estado ni cercanamente borracha. Cuando llegué a mi madurez (veintiocho años más o menos), creo que no estaba preparada para vivir la vida en sus propios términos. Estaba “felizmente” casada, sin grandes problemas. La frustración y el miedo se apoderaron de mi vida. Miedo a perder lo que tenía, miedo a no tener lo que yo quería, miedo a estar sola, miedo a todo. Me convertí en una persona ansiosa y deprimida, lloraba mucho y a veces hasta temblaba de miedo. Me sentía frustrada, sola y no sabía qué hacer. Dentro de mi ser estaba llena de rabia por muchas cosas que pasaban y no quería aceptar, ni mucho menos admitir.

Luego de un tiempo encontré una medicina que me permitía sentirme mejor, más relajada, menos ansiosa, y me hacía ver las cosas desde un punto de vista más positivo. Además, esta medicina me hacía sentir menos la soledad en que me encontraba; esta medicina era el alco-

hol. Al principio funcionó a las mil maravillas. Comencé bebiendo whisky a pesar de que nunca me gustó. Nunca he llegado a entender por qué. Quizás fue porque a mi esposo le gustaba esta bebida o quizás porque eso bebía una tía mía. Cuando yo era adolescente, esta señora estaba casada con mi tío y cuando ella llegaba con él a su casa del trabajo como a las 7:00 p.m., él se iba y ella comenzaba a hacer la cena, el lavado de la ropa y a recoger su casa, todo esto siempre con un vaso de whisky en la mano. Yo pensaba que ella se debía de sentir muy sola, pues obviamente, mi tío la dejaba en la casa y se iba, pero en cambio ella se reía, hacía bromas con nosotros (mis primas, nuestras amistades y yo) y se veía muy feliz por la casa. Yo sabía que era alcohólica.

Cuando comencé a beber por las tardes en mi casa, no era alcohólica, no tenía que beber todos los días, no tenía que pensar en la bebida y todo marchaba muy bien. Poco a poco, la obsesión por el alcohol comenzó a crecer y la necesidad de ese primer trago se hacía más frecuente cada vez. Llegó el día en que tenía que tomarme un trago tanto si tenía deseos como si no los tenía. Tenía que beber como fuera. Le pedí a mi esposo que me ayudara con este problema, y él guardó toda la bebida que había en casa en un archivo con llave y lo cerró, pero yo tenía copia de esa llave. Allí había de todo y seguí bebiendo.

Comencé a pedirle ayuda a Dios y a la Virgen María, pero no funcionó. Estábamos en proceso de adoptar un niño y yo quería parar de beber. Visité un psiquiatra y me dijo “Si tienes problemas con el alcohol debes ir a Alcohólicos Anónimos; yo no puedo hacer nada por ti”. ¡Ay Dios mío! Qué clase de susto me llevé, ¡yo en Alcohólicos Anónimos, imposible! Continuó tratándome por depresión y por ataques de pánico y yo más nunca le volví a decir que tenía problemas con el alcohol. Seguí

bebiendo pero le prometí a Dios que iba a dejar de beber tan pronto como mi hijo llegara.

Mi bebé llegó a mi casa y luego de doce años de matrimonio me convertí en madre. Pude parar de beber como por tres meses. Sin embargo, después de ese período, comencé otra vez. A las seis de la tarde, a la hora de darle el biberón a mi bebé y ponerla en su cuna, me preparaba un trago y me sentaba en el sillón con mi bebé en la falda y en el lado derecho del sillón, en el suelo, el trago. Esto comenzó a suceder día tras día. Los domingos, mi esposo no trabajaba y dormía hasta tarde en las mañanas; yo me levantaba tempranito —a veces antes de las seis de la mañana— a cuidar de mi bebé, y a esa hora comenzaba a beber. Comencé a sentirme culpable y avergonzada de mí misma. A veces tomaba la decisión de no beber pero fácilmente cambiaba de opinión y en un segundo me servía un trago. Un sábado por la tarde, cuando mi bebé tenía como seis meses de nacida, me encontré a las tres de la tarde en el sillón dándole la leche, y a mi lado derecho, en el piso, una botella vacía de vino tinto. Cuando me levanté con la niña dormida en mis brazos me di en la frente con la puerta de un armario que estaba medio abierta y comencé a sangrar. Esta escena fue muy vergonzosa para mí y pensaba, “mira dónde estoy, borracha a las tres de la tarde con mi bebé en los brazos”, una niña que yo había estado esperando doce años. Era una escena patética, me hacía sentir muy culpable, la peor madre, la peor mujer. Me defraudé a mí misma más que nunca y sentí que había defraudado a esa joven mujer que entregó a su bebé en adopción para que recibiera una mejor vida.

Y por otro lado, no cumplí las promesas que hice a Dios; por lo tanto, dentro de mí estaba esperando un gran castigo por todo lo que estaba haciendo y por no haber cumplido con mi palabra de dejar de beber cuando llegara el bebé. Entonces comencé a crear mi gran saco de

culpas, una carga bien secreta. Mi esposo sospechaba que yo estaba bebiendo pero no me confrontó nunca. Yo puedo contar estas cosas hoy pues ya he hecho mis reparaciones y, con la ayuda de mi madrina, me pude perdonar a mí misma. Pero en aquel momento esa culpa y vergüenza conmigo misma me hacían beber más, no importa lo que sucediera, yo no podía parar de beber. Nadie lo sabía, ni mi familia, ni mis amistades, ni mis compañeros de trabajo. Éste era mi gran secreto, que crecía y crecía dentro de mi cabeza, de mi corazón y de mi espíritu. Mi esposo trabajaba mucho y cuando llegaba en la noche yo estaba dormida. La excusa era que la niña se despertaba de madrugada, quizás él sabía que yo había bebido, pero no tenía ni idea del entrampamiento en que estaba metida por el alcohol.

Cuando mi bebé tenía poco más de dos años, no sé bien cómo pude parar de beber. Quizás fue por que mi cuñado entró en Alcohólicos Anónimos y eso me aterrizó, pues yo no quería terminar ahí. Quizás fue porque una tía se enfermó de gravedad y su prognosis era muy seria; pensamos que se moría y en la familia comenzamos a rezar con desesperación, en grupos de oración y por nosotros mismos. Yo ni me acordaba de beber, sólo la queríamos ayudar. El milagro de su recuperación se dio y es posible que el milagro de que mi obsesión por beber se haya ido, también ocurriera en ese momento.

No sé qué fue en realidad, pero desde ese momento paré de beber. Quizás socialmente bebía pero nunca en casa sola, jamás. Me pude aliviar de tener que beber, pude romper con el patrón de beber todos los días. Sin embargo, ser una borracha seca me llevó adonde estaba antes; mis resentimientos y mis miedos siempre estuvieron ahí y yo no sabía cómo lidiar con ellos.

En 1995, compramos una casita en la playa y allí, una cerveza fría era muy normal para todos. Dos o tres por la

mañana y dos o tres por la tarde. Recibíamos amigos y siempre bebían y con las comidas, vino por supuesto. Al principio no hubo problemas pero, lenta pero segura, la progresión de mi enfermedad comenzó.

Comencé nuevamente a beber por las tardes en mi casa, luego de regresar del trabajo o de las clases de piano o de baile de mi hija. En ocasiones, la niña me preguntaba qué era lo que estaba tomando, y siempre le mentía. Una vez probó de mi vaso de vino tinto y le dije que era jugo de uvas pero que se había dañado y lo boté por el fregadero. Entonces me serví otro vaso de vino a escondidas (mi saco de culpas y secretos me volvió a acompañar). Las botellas en mi casa comenzaron a vaciarse o a desaparecer. Cuando mi esposo preguntaba, tenía que mentir. Comencé a llenar las botellas con agua; a veces era muy difícil hacerlo y estaba hasta una hora llenando una botella vacía con agua. Verdaderamente ya no tenía sano juicio. En ocasiones iba al supermercado a reponer una botella que me había bebido el día anterior, pero al llegar a mi casa me la bebía otra vez. Era un círculo vicioso del que no sabía cómo salir. La enfermedad continuó progresando, cada vez comenzaba a beber más temprano, tan pronto salía de trabajar. Iba borracha a recoger a mi hija a la escuela, así la llevaba a sus clases de baile y yo cargaba en secreto con más culpa y vergüenza, que me hacían beber más. Me prometía a mí misma que no iba a beber ese día, pues mi hija tenía clases de piano, pero bebía igual. Yo tenía mis vasos de vino escondidos en diferentes lugares de la casa, gabinetes de cocina, gabinetes del baño, debajo de la computadora, dentro del maletín de mi trabajo, dentro de los cestos de papel, por todos lados, de manera que podía beber a escondidas en cualquier parte de la casa. Continuaba prometiéndome a mí y a Dios que no iba a beber más pero no pude cumplir ni una de estas promesas. Cada vez la culpa era mayor.

En la casa de la playa, comencé a beber más pues me levantaba temprano, a las seis de la mañana, y con cerveza o trago en mano, comenzaba a hacer la limpieza de la casa. Mantenía siempre una botella grande de vinagre blanco, detrás del vinagre en uso, esta botella estaba llena de vodka de manera que cada vez que fuese a la cocina podía aumentar o mantener la “nota” que quizás había comenzado con un par de cervezas frente a la visita. Si me sentía demasiado borracha, comía algo y seguía bebiendo.

Hablé con mi esposo y decidimos entre los dos sacar toda la bebida de la casa. Él lo hizo, no había bebida en casa, pero yo tenía que beber y como hay supermercados por todas partes, era fácil parar en alguno para comprar vino todos los días. Siempre teniendo el cuidado de no ir al mismo supermercado dos días consecutivos. La progresión continuó, había veces en que me quedaba dormida a la hora de ir a buscar a mi hija a la escuela. Ella llamaba a casa por teléfono y yo no oía el timbre, mi esposo tenía que salir de la oficina para ir a recogerla a la escuela para luego encontrarme dormida en mi casa. Ella se asustaba pues pensaba que algo me había sucedido. Yo siempre les decía que estaba muy cansada pues me levantaba muy temprano para ir a trabajar.

La culpa y los secretos aumentaban cada día. Verdaderamente me quería morir. Llegó el tiempo en que tenía que salir por la tarde, a las cinco, a comprar una segunda botella de vino. Entonces decidí comprar medio galón de vino a la una para no tener que volver a salir a comprar. La progresión continuó y llegó el momento en que, o me bebía el vino de cocinar o salía como fuera a comprar otra botella de vino, pues tenía que beber hasta la inconsciencia.

Me sentía muy temerosa de Dios y sabía que él me iba a castigar por ser una mala persona, mentirosa, sin voluntad, completamente imposible de confiar, y que merecía

un castigo. Me convertí en una hipocondríaca, pero seguí bebiendo.

Un viernes por la noche, en el año 2000, llevé a mi hija y algunas amigas a una fiesta. Cuando volví a mi casa me fue imposible recordar dónde era la fiesta ni cómo había regresado a mi casa. Me asusté tanto que decidí hacer algo. Fui a una reunión de Alcohólicos Anónimos la semana siguiente; me encontré allí con un montón de caballeros hablando de cosas que me recordaban a mi esposo. No me sentí bien allí; no volví.

Vendimos la casa de la playa y los fines de semana prefería que mi esposo trabajara o saliera con la niña de compras o a las reuniones sociales a las que nos invitaban. Yo no iba a las fiestas ni a las reuniones familiares porque no quería beber ni estar entre gente bebiendo. Mi esposo entendía, y se iba con mi hija. Cada vez que salían de la casa, yo esperaba un par de minutos y me iba al supermercado. Continué bebiendo y traté de hacer una serie de cosas para ver si me ayudaban a romper el patrón establecido: trabajo, supermercado, beber, dormir, ésa era mi vida.

Me matriculé en un gimnasio para ir al salir del trabajo. No funcionó, dejé de ir. Decidí hacer una dieta con mi hija, pensando que el reto de rebajar de peso me podía ayudar. No funcionó. Fui a la librería y compré el Libro Grande de A.A., el libro *Reflexiones Diarias* y el “Doce y Doce”. Yo sabía que A.A. funcionaba; mi cuñado, en doce años, era otra persona. Pero mis secretos eran muy secretos. Yo no podía ir a reuniones. Tampoco funcionó.

Continué bebiendo diariamente hasta la inconsciencia. Todos los días tenía amnesia alcohólica y ni sabía qué cociné, cómo lo hice, ni quién comió ni cuándo. Sólo estaba en casa, aislada de mi hija, en mi propio mundo con mi saco de secretos.

Mi hija sabía que yo bebía pero ya no encontraba los



vasos escondidos. Yo sé que ella notaba que yo estaba bebiendo pues si me hacía alguna pregunta sobre sus tareas y yo abría la boca, inmediatamente su expresión facial cambiaba y se notaba su frustración, su desilusión y su tristeza. Dejó de pedirme ayuda con su tarea y me sentí mejor pues así podía estar más aislada con mi botella.

En este punto mi vida no podía ser más miserable; me sentía muy mal, avergonzada, culpable y aterrada. No sabía qué hacer. No tenía deseos de seguir viviendo y bebiendo pero no sabía cómo vivir sin beber. Me acostumbré a esa vida, pensar en la bebida, beber, emborracharme.

En verdad, no sé cómo me vino la idea de volver a A.A., lejos de casa, al mediodía. Pensé que podía encontrar mujeres en esa reunión. Llegué al grupo con otra actitud, me sentía completamente derrotada y lloré durante toda la reunión. Era una reunión de principiantes. No creo que fuera por coincidencia, había nueve mujeres allí ese día, algunos varones, y todos comenzaron a hablar de ellos mismos, de lo que es el alcoholismo y el programa de A.A. Era mucho para entenderlo todo en una hora pero sí entendí que las reuniones eran importantes. Me dieron una moneda de 24 horas y muchos números de teléfono. Salí de allí y me fui a comprar mi botella. Continué asistiendo a las reuniones todos los días y tuve el valor de decir que había bebido cada vez que lo hacía. Nadie me dijo nada más que “sigue viniendo”. Conseguí una madrina y comencé a leer el Libro Grande. No estaba bebiendo todos los días pero si pasaba por algún sitio donde vendieran vino lo compraba y me lo bebía. Comencé a visitar otros grupos y me conseguí una segunda madrina. Con la primera insistí en comenzar a practicar los Pasos y la segunda me ayudó a llegar a mi casa hablando por teléfono y sin detenerme a comprar vino.

Cuando llegaba a mi casa de mi trabajo iba directamente a la cama. Mi hija, de quince años entonces, cocinaba, atendía a los perros y me ayudaba en la casa pues yo no podía hacer nada sin beber. Yo me quedaba acostada hasta que llegaba el momento de ir a la reunión por la noche. Mi esposo me llevaba a la reunión y luego me traía a casa. Y así pasaban mis 24 horas sin beber. Yo iba a mi trabajo pero en casa no podía hacer nada. Por lo tanto, allí me quedaba, en la cama, esperando la reunión, la hora de ir a trabajar, las próximas 24 horas.

Entendí sin dificultad que yo soy impotente ante el alcohol (ya lo sabía) y que mi vida era ingobernable. Mi último trago fue un día del año 2002. Comenzaron a pasar los días y yo no estaba bebiendo, no funcionaba bien, pero no tenía que beber. Cuando me dijeron que sólo un poder superior a mí podría devolverme el sano juicio, tuve que volver a pensar en Dios. ¿Qué iba a hacer Él por mí? Tenía que estar enojado conmigo por todas las cosas que yo había hecho y por todo lo que herí a mi hija. Me dijeron en A.A. que me imaginara un Dios distinto al que conocía, que lo creara como yo quería que Él fuera. Decidí que Él no es un castigador ni un justiciero; Él es, para mí, un padre perfecto lleno de amor hacia sus hijos, lleno de perdón, sin sentimientos de venganza, sin resentimientos, capaz de perdonar a su hijo, no importa lo que haya sucedido. Ése es Dios como yo lo concibo. ¿Sano juicio? Hace tiempo que lo había perdido.

El Tercer Paso fue para mí el más importante. En este punto yo entendí que yo, como hija de Dios como yo lo concibo, fui creada por Él para ser una persona feliz. Entendí que sería una persona feliz si hago la voluntad de Él y no la mía. La mía me llevó a vivir de manera miserable y eso no es lo que Él quiere para mí. Su voluntad es que yo no beba. Entendí que soy una persona controladora que quiere hacer todo a su manera. Además, en el

Libro Grande se dice que el alcohol que yo bebía es un síntoma. ¡Eso sí que es verdad! Tuve que mirar dentro de mí. Comencé a entregar, todos los días, mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, a practicar los Pasos de recuperación y a mantenerme sobria un día a la vez. Cada día se me hacía más fácil que el día anterior.

Poco a poco, comencé a recuperar mi fe, mi esperanza y mi dignidad. Hoy sé lo que hice ayer y el día anterior, no tengo secretos, no tengo culpas ni me avergüenzo de nada. Hoy me respeto a mí misma, he vuelto a confiar en mí misma, el alcohol no controla mi vida y eso es un milagro. Se me quitó la obsesión y no necesito beber para vivir, siempre que no me tome el primer trago. Ahora tengo a Dios como yo lo concibo y tengo a A.A. No vivo en soledad.

Hoy estoy viva, no soy ni mejor ni peor que otro ser humano, quepo en mi piel y me puedo mirar en el espejo. Hoy mi hija es mi mejor amiga, me quiere y me respeta. Hoy quiero vivir, mi vida no es miserable. Tampoco la vida es fácil, ni los problemas desaparecieron, pero con fe, el programa de 24 horas, mis madrinas y mis amigos de A.A., no me siento nunca sola. Puedo lidiar con mis miedos y evitar los resentimientos que tanto daño me hacen. Hoy soy una persona mucho mejor que la que era y trato de vivir la vida como se presenta. Todo esto lo he logrado porque un día llegué a creer que A.A. podría funcionar para mí también.

(3)

## LA DIGNIDAD RECOBRADA

*Creía haber superado el problema que tenía con la bebida en su juventud y que podía dejar de tomar cuando quisiera, pero cada contacto que tuvo con el alcohol le convirtió en otro ser.*

LLEGUÉ AL PAÍS en el que vivo buscando una mejor posición económica. Me instalé con un tío mío que residía aquí desde hacía algo más de treinta años. Mi sueño, como el de muchos inmigrantes, era el de conseguir algún dinero y volver a mi tierra natal para comenzar un negocio. Al salir de mi país pensaba que mi único problema era el ser pobre, pero viviendo fuera me di cuenta de que mi mayor problema era el alcoholismo.

Inicié muy joven mi carrera alcohólica. A la edad de ocho o nueve años ya había probado el alcohol. Vengo de una familia con un padre alcohólico y una madre neurótica. Me gustaba la forma en que mi padre bebía el aguardiente. Me fascinaban los gestos que hacía al ingerir cada copa y me encantaba como ningún otro olor, el aroma del alcohol. Puedo decir que inicié mi alcoholismo por el ejemplo de mi padre. Yo quería ser como él, quería tomar como él, quería hacer los gestos que él hacía, y por supuesto quería oler como él. Comencé a beber de los sobrados de mi padre, cuando él llegaba borracho le gustaba que yo lo acompañara hasta que se acababa la botella que traía. A mí también me gustaba acompañarlo, puesto que le prendía los cigarrillos y en muchas ocasiones me los fumaba enteros porque él, de lo borracho que

estaba, no podía ni fumar. Cuando mi padre se levantaba para ir al baño yo aprovechaba la ocasión y brindaba solo, tomándome varios aguardientes. Me gustó el alcohol, me fascinaba el efecto y me encantaba el olor. En muchas ocasiones presumía ante mis amigos de que yo era una persona grande porque me emborrachaba con mi papá. Desgraciadamente para todos en nuestro hogar, la situación empeoraba conforme pasaba el tiempo. El alcoholismo de mi padre y el mío avanzaban a pasos agigantados. La situación se volvía caótica y yo me refugiaba cada vez más en el alcohol. Yo ya no sólo tomaba con mi padre, sino que empecé a frecuentar las tiendas donde se vendía alcohol y comencé a entablar amistades con bebedores, en su mayoría mayores que yo. A la edad de trece o catorce años, ya experimentaba fugas geográficas, lagunas mentales y borracheras de dos o tres días consecutivos. En muchas ocasiones, después de una borrachera, no me acordaba de lo que había hecho la noche anterior. A la edad de diecisiete años abandoné completamente mis estudios y mi vida se volvió ingobernable. Llegué hasta el extremo de robar para poder comprar bebidas alcohólicas. A mi madre le sacaba dinero de la cartera y, cuando no encontraba dinero, sacaba cosas de la casa para empeñarlas. Los conflictos con mi padre eran cada vez peores, hasta el punto que nuestra relación ya no era de padre e hijo, sino de enemigo a enemigo. Recuerdo que en una ocasión llegó mi padre borracho a reclamarme diciéndome que yo era un vago, un sinvergüenza, que ni trabajaba ni estudiaba. En esa ocasión, como en muchas ocasiones más, me echó de la casa y me dijo que no quería volver a verme. Mi madre intervino en mi favor y él, ofuscado, la golpeó. Yo no pude contenerme y me abalancé contra él, golpeándolo salvajemente. Esa noche me fui a beber y no volví a casa hasta después de varios días. Siempre que volvía a casa, llegaba hecho un pordiosero, con hambre,

sucio y alcoholizado. Mi alcoholismo llegó hasta la fase crónica en mis años de juventud. Bebía sin importarme lo que fuera a pasar; continuamente me temblaban las manos por el exceso de alcohol en mi cuerpo y siempre estaba preocupado por cómo conseguir un trago de aguardiente o una cerveza. Los vecinos y la misma familia me esquivaban, porque cuando me emborrachaba no sabían cómo iba a actuar. Algunas veces me dormía pero la mayoría del tiempo, perdía el control y me volvía violento. Era lo que se puede decir un borracho problema. En los momentos de lucidez añoraba una vida diferente, quería que todo fuera diferente, pero no podía dejar de tomar. No pasaba un fin de semana sin que no me emborrachara. Desesperado de mi situación, siempre buscaba culpables, y justificaba mi forma de beber, diciendo que yo era el incomprendido y que gran culpa de mi situación la tenían mis padres. Cansado del maltrato de mis padres y preocupado porque mis borracheras eran más prolongadas, decidí alejarme del ambiente familiar y me enlisté en el ejército. Los tres primeros meses los pasé encerrado en un cuartel. Esos tres meses me ayudaron mucho, puesto que me desintoxiqué un poco. Otra gran ayuda para desintoxicarme fue el intenso entrenamiento y mi larga estancia en las selvas. Fui parte del ejército dieciocho meses, meses en los que pocas veces me emborraché. Como dejé de tomar por meses, pensé que ya me había curado del alcoholismo. Pero cuál no fue mi sorpresa al ver que, cuando comencé a beber nuevamente, mis borracheras eran aún más severas que antes de irme al ejército. Un mes de octubre salí del ejército y ya para diciembre del mismo año estaba nuevamente alcoholizado. Ese diciembre lo recuerdo como uno de los meses más críticos de mi carrera alcohólica. Durante ese mes tomé casi todos los días, hasta el punto que me intoxicqué. Por esos días mi madre se enfermó gravemente de diabetes, y creo que

parte de su enfermedad fue por mi manera de beber. Afortunadamente salió de la crisis y pudimos viajar a otro país.

En el nuevo país no he conseguido mi sueño de volverme millonario económicamente, pero sí conseguí una gran riqueza que no la cambiaría por todo el dinero de este mundo, la bendita sobriedad. Pisé por primera vez un grupo de Alcohólicos Anónimos en 1997, a los treinta años de edad y, desde ese día, no he vuelto a ingerir ninguna bebida alcohólica. Desde mi llegada a este país han pasado muchas cosas en mi vida. En un principio pude dejar la bebida algunos meses, puesto que yo creía que lo que me hacía tomar eran las malas amistades y el maltrato de mis padres. Pero me di cuenta de que el borracho, es borracho aquí y en cualquier parte del mundo.

Conseguí un trabajo en una cadena de comida rápida y comencé una vez más a relacionarme con bebedores. Me fascinó el tequilita y desde el momento en que lo probé y hasta mi llegada a Alcohólicos Anónimos fue mi compañero inseparable. Mi tío, con quien vivía, detectó mi problema del alcoholismo desde un principio y, en cierta forma, fue gracias a él que yo me decidí a pedir ayuda para dejar de beber. La muerte de mi tío a una temprana edad, a consecuencia del alcohol, hizo que meses después de su partida yo decidiera, de una vez por todas, buscar un grupo de A.A. Mi tío nunca perteneció a A.A., pero tenía un gran conocimiento de la enfermedad del alcoholismo, puesto que desde un principio me dijo que esta enfermedad era hereditaria y que desafortunadamente yo la había heredado también. En 1994 contraí matrimonio con una gran mujer, hermosa e inteligente a la vez. En un principio fue fácil esconderle mi problema del alcohol, puesto que por esos años podía mantenerme sin beber por varios meses. Nuestro corto noviazgo impidió que ella se percatara de mi grave problema, y fue así como nos

casamos sin muchos inconvenientes. En un principio todo fue una luna de miel, pero cuando comencé a tomar, comenzó la pesadilla. Yo veía que después de prolongados meses de sobriedad, cuando empezaba a tomar de nuevo, eran peores las borracheras. En realidad fueron muy pocas las borracheras de 1994 a 1997, pero fueron las suficientes para recapacitar sobre mi enfermedad del alcoholismo y sobre cómo, cada vez que tenía contacto con el alcohol, mi mente se transformaba y me convertía en otro ser. En cada borrachera de éstas, el sufrimiento de la resaca era cada vez peor, con delirios de persecución y una tembladera constante. Sin darme cuenta, la pesadilla alcohólica que viví en mis años de juventud la estaba reviviendo nuevamente.

Mi última borrachera fue en 1997. En esta borrachera tuve una gran laguna mental que me impidió recordar muchas cosas desagradables, que mi esposa sin ningún problema y muy enojada me recordó. Una de esas locuras fue el haber manejado completamente ebrio. Al escuchar de boca de mi esposa mis locuras por causa del alcohol, y al ver cómo mi vida se volvía nuevamente ingobernable, decidí buscar ayuda y la encontré en Alcohólicos Anónimos. Un grupo me dio la bienvenida y gracias a todos los compañeros que, noche a noche, con sus experiencias y sugerencias, me recordaban muchas de las verdades que mi tío alguna vez me dijo, he podido dejar de beber. La primera sugerencia fue que, por los tres primeros meses, asistiera todos los días a mis reuniones, cosa que hice, y fue así como un día tuve las agallas de declarar en tribuna las siguientes palabras que cambiaron mi vida por completo: “*soy alcohólico*”.

Admitir que era alcohólico fue lo más difícil para mí. Aun sabiendo que tenía problemas con mi manera de beber, yo pensaba que no era alcohólico, puesto que creía que el alcohólico era aquel que ya lo había perdido todo



y no tenía ni dónde dormir. Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad incurable y que la única forma para poder alcanzar la sobriedad es decirle “no” a esa primera copa, y tratar de poner en práctica los Doce Pasos sugeridos de Alcohólicos Anónimos como programa de recuperación. El poner en práctica el programa de recuperación no fue nada fácil, especialmente cuando tuve que admitir que sólo Dios podría devolverme el sano juicio. Al llegar a este Paso hubo un conflicto dentro de mi ser, puesto que yo me engañaba al pensar que podía dejar de tomar cuando quisiera. Mi defensa era que yo era un ser libre y que nada ni nadie me obligaba a tomar y que nada ni nadie me obligaba a parar de tomar. Pero lo que no quería reconocer era que, cuando comenzaba a beber, no podía parar. El admitir que hay un Dios todopoderoso, me ayudó a ser consciente de mi enfermedad alcohólica. Pude entender, en este Paso, que tengo que pedirle a Dios, no que me ayude a parar cuando tenga que parar, sino que me ayude a no comenzar, es decir a no tomarme esa primera copa. Y es así como, desde un inicio dentro de A.A., todas las mañanas, por sugerencia de mi padrino, le pido a Dios que me aleje de toda tentación y que me dé la fuerza de decir “no” a esa primera copa, al mismo tiempo que me comprometo conmigo mismo y con Dios a no beber las próximas 24 horas. Puedo decir que el éxito de mi sobriedad hasta este momento radica en este sencillo ritual diario y, de 24 horas en 24 horas, se van sumando semanas, meses y años. Ya voy sumando casi ocho años de sobriedad.

Hoy puedo decir que la historia de mi vida se divide en dos partes; antes de Alcohólicos Anónimos y después de Alcohólicos Anónimos. Antes de A.A. yo era un ser que no enfrentaba la vida y sus problemas, siempre huía y me refugiaba en el alcohol. Hoy en día soy una persona que no necesita el alcohol para enfrentar los problemas del

diario vivir. Trato de solucionarlos de la mejor manera posible, siempre acudiendo a mi Poder Superior a través de la oración. Gracias al alcohol perdí la vergüenza y los mejores días de mi juventud, ya que preferí el aguardiente y la cerveza al estudio. Gracias a Alcohólicos Anónimos recobré mi dignidad como ser humano y Dios me dio nuevamente la oportunidad de regresar a mis estudios. Una vez en A.A. decidí recobrar el tiempo perdido y tuve la dicha de graduarme, no una, sino tres veces. En estos momentos digo orgulloso que soy un miembro más de Alcohólicos Anónimos. A.A. me devolvió la fe en mí mismo. Estoy plenamente convencido de que A.A. no es sólo para dejar de tomar. A.A. es para vivir una vida mejor. Es por eso que sigo asistiendo a mis reuniones. Asisto a grupos de A.A. para no olvidar que soy alcohólico y recuerdo que parte de mi recuperación es pasar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo. Si crees tener problemas con tu manera de beber y quieres una vida mejor, no lo pienses dos veces: Alcohólicos Anónimos es la solución.

(4)

## NACIDA DE LUTO

*Tras años de búsqueda, diversas carreras y residencias en tres continentes, se dejó, sin saberlo, guiar por el temor. A los cincuenta años se encontró en el principio de su vida.*

DE NIÑA vivía con mi hermana y mis dos hermanos—los tres eran bastante mayores que yo—, mis padres y mis abuelos maternos. Ocupábamos una casa que habían construido mis bisabuelos. Mi bisabuela vivió con mi familia hasta su muerte, la cual ocurrió una semana antes de nacer yo. Es como si yo hubiera nacido de luto.

Empecé a abusar del alcohol a los once años cuando en una Nochevieja mi cuñado subió a mi cuarto y me dio un vaso de champán. Por miedo, vergüenza, y curiosidad, lo tomé entero. Me gustó y me quitó el miedo de él que yo tenía. Pero él sí se asustó, al ver la facilidad con que yo tragaba con tan poca edad. Seguro que él pensaba que me iba a poner enferma pero, después de aquella noche, pasé muchos años tomando todo tipo de bebidas alcohólicas sin sentir ni mareo ni náusea.

Poco después de tomar mi primer vaso de champán aquella noche, comencé a buscar compañeros que podían conseguir alcohol. No solía asistir a las fiestas de los chicos de mi edad, ya que no había nada ahí que me interesara, ni tampoco iba a los bailes sin haber tomado “algo” primero. Con dieciocho años, mi vida había alcanzado un estado de apatía. No me importaba ni mi familia, ni mis

estudios, ni mis compañeros. Decidí viajar a otro país porque yo creía que si cambiaba de sitio, cambiaría también de actitud. ¡Vaya error! La verdad es que allí bebía más que nunca, ya que en aquellos tiempos no existían tabúes acerca del alcohol en gran parte del país a donde fui. Se tomaba a cualquier hora y con cualquier edad. Los “jóvenes”, es decir, más jóvenes que yo, tomaban cervecitas o vino con gaseosa. Los “mayores de edad”, como yo, tomábamos vermú por la mañana, cervezas o sangría con la comida, y cubatas o whiskey en las discotecas. Pero hoy día sé que éramos tan solo los *mayores alcohólicos* los que tomábamos así.

Mucho antes de mi huida, mi hermano mayor demostraba problemas mentales que no eran diagnosticados por ningún médico. Mi familia ignoraba el problema, con la consecuencia de que él abusaba de sus hermanos, más que nada de mí, por ser la más pequeña. Sin embargo, yo lo quería mucho, y cuando por fin se marchó de casa, yo me sentí muy sola. *Me había acostumbrado a su tratamiento*. Cuando él volvía a casa de visita, siempre me traía algún regalo y me solía llevar a sitios divertidos como el parque, a comer helados, etc. Con trece años, empezaba a comprarme alcohol porque, más que nada, eso era lo que yo deseaba. Me daba también marihuana y otras drogas, pero yo siempre prefería tomar vino. Compartía lo demás con los amigos del colegio y me servía para hacerme muy popular.

Con catorce años me hice amiga íntima de una joven cuya familia se vino a vivir a la casa de al lado de la mía. Ella no bebía alcohol jamás, ni tenía ganas de probarlo. Su padrastro era alcohólico y ella y su madre habían sufrido una barbaridad a manos de él. Más tarde me enteré de que aquel señor era miembro de A.A., y que intentaba mantener su sobriedad un día a la vez. Mi amiga y su madre asistían a reuniones de Al-Anon en aquellos días.

Como nuestras casas se ubicaban en un barrio urbano bastante pobre y los padres de mi amiga tenían miedo de las malas influencias que existían allí, se mudaron a las afueras de la ciudad y yo tenía que desplazarme más para visitarla. Después de una operación muy grave que tuvo su madre, mientras ésta se recuperaba en el hospital, el padrastro de mi amiga se volvió a emborrachar. Entonces me di cuenta de la seriedad del problema que él tenía. Pero todavía no sabía que el alcoholismo era una enfermedad. También en aquellos tiempos mi cuñado y mi hermano estaban drogándose mucho y tratando de involucrarnos a mi amiga y a mí en su vida de drogas, alcohol y otros vicios. En algunas ocasiones aceptábamos la oferta — en otras no.

Como mi amiga era muy guapa y cariñosa, ella no tuvo ninguna dificultad en echarse novio. Parecía que ella tenía su vida solucionada con él. Pero yo me volví a sentir muy sola, y empecé a frecuentar las tabernas de la ciudad ya que aparentaba tener la edad suficiente para beber. Bebía sin problema; todavía no me enfermaba apenas. Al cabo de poco tiempo, yo no sabía vivir sin mi “medicamento”. Trabajaba en una botica y cada tarde al cerrar el negocio me iba directamente al bar a tomar cerveza hasta la hora de cerrar. En los bares y tabernas yo siempre estaba rodeada de gente —bailando, riendo; sin embargo, me seguía sintiendo muy sola— más sola que nunca.

Entonces fue cuando decidí marcharme a Europa. En mi colegio ofrecían estudios de ultramar en un instituto internacional, y la idea de colocarme tan lejos de mis problemas y querellas me seducía. En aquellos tiempos mis padres se habían metido en un negocio con otro hermano mío y no prestaban atención a lo que hacía yo. Así que me despedí de mi trabajo, agarré el dinero que me habían regalado en mis “quince” y me escapé de mi vida o, por lo menos, así pensaba.

El colegio me colocó en un dormitorio con una chica norteamericana de veintiún años de edad... ¡que bebía con el mismo entusiasmo que yo! El primer día en la ciudad nos emborrachamos con sangría y casi destrozamos nuestra alcoba. Así siguió nuestra vida diaria hasta que unas semanas más tarde las dos estuvimos a punto de suspender el curso. La diferencia entre ella y yo era que cuando ella se vio con problemas algo serios, dejó de tomar diariamente y se puso a estudiar y cumplir con las obligaciones colegiales. Yo, en cambio, dejé el colegio y me fui con un nuevo amigo a la costa.

Regresé a la ciudad y, cuando se me acabó el dinero, volví a América y me puse otra vez a trabajar dando clases para ganar dinero y poder volver a Europa. Pero esta vez me llevé a mi amiga, que ya había roto con su novio. En Europa las dos buscamos trabajo, pero debido a que ella no manejaba tan bien el idioma, la única que conseguí trabajo fui yo — en una academia bilingüe. Mi amiga limpiaba nuestro apartamento, preparaba la comida, hacía la compra, y lavaba la ropa.

Al principio me divertía mucho enseñándole los museos, los parques y los otros sitios de interés de la ciudad, pero al poco empecé a no volver a casa después del trabajo. Pasaba primero por el bar o la taberna para tomarme un par de copas, que siempre llegaban a ser muchas más. Algunas noches yo no aparecía en casa hasta la madrugada, donde solía encontrar a mi compañera transpuesta en el sofá, con un cigarrillo medio fumado entre sus dedos. Por las mañanas o reñíamos o no nos hablábamos en absoluto. Ella reconocía quizás mi comportamiento alcohólico por haber vivido tantos años con su padrastro.

Las cosas fueron de mal a peor. Una mañana, anticipando que ella iba a enfadarse por mi costumbre de pasar por el bar después del trabajo, inventé una mentira. Le conté que tenía que asistir a una reunión de la escuela. Pero una

colega mía le contó que no había ninguna reunión y terminamos discutiendo de todos modos. Como yo era quien ganaba el dinero en la casa, tenía todo el poder. Le dije que consiguiera trabajo... o la iba a mandar otra vez a su casa.

Era casi imposible encontrar trabajo en aquella época, así que mi pobre amiga se vio obligada a marcharse. Hasta hoy mismo tengo la imagen de su rostro grabada en mi mente en el momento que la metí en un taxi rumbo al aeropuerto. Ni siquiera nos abrazamos. Fue la última vez que la vi. Unos meses después de volver con sus padres, con tan solo veinte años de edad, se murió de repente, víctima de una hemorragia cerebral.

Al enterarme de la muerte de mi amiga, me puse a beber como nunca. Durante siete u ocho semanas, todas las noches me quedaba hasta las tantas en los bares —o algunas veces en casa— bebiendo whiskey. Por las mañanas, lo primero que hacía antes del trabajo era fumarme un cigarrillo y tomarme un vermú para remediar el malestar de cabeza y de estómago. Algunas veces, a media mañana, me quedaba dormida en clase con la cabeza encima de la mesa. Los niños me tenían que despertar. ¡Mejor ellos que la directora de la escuela, pensaba yo!

Una noche de fin de semana, me quedé hasta aún más tarde que de costumbre. Me junté con unos hombres en el bar de un hotel prestigioso. Los hombres estaban en viaje de negocios y no sabían bien las costumbres del país, así que yo me encargué de enseñarles las palabrotas. Un señor y su esposa, huéspedes del hotel, me imagino, se ofendieron al oír el lenguaje que usaba yo en mi borrachera. Me tomaron por prostituta y reclamaron a la administración del hotel. El dueño del establecimiento pidió a mis compañeros que me acompañaran fuera del hotel. Menos mal que yo no me di cuenta enseguida de lo que estaba ocurriendo, o seguro que hubiera terminado en la cárcel aquella noche. Yo tenía mi orgullo; a mí nadie me

iba a echar de ningún sitio. ¡Yo era profesora de una de las academias más prestigiosas de la ciudad!

Aquella misma noche, yo iba por las calles de la ciudad, rumbo a casa, pero sin ningún deseo de llegar allí. Un amigo mío, el mismo que había hecho el viaje conmigo dos años antes, me encontró y me llevó a casa. Aquella noche me puse de rodillas y recé en voz alta a Dios que me ayudara. No: ¡que me *obligara* a no beber más! Al día siguiente, no tenía ningún deseo de tomar la copita de costumbre antes del trabajo. Aquella tarde no fui al bar, ni me quedé en casa bebiendo. Pero, a partir de aquella noche, empecé a caminar por la ciudad buscando algo. Entraba en tiendas; tomaba café sola, observando a la gente, fijándome en las familias que a mí me parecían felices, y decidí volver a estar con la mía. En cuanto pude encontrar y capacitar a una maestra para encargarse de mis clases, me marché otra vez a mi país de origen.

Me gustaría decir que mi historia con el alcohol termina ahí. Yo sabía que un Poder Superior me había quitado la compulsión de beber, pero no encontré la comunidad y la ayuda de A.A. hasta veinte años más tarde. El amigo que me ayudó a llegar a casa aquella noche en que me echaron del hotel se mudó a otro país para trabajar y me escribió una carta pidiendo que me casara con él. Como yo lo consideraba mi ángel de la guarda, ya que me había “salvado” de mí misma aquella noche, acepté su proposición y me mudé a Centroamérica. *Yo no tenía nada mejor*. Al llegar a mi país el mes anterior, encontré que la situación en mi familia tenía un efecto tóxico para mí. Decidí viajar a Centroamérica para casarme — volví a tomar el *remedio geográfico* tan sintomático de nuestra enfermedad.

En Centroamérica no bebí. Pero me “emborrachaba” mucho con contar la historia, a quien la escuchara, de la forma en que Dios me había quitado la compulsión de beber. Presumía mucho de ello, pero no me acuerdo de



haber sentido nada de gratitud, solamente orgullo y superioridad.

A mi nuevo marido se le acabaron pronto los deseos de vivir en Centroamérica y decidió que nos mudáramos a mi ciudad natal, donde mi familia le daría trabajo en su nueva empresa.

Después de volver, empecé a visitar otra vez los bares mientras mi marido trabajaba. Una noche él sospechó que yo había estado bebiendo y reñimos tanto que yo temí por mi vida. Para apaciguarlo tuve relaciones sexuales con él. Esa noche me quedé embarazada.

Tuve la buena suerte de que los malestares típicos del embarazo también hacían que no tuviera deseos de tomar alcohol. Estuve durante todo el embarazo y el período de dar el pecho sin beber. Pero unas semanas después de dejar de dar de mamar, me entraron nuevas ganas de tomar. Los nervios que producía el ser madre, con todas las responsabilidades que *yo me imaginaba* eran solamente más, ya que no me fiaba de nadie, me causaban deseos de tomar otra vez alcohol. Lástima que por entonces no sabía que en los salones de A.A. se reunían madres iguales que yo. Ellas sabían lo que era vivir una vida cotidiana, con todas sus responsabilidades adultas, sin tener que “medicarse” con el alcohol.

Durante la crianza de mi hija, intenté muchas veces dejar de beber. Estuve algunas veces *meses enteros* sin tomar, pero no tenía a una comunidad de gente que me apoyara. Pasé muchos años criando a mi hija y siendo la mejor esposa que supe ser. Pero el papel de esposa y ama de casa —por muy bien que lo desempeñara— me daba poca satisfacción. Cuando mi hija tuvo edad suficiente para estar sin mí, trabajando, saliendo con sus amigos, yo me encontraba con una casa muy limpia y un corazón muy vacío. Mi marido y yo no teníamos nada en común. Así que volví a la botella con más fuerza que nunca.

Viendo mi desolación, una amiga me persuadió para ir a consultar a una terapeuta. Con esta profesional descubrí que, empezando en mi niñez, siempre había dejado que el miedo me guiara. Había permitido siempre que mis hermanos y otros familiares mayores me impidiesen que yo fuera quien necesitaba ser para mi propia auto actualización, salud y bienestar emocional y mental. Después de mis sesiones con la terapeuta, iba directo al bar a “pensar y analizar” todo lo que habíamos hablado y descubierto juntas. Pronto, iba a darme cuenta de que el alcohol era tan sólo un síntoma de mi problema. Mi problema verdadero era yo — el *yo* que mostraba al mundo y el *yo* que ocultaba del mundo.

Unas semanas después de empezar a investigar mi pasado y todos los secretos escondidos en él, le tuvieron que sacar cuatro muelas impactadas a mi hija, y a mí me tocó quedarme en casa con ella después de su operación y darle su comida y sus medicamentos. Durante esos tres días y medio no pude ir a los bares. Empezaban a temblarme los dedos de las manos y entonces reconocí lo muy grave que era mi situación. Cuando ella se recuperó lo suficiente para estar sola en casa (mi marido siempre estaba trabajando) fui enseguida rumbo al bar. Pero el automóvil me llevó a otro sitio: ¡a una reunión de Alcohólicos Anónimos! Hoy día comprendo que no fue el coche el que me llevó, sino mi Poder Superior.

En la reunión —mi primera reunión fue sólo para mujeres— me encontré como en casa. No conocía a ninguna de las que estaban ahí; sin embargo, me parecían todas hermanas. Éramos de mundos muy distintos, pero éramos todas iguales, con el mismo problema del alcoholismo. Nada más decir las palabras “soy alcohólica”, sentí que se me quitaba un gran peso de encima y mi corazón empezó a llenarse de algo... algo que todavía no sabía definir ni describir.

Fui a diez reuniones aquella primera semana. Leí toda la literatura que pude: el Libro Grande de A.A., *Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones*, *Como lo Ve Bill*, etc. Usé como manual *Viviendo Sobrio*, ya que éste ofrece sugerencias simples sobre cómo vivir diariamente sin tener que volver a la botella. Pronto pedí a una mujer a quien yo había escuchado en las reuniones si le gustaría ser mi madrina, y aceptó. Con ella comencé a dar los primeros Pasos, que me conducirían a la vida que tengo hoy —una vida serena, sobria y hermosísima— mucho mejor de lo que me hubiera podido imaginar.

Es difícil describir las vueltas tan enormes que dio mi vida desde que me encontré a mí misma en Alcohólicos Anónimos. Lo que buscaba en los bares, lo encontré por fin donde menos lo esperaba, entre gente que se esforzaba por no tomar alcohol. Aquí he encontrado amigos, mentores, familia y hasta una compañera en la vida. Después de tres años de sobriedad, mi marido y yo nos separamos, ya que por fin acepté que soy lesbiana. Hoy día él vive muy feliz con su nueva pareja, y yo estoy sobria y feliz con la mía.

Trabajo mucho también en varios puestos de servicio en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, ya que sé que esto me ayuda mucho a mantener mi sobriedad.

Jamás pensé que la vida podía ser así — que la verdad me liberaría. Lo que intentaba ocultar durante años me hubiera terminado matando algún día ya que la enfermedad del alcoholismo no conoce límites. Sin embargo, con casi cincuenta años de andar por la tierra, estoy tan sólo en el principio de mi vida.

Hoy día, con ocho años de sobriedad, no siento orgullo ni superioridad, sino humildad, acompañada de muchísima gratitud.

(5)

## MALO SI BEBÍA Y MALO SI NO...

*“A los 21 años de edad...después de llevar seis años yendo a cuantos médicos me enviaban, después de buscarme enfermedades como VIH, lupus, metales en la sangre, lepra, una costilla flotante, cáncer y un mundo de cosas raras, fui sincera por primera vez en mi vida con un médico y le dije que consumía mucho licor...”*

MI HISTORIA es igual a la de muchas mujeres alcohólicas, que no sabíamos que sufríamos de alcoholismo y cuando supimos que era una enfermedad, pensábamos que sólo les daba a los hombres.

Comencé a ingerir licor desde muy temprana edad. Más o menos cuando tenía seis años, en unas fiestas de fin de año, junto con mi hermano mayor me robé una bandeja que estaba lista para ser repartida con muchas copas de aguardiente y desde aquí comenzó mi carrera alcohólica. Solo que lo vine a saber cuando había entrado al programa de Alcohólicos Anónimos 20 años más tarde.

Yo iba aumentando en edad y en mi manera de consumir licor. Mientras estudiaba la primaria sólo consumía licor en las fiestas de fin de año, luego ya en la secundaria, veía con normalidad tomar vino y cerveza en los fines de semana, pero cada vez eran más frecuentes las ansias que mantenía por la bebida, se me iba despertando lo que llamamos la “tripa aguardentera”. Éstas se recrudecieron más cuando salí de la universidad, allí pasé a tragos más fuertes. Cuando terminé mis estudios me salió la práctica

en otra ciudad; era mucho más grande; tenía tres veces el número de habitantes de aquella pequeña ciudad en la que yo había nacido.

El mundo se abrió ante mis pies y me deslumbró, me había dado el permiso de tomar y hacer todo lo que se me antojara. Fui bebiendo cada día más y cada vez más cantidad, pero menos calidad. Pasé de tragos finos a tragos fuertes y baratos. Los fines de semana eran una fiesta para seguir con el elixir de la vida, la fórmula secreta de la alegría y el derroche. El rey alcohol fue ganando cada vez más la partida, me enlagonaba siempre que ingería alcohol, eran escasos los días en que recordaba todo lo que había hecho, los amigos ya no me invitaban a sus fiestas porque siempre formaba algún problema, me volví agresiva y violenta. Si alguien me hacía algún reclamo por mi forma de beber, lo agredía físicamente. Pero siempre encontré el ángel de la guarda que no me dejaba ni de noche, ni de día. Para este tiempo ya no sabía dónde estaba mi problema, porque con cinco cervezas ya estaba borracha, la lengua se me enredaba y todos mis movimientos se volvían lentos; para la sexta cerveza no recordaba nada. Aquí llegué al punto que mi vida se convirtió en un verdadero problema: Malo si bebía y malo si no lo hacía.

Antes de ingresar a Alcohólicos Anónimos, fui a un supermercado a comprarme una cadena y cuatro candados para amarrarme a la cama, todo el fin de semana, porque si lo lograba estaba segura de que no tomaría por lo menos en quince días o saldría victoriosa ese fin de semana. Pero no encontré lo que buscaba, porque las cadenas no las vendían soldadas como las necesitaba.

Luego llegó el fin de semana más desastroso del mundo porque me enloquecí de tanto beber y le rompí la cabeza a una amiga con la tapa de una olla a presión, le fracturé un dedo a otra, al amigo lo insulté porque era gay

y al otro porque estaba metido en malos negocios. Pensé al otro día que ésta sería mi última borrachera y tomé el directorio telefónico y llamé a A.A., pero me dio miedo que fueran por mí a la casa de mi abuelita que era con quien vivía en esta ciudad, me llené de pánico y colgué, pero luego recapacité y me dije si vienen por mí digo que nos vemos allá. Yo no tenía ni idea cómo funcionaba Alcohólicos Anónimos.

Estuve entrando y saliendo de los grupos de A.A. por espacio de tres años, cuando empecé a sentir que mi cuerpo estaba saturado por el licor y empecé a ver que no me respondían los brazos y las piernas. Para este momento ya tenía 21 años de vida, tuve que ir al médico, y me remitió al neurólogo. Después de pasar por tres neurólogos más, me remitieron a un equipo médico. Eran siete especialistas: un médico general, un psiquiatra, un neurólogo, un ortopedista y otros tres más que no recuerdo su especialización. A todas esas y después de llevar seis años yendo a cuanto médico me enviaban, después de buscarme enfermedades como VIH, lupus, metales en la sangre, lepra, una costilla flotante, cáncer y un mundo de cosas raras, fui sincera por primera vez en mi vida con un médico y le dije que consumía mucho licor, que había empezado a asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos, pero que el programa me parecía muy difícil. La verdad es que no lo había comenzado en serio hasta ese día.

Este buen hombre me dijo que tenía una polineuropatía alcohólica, y que lo mejor que podía hacer por mi salud era dejar de consumir licor, porque si seguía así, podría quedar en una silla de ruedas, si es que no me moría antes. Con esta sentencia decidí hacer algo por mi vida, seguí asistiendo a las reuniones de Alcohólicos Anónimos como si fueran mi única medicina, que me estaban regalando y que esta vez tenía que aceptarla porque me estaba suicidando lentamente.

Los primeros días no fueron sencillos, no podía conciliar el sueño, me levantaba de madrugada y tenía que ir a trabajar temprano. Se me descuadró el reloj biológico. Mi nueva enfermedad era igual al alcoholismo que se detiene pero no se cura; tenía que aprender a convivir con estas dos enfermedades.

Hoy después de muchos años todavía no he recuperado del todo mi salud, es más, me volví una paciente de problemática, porque cuando necesito una cirugía, por sencilla que sea, debo estar en un hospital especializado, porque dicen que la anestesia es muy arriesgada... secuelas de mi desorden de beber.

Después de saber esto y de haber desorganizado mi vida de esta manera, Alcohólicos Anónimos era lo único que podía ayudarme y me dispuse para acoger esos Doce Pasos y empecé a caminar al lado de los verdaderos amigos. En esos días una vieja amiga de tragos me dijo que yo no era buena compañía porque no bebía, que esos alcohólicos me habían frustrado, que me había vuelto muy aburridora. Días después ella se suicidó de un tiro al corazón. No pudo entender que la vida no era sólo licor, paseo y fiesta.

Seguí pues con mi programa. Seguí leyendo y llegué a las Doce Tradiciones; le encontré sentido a cada una de ellas y entendí para qué fueron diseñadas; que no podemos quedarnos en nuestra recuperación, que tenemos que empezar a llevar este mensaje a quien lo necesite, que debemos ayudar al grupo a mantener esas puertas abiertas para cuando llegue alguien más así como un día llegué yo, que debemos ser dadivosos con nuestro grupo y nuestras oficinas, que todos somos los “socios de ellas”, que debemos compartir cuando tenemos, no sólo cuando nos sobra. Y por último empecé a leer los Doce Conceptos; que por cierto me parecían muy complicados y aburridores, pero me di cuenta de que allí es dónde está

escrita la inmensidad de la Comunidad, que no estamos solos y que somos muchos, en muchas partes del mundo, alcohólicos y no alcohólicos, sin importarnos la clase, raza, sexo, religión, costumbres, idioma. Todos hablamos el mismo lenguaje del corazón.

Somos muchos los alcohólicos recuperados con este milagro. Son muchos los dolores que me ha ahorrado Alcohólicos Anónimos, hasta el día de hoy. Sólo por 24 horas, y con la ayuda de todos estoy segura de que seguiré por este camino, grande, ancho, espacioso y feliz, que me obsequió Alcohólicos Anónimos, con la ayuda infinita de ese Poder Superior como yo lo concibo.

Gracias a todos los Alcohólicos Anónimos por ser mis hermanos en donde quieran que estén.



(6)

## EL FIN DE UNA CORTA CARRERA

*Un domingo por la mañana temprano este joven alcohólico, solitario e introvertido, se despertó tirado en el patio de una casa desconocida, experiencia que le dio la suficiente motivación como para buscar ayuda en Alcohólicos Anónimos.*

ES UN pequeño poblado en la montaña. La gente se dedica a la agricultura y depende mucho de la lluvia para que sus cosechas se logren. Es muy común el uso de bebidas embriagantes por los campesinos del lugar. Las bebidas más populares son la cerveza y el pulque, que es una bebida local que se extrae del maguey (agave), y su uso se remonta a tiempos prehispánicos. También existe una bebida fuerte que se extrae de la caña: el aguardiente. En este lugar nací y, desde muy pequeño, vi de cerca los estragos que produce en hombres y mujeres el abuso de estas tres populares bebidas embriagantes.

Fui el segundo de catorce hermanos, siete hombres y siete mujeres, de los cuales sólo sobrevivimos diez. Siempre había un nuevo miembro en la familia que llegaba a nuestro hogar para reclamar un lugar. Los cuatro mayores nacimos en el campo, los otros diez nacieron en la ciudad. Mi padre luchaba para cubrir las necesidades básicas de todos y siempre tuvimos un hogar y algo para comer. Mi madre también luchaba, tratando de criarnos a todos de la mejor manera posible. La vida en estos lugares es muy dura. Mi padre no tenía nada, había pobreza; por lo tanto, crecimos con limitaciones materiales, de atención y cariño.

A mi padre le gustaba el trago, y como resultado de esa actividad, tuvimos que emigrar a la capital. Mi madre también tomaba y, ya instalados en la ciudad, la forma de beber de ambos empeoró. Yo contaba con ocho años de edad.

Asistí a la escuela los primeros seis años de educación básica y mi desempeño, a pesar de todo, fue muy bueno. Hasta allí el propósito mío era no tomar nunca ninguna bebida embriagante. Después de terminar la educación primaria mi deseo más grande era asistir a la siguiente etapa, que era la secundaria pero, debido a que ya había demasiados hermanos, mi padre ya no podía darnos apoyo; es más, los mayores tuvimos que trabajar para cubrir nuestras necesidades personales.

Fue una frustración tremenda para mí. Yo pensaba que era la obligación de mi padre darnos lo elemental para vivir. A esa temprana edad ya tenía una mala impresión de mi padre por los abusos que, como bebedor, cometía contra nosotros. Era muy rígido en su forma de disciplinarnos. Cuando no lo obedecíamos, hacía uso de los golpes y las palabras obscenas, no sólo contra nosotros sino también contra nuestra madre. Y esa actividad duró desde la infancia hasta, en mi caso, la adolescencia. Esto me causó una tremenda inseguridad, miedo, deseos de venganza y otros sentimientos y pensamientos enfermizos que duraron por muchos años arraigados en mi mente. Traté de entender su comportamiento violento contra nosotros pero, a esa edad, no es fácil entender muchas cosas. No puedo culpar a mi padre por mi alcoholismo. Tampoco creo que mi alcoholismo lo haya heredado de mis padres ya que el resto de mis hermanos no tienen problemas con la bebida.

Empecé a trabajar aproximadamente a los trece años, aunque desde los ocho años hacía cualquier cosa y ganaba algunos pesos. Ayudaba a un señor que era ciego a ven-

der dulces en la entrada de una escuela. Un año después fui a trabajar de ayudante de construcción en una escuela que estaban construyendo. Allí, al finalizar la primera semana de trabajo y para celebrar con mis compañeros de trabajo mi primer salario, hice contacto con la cerveza, y mi decisión de no tomar nunca bebidas embriagantes quedó en el olvido. Andaba entre los catorce y quince años de edad y mi carrera alcohólica había comenzado. Desde el principio encontré en la bebida alivio para las humillaciones, limitaciones y miedos que, según yo pensaba, la vida me había dado. La bebida adormecía en mi mente y ahogaba en mi pecho un padecimiento interno. Es cierto, el alcoholismo es una enfermedad física, mental y espiritual. La bebida me ayudó también a vencer esa inseguridad para comunicarme con los demás y, sólo con la bebida, se me soltaba la lengua y podía hablar con cualquiera de cualquier cosa. Sí, la bebida era el elixir mágico que curaba y eliminaba muchas de mis limitaciones físicas y mentales, al menos eso era lo que pensaba en esos días. Incluso, borracho podía sentirme un gran galán y enamorar a una mujer. Sí, el alcohol tiene poder y, al ingerirlo, yo me transformaba y hacía el papel de personaje.

En el ambiente donde me desarrollé, el tomar, fumar y enamorar a una muchacha eran manifestaciones de que estaba en el camino correcto para convertirme en un verdadero hombrecito.

El día de esa primera borrachera con seis cervezas, no llegué al hogar donde vivía por miedo a sufrir las consecuencias por parte de mi padre. Llegué al siguiente día y, para mi sorpresa, mi padre no me dijo nada, ni tampoco lo hizo mi madre. Sentí alivio y a la vez me sentí libre de volver a tomar si lo deseaba. Racionalizaba que si ganaba mi dinero era correcto que lo gastara como quisiera, y si deseaba emborracharme nadie tenía por qué prohibirme nada. Después de esa primera borrachera, sólo tomaba a

escondidas, de forma ocasional, sin llegar a la embriaguez.

Se acabó ese trabajo y me fui a acompañar a mi padre, que también era ayudante de la construcción, y trabajamos en tres construcciones más. Por supuesto que allí la bebida abundaba, pero yo no tomaba por miedo a mi padre allí presente.

Después, como a los dieciséis años, mi abuela y un tío me ayudaron a conseguir un trabajo en una fábrica de bicicletas. ¡Imagínense mi inseguridad, que no podía yo solo conseguir un trabajo! Allí ganaba un poco más de dinero y también empecé a beber las cervezas con los compañeros de trabajo. En esas borracheras hubo más irregularidades en mi conducta a las que no puse atención. Abusaba de mi forma de hablar y utilizaba el lenguaje obsceno contra los demás compañeros de borrachera. Un compañero de trabajo casi me dispara con una pistola después de hablar mal de su madre. En otra ocasión agarré una borrachera con un compañero de trabajo y amanecí en la cárcel por escandalizar en un hotel. Yo no recuerdo nada debido a las “lagunas mentales” que ya se hacían presentes en casi cada borrachera.

Tenía una novia que era muy buena persona pero que yo no supe valorar. Trabajábamos en la misma fábrica, y en varias ocasiones la dejé “plantada” esperándome para regresar juntos a la colonia donde vivíamos. Esos desplantes eran porque yo prefería ir al billar o a tomar las cervezas con mis compañeros de trabajo. Esa situación duró más de dos años. Finalmente ella decidió dejarme y romper ese compromiso de matrimonio que habíamos hecho debido a que mi forma de beber no cambiaba y, por el contrario, empeoraba.

Aunque hice un tibio intento de fortalecer mi cuerpo y mente practicando el fútbol, no funcionó debido a que era yo muy frágil físicamente, y demasiado débil mentalmente, para competir como todos los hombres lo hacen

para alcanzar un lugar en la sociedad. Terminé bebiendo las cervezas en la orilla del campo de juego, gritando y exigiendo a mis compañeros de equipo que hicieran lo que yo no pude hacer. Así es que seguí acumulando decepciones y frustraciones y llenando mi estómago de cerveza y tequila para ahogarlas. Por aquel tiempo hice todo lo posible para alejarme de la familia y también de toda responsabilidad de mi parte hacia ellos. No sé cómo hicieron mis hermanos para sobrevivir. Yo no pude ayudarlos en su educación escolar ni tampoco con ningún tipo de ayuda económica.

En una ocasión tomé la decisión de alejarme de la ciudad y buscar mejores horizontes en otra parte. Junto con otro borracho, fuimos a parar a las playas de un complejo turístico en el océano Pacífico.

No estuvimos allí ni veinticuatro horas. Nos embriagamos y por la noche decidimos irnos a otra ciudad, más al norte, donde el turismo y el puerto ofrecían la posibilidad de un empleo. Estuvimos allí una semana pero los intentos de conseguir un trabajo eran nulos, pero había bebida y casi a diario estábamos borrachos. Decidimos regresar a la capital y lo hicimos totalmente derrotados. La fuga geográfica para solucionar mi problema con la bebida y cambiar mi vida había fracasado. El alcoholismo es una enfermedad que se lleva en la mente y no importa el lugar, allí me iba a acompañar. Cuando quise explicarle al dueño de la compañía (antes de irme aún trabajaba) mi ausencia de más de una semana, no quiso escuchar y me dijo que ya había sido despedido. Estoy resumiendo un período de aproximadamente cuatro años en los que hubo más borracheras y, por supuesto, varios problemas más. Lo único bueno que alcancé a rescatar de ese tiempo fue un consejo que me dio un compañero de trabajo para que tomara un curso de capacitación gratuito en el Seguro Social.

Después de haber sido despedido decidí tomarlo pero

tuve que hacer un esfuerzo tremendo para quitar de mi mente la idea de beber, aunque también había un deseo interno de cambiar mi vida. No me emborraché en siete meses, aunque me tomaba unas cervezas, digamos de forma controlada.

Al terminar ese curso de capacitación trabajé en otra compañía. Allí también abandoné el trabajo porque, según yo, no valoraban mi capacidad de trabajador. Después conseguí trabajo en una fábrica de envases de vidrio. El resultado fue el mismo: después de seis meses, una mañana llegué borracho a trabajar y me despidieron. Después anduve vagando por algún tiempo. En una borrachera me agarré a golpes con mi padre queriendo sacar todo mi resentimiento guardado por muchos años contra él. El resultado fue que tuve que cambiar mi lugar de residencia. Mi antiguo compañero de trabajo, el que me había dado el consejo de que estudiara, me prestó un espacio donde vivir. Aunque conseguí un trabajo no recuerdo haberle pagado nada por el tiempo que viví en su casa.

Por aquel tiempo me sentía totalmente muerto en vida, incluso consideré el suicidio, pero como un cobarde, sólo lo pensé. No sentía ningún tipo de motivación para vivir y mi vida se había llenado de amargura, casi siempre estaba de mal humor por todo y contra todos, y este mal humor me duró muchos años. Había perdido la capacidad de sonreír. Era un tipo totalmente confundido, sin brújula. Me había convertido en un individuo solitario e introvertido. Varias veces me embriagué sólo, y aquello fue tremendamente horrible.

En diferentes momentos, algunas amistades trataron de ayudarme. Uno de ellos me invitó a que asistiera al culto de su iglesia. No me agradó la idea ya que, desde muy joven y por varios años, rechacé cualquier idea de someterme a alguna religión. Otra señora también me invitó a

que asistiera a las reuniones juveniles de su congregación. Está de más decir que no asistí. Otra señora, vecina del lugar, me aconsejó que me casara y tal vez así cambiaría mi vida. No lo intenté debido a mi característica machista de ver a la mujer, no como compañera sino como alguien desechable. Un alcohólico es una persona que no se ama a sí misma y tampoco sabe dar amor a los demás. Para esta época apenas tenía veintiún años de vida.

Por ese tiempo que viví con mi antiguo compañero de trabajo, algo increíble sucedió. Escuchábamos la radio por la noche. Por aquellos años transmitían un programa de discusión muy bueno en el que se consideraban diferentes temas, algunos controvertidos. En uno de esos programas, dividido en dos partes, invitaron a los Alcohólicos Anónimos a pasar la información al público. Escuché muy atentamente dos lunes consecutivos la información que dieron los A.A. Mi amigo, que conocía mi forma de beber, ya que en ocasiones bebíamos juntos, me sugirió que fuera a buscar ayuda en un grupo. Mi rechazo mental fue inmediato, pero algo, muy en lo interno, me decía que estos A.A. tenían algo que yo necesitaba. Le dije a mi amigo que sería bueno probar, aunque no lo hice inmediatamente. La semilla de Alcohólicos Anónimos y su programa de recuperación había sido sembrada, afortunadamente para mí, en terreno fértil.

Algunos meses después de recibir el mensaje, fui a vivir con uno de mis hermanos y seguí bebiendo tres años más. Cuando había dinero bebía, junto con borrachos ocasionales, en los cabarets baratos del centro de la ciudad. Allí, en la compañía de alguna mujer de muy dudosa reputación, me engañaba a mí mismo creyendo que era un gran amante. Por supuesto que mi madre y hermanos tenían necesidad de ayuda económica de mi parte, pero yo no podía ver eso y tiraba mi dinero en esos burdeles. ¡Cuánta ceguera la de un alcohólico!

Mi última borrachera fue el detonante para llegar a Alcohólicos Anónimos. En aquella ocasión un compañero de trabajo se casó y fuimos a la fiesta. Había bastante bebida y empecé a tomar de forma compulsiva. Sólo recuerdo los primeros tragos, el resto de la fiesta me la tuvieron que contar mis compañeros de trabajo. Totalmente embriagado, me atreví a acompañar a mis amigos a otra fiesta. Debido a mi embriaguez quisieron llevarme a casa pero yo les dije que no y me dejaron en el camino. Perdido de borracho me dirigí a quién sabe dónde. El resultado fue que amanecí tirado en el patio de una casa, muy lejos de donde yo vivía. El frío de la mañana me despertó y empecé a caminar tratando de ubicarme. Era un domingo por la mañana y poco más tarde había salido el sol. A mí me parecía el día más negro de mi vida. La gente iba de camino a la iglesia, al mercado o a disfrutar su domingo en algún lugar. Y yo iba camino al infierno. Pedí a la gente algunas monedas para tomar el autobús para regresar a donde vivía. No olvido la forma piadosa en la que esos desconocidos veían mi derrotada figura.

Esta escena de quedar tirado por la embriaguez ya me había sucedido en otras ocasiones. Me asaltaron y golpearon en tres ocasiones por andar de borrachera, sin contar otras escenas también humillantes para la dignidad de un ser humano. Ese domingo llegué a mi cuarto y pensé muy profundamente qué iba ser de mi vida. Me sentía mal física y mentalmente. Descansando la cruda, oía y me imaginaba cosas que no eran reales. Esto me había sucedido anteriormente. Mi compañero de cuarto me invitó a comer. Me preguntó qué era lo que había pasado. No pude decir nada. Ese día bebí mi última cerveza. Al siguiente día tomé la decisión de probar seriamente Alcohólicos Anónimos. Aunque algunos meses antes había hecho dos tibios intentos por asistir a un grupo, no



tuve el valor de entrar. Pero esa noche me dirigí a un grupo que yo sabía que existía en el vecindario. Caminando por la avenida tropecé con otro grupo nuevo que recién se había abierto y allí me quedé afuera, pensando. Cruzar la puerta del grupo fue lo más difícil. Lo pensé una y mil veces. Intenté regresar a mi cuarto y volver al siguiente día. Caminé y me detuve en la esquina. Me dije a mí mismo: “¿Qué vas a hacer con tu vida? ¿Vas a continuar con la borrachera y llevando una vida miserable, como algunos miembros de tu familia lo han hecho?” El Poder Superior puso en mi mente la respuesta. Caminé de regreso y entré al local del grupo.

Era un lunes de 1980, minutos antes de las ocho de la noche. Las personas allí presentes me indicaron que me sentara, que la reunión iba a empezar en unos minutos. Lo hice y escuché por vez primera a mis nuevos amigos. Y me sumergí en este mundo mágico que es Alcohólicos Anónimos. No recuerdo qué dijeron, pero lo que sí recuerdo es que hablaban con una sinceridad que no recuerdo haber escuchado antes en ningún ser humano. Seguí las sencillas sugerencias que aquellos alcohólicos sobrios gratuitamente me dieron y desde aquella fecha no he tomado el primer trago.

A pesar de la diferencia de edades (iba a cumplir veinticuatro años de edad y la mayoría de ellos pasaba de los treinta y cinco), encontré algo que hoy entiendo es un puente de comprensión, alguien en quien pudiera ver la progresiva degradación de mi vida.

Esas charlas eran algo que me mostraba que estos hombres sabían del dolor interno de un alcohólico. Me inicié en el período de recuperación del sano juicio porque, al final de cuentas, el beber hasta la embriaguez es una locura. Asistía casi diario a las reuniones de este grupo de hombres y mujeres que disfrutaban de la mutua compañía. Aprendí a reír, bromear y a convivir con ellos.

Me enseñaron que la vida es también alegría y que tiene sentido y no tiene por qué ser un martirio. También me enseñaron el respeto a los demás seres humanos sin importar su condición económica, social o física. Mi grupo tenía reuniones de participación libre y también sesiones de estudio, así que aprendí desde el principio un poco sobre el programa de A.A. y su papel vital en la vida de un alcohólico.

Años después regresé a la escuela. Hice los tres años de educación secundaria en una escuela para trabajadores y logré alcanzar un promedio alto. Mi récord y estabilidad en mi trabajo mejoraron bastante. Tuve la oportunidad de reparar daños con mi padre. No pude hacerlo con mi madre porque, debido a su alcoholismo, un sábado de otoño de 1985 amaneció en estado de coma y falleció al siguiente día. La cirrosis se la había llevado a la edad de cuarenta y nueve años. Mi padre corrió la misma suerte, el alcoholismo se lo llevó en el otoño de 2001.

Ciertamente el alcoholismo es una enfermedad mortal. Traté de ingresar a ambos a Alcohólicos Anónimos pero sin éxito. A mi padre le gustó pero no quiso asistir a las reuniones. Mi madre murió sobria. Logró la sobriedad en un grupo de A.A. sólo su último mes de vida.

He tenido situaciones difíciles y crisis emocionales pero, con la ayuda de mi Poder Superior manifestado a través de mis compañeros de A.A., he logrado superarlas y seguir adelante. Mis compañeros me enseñaron desde el principio que siempre debo tener un grupo base y tengo que estar frecuentemente en contacto con los miembros de este grupo.

También he tenido grandes satisfacciones en la práctica, por mínima que sea, del programa de A.A. Una de las más grandes ha sido el reajuste de las relaciones interpersonales. He logrado borrar las distancias que había puesto entre mis hermanos y yo. Me reúno con ellos y sus

familias para compartir durante los días de fin de año. Comemos, platicamos, reímos, bailamos, “levantamos nuestro fondo” y, sin dolor, nos damos cuenta de que sólo fuimos víctimas de una terrible enfermedad que azota a los seres humanos que ingieren algún tipo de bebida embriagante.

Aún asisto a dos reuniones por semana, como mínimo, en mi grupo base. Cuando tengo la oportunidad y se me solicita, acepto algún servicio en mi grupo. He aprendido que Alcohólicos Anónimos es sólo eso, amor y servicio para los seres humanos que me dieron eso mismo en mis días de borrachera. De esta forma estoy devolviendo un poco de lo mucho que se me ha dado. El programa de Alcohólicos Anónimos funciona sólo si yo lo hago funcionar.

Mi corta trayectoria alcohólica puede que no sea un libreto para una película. Mis años de actividad alcohólica son apenas el inicio para otros. Lo que sí pude experimentar es que el deterioro físico, mental y espiritual de un alcohólico puede ser más rápido y difícil de soportar para muchos. Las tempranas manifestaciones de la enfermedad me convirtieron, al final de mi carrera, en un tipo incapaz, antisocial y solitario.

Los pocos o muchos años de alcoholismo de una persona no lo hacen más o menos apto para recibir el mensaje de A.A. La recepción y adaptación de este programa dependen de un deseo interno de parte de un alcohólico de aferrarse a la vida y de un esfuerzo sincero para ser feliz y útil.

(7)

## “CÓMO NOS ENGAÑAMOS CON EL ALCOHOL...”

*Siempre prefería vivir en un mundo de fantasía. La bebida parecía facilitarle la entrada a ese ameno aunque inventado reino imaginario que al fin se convirtió en un caos y una catástrofe.*

ESCRIBIR esta historia me parece uno de los proyectos más difíciles de mi vida, quizás porque tiene que ser totalmente sincera. La sinceridad y la honestidad no han formado parte de mi vocabulario hasta que entré en Alcohólicos Anónimos y dejé de beber. No recuerdo haberme sentido nunca mejor que desde el último día que tomé la última copa, hoy por lo menos y de momento, desde que me levanté esta mañana, y lo único que espero es que sea así el resto de mis días. Mi gratitud es infinita a A.A. y a todas las personas que he conocido dentro de los diversos grupos, que me han ayudado a apreciar mi vida tal como es, y a poder enfrentarme a los problemas de manera directa y sin miedo. Dentro de A.A. he descubierto que usaba el alcohol para evitar enfrentarme a la realidad de la vida. Sin alcohol me siento como un ser humano, he adquirido el valor necesario para poder mirar de frente a todo lo que se presente, sea triste, desagradable, fantástico, o sea como sea.

Nací en el seno de una familia con una serie de problemas y dificultades que posiblemente no sean muy distintas de las de muchas otras personas. Sé que eso no justifica mi comportamiento ni mi adicción al alcohol. Sé

también que muchas personas han tenido una infancia y unas experiencias peores a las mías y no se han refugiado en el alcohol ni se han comportado como yo lo he hecho en demasiadas ocasiones. Ahora sé que nací con la propensión hacia el alcohol y que, más tarde o más temprano, lo habría adoptado como quien recibe a un amigo, aunque en realidad fuera mi enemigo.

Para mí el alcohol fue siempre el método que utilicé para evitar enfrentarme a la realidad, para aislarme y para crear un mundo irreal. La realidad era inaceptable para mí; prefería crearme un mundo de fantasía y, por este motivo, tendría que inventarme otro mundo irreal. El alcohol sería mi fiel distorsionador, tan fiel que su mundo acabaría absorbiéndome cada vez más. Un mundo que al principio creía que era agradable, aunque inventado, pero eventualmente se convertiría en caótico y me arrastraría al desastre de mis últimos tiempos de relación con el alcohol.

Crecí prácticamente como hija única, pues mis hermanos eran mucho mayores que yo y ya no vivían en casa. Mi mundo era totalmente imaginario y, aunque era una niña muy sociable y simpática, siempre pensé que era distinta y superior a todos los demás humanos, fueran menores o mayores. Fui buena estudiante y desde muy joven quería irme de casa. En retrospectiva y después de mucho indagar he descubierto que comencé a beber a solas a los diecisiete años. Aunque mis padres no bebían, tenían siempre un bar con todo tipo de botellas de alcohol para las visitas. Recuerdo que al principio tomaba licor de menta a escondidas. Recordando la experiencia, el sabor de aquel licor de menta me parece actualmente execrable. Ya entonces me gustaba el efecto aunque recuerdo que no me gustaba su sabor. Recuerdo perfectamente y como si fuera hoy el efecto que me producía al principio, una vaga sensación de mareo y de felicidad, o por lo menos

eso era lo que yo me creía. Eventualmente, sé que comencé también a beber coñac y otras cosas, en pequeñas dosis, hasta que un día me emborraché. La primera vez que me emborraché recuerdo perfectamente que por la mañana fui a la playa con unos amigos y por la noche había quedado con un amigo. Era la primera vez que salía con un chico sola. Mentí a mis padres y les dije que me iba al cine con mis amigas. Tenía que regresar a las diez y media de la noche. Como no estaba muy segura de cómo me tenía que comportar con este chico que, además, era mucho mayor que yo, bebí más de la cuenta y me emborraché, bien por miedo, por timidez, o simplemente porque mi enfermedad empezaba a asomarse. Recuerdo aquella noche haber ido a varios bares, comido tapas y bebido vino. Sé que me empecé a sentir un poco mareada pero tenía una sensación de “supermujer” y todos mis miedos y mi timidez habían desaparecido. Me doy perfectamente cuenta de que buscaría esa sensación durante todos los años que seguí bebiendo y que, por cierto, fueron demasiados. Al llegar a casa recuerdo que mi madre le dijo a mi padre: “está borracha”. Yo lo negué y dije que simplemente me había tomado un par de copas de vino pero que los efectos del sol del día de playa me habían afectado y que tenía más bien una insolación. Ésta fue la primera mentira que dije relacionada con mi enfermedad. Me fui a dormir y a la mañana siguiente me levanté con dolor de cabeza, que atribuí a la presunta insolación. En mi casa no se volvió a hablar del tema.

Aquel mismo verano me fui a estudiar a otro país durante un año. No recuerdo beber asiduamente pero sí recuerdo haber sido invitada a una boda a la que fui con la familia donde vivía, y haberme emborrachado. Recuerdo que durante la noche la madre de la casa me sugirió que la próxima vez que fuera a una función semejante bebiera té. Estas palabras se me quedaron grabadas,

pues las recuerdo como si fuera ayer, pero obviamente no las tomé como consejo ni como pauta de comportamiento. ¡Ojalá lo hubiera hecho!

A mi regreso comencé a estudiar en la universidad. Recuerdo quedarme leyendo al final de la noche, o incluso estudiando, a menudo y, más y más a menudo, con una copita de vino. Cada vez que salía con amigos, tomaba un poco más de la cuenta y también recuerdo haberme presentado a exámenes orales después de haber tomado. Era buena estudiante y tuve suerte, pero a partir de entonces sé que mi enfermedad comenzó un proceso de incremento. La verdad es que ahora me pregunto cómo pude lograr salir adelante con mis estudios.

Me casé a los veinte años y, en retrospectiva, sé perfectamente que no me casé amando a mi marido, hasta el punto que ahora recuerdo que incluso fui a la iglesia borracha. Parecía “alegre” para todo el mundo, pero yo sabía claramente que había estado tomando alcohol para adormecer la realidad. Esta boda para mí fue ya entonces otra forma de escape. No me sentía bien conmigo misma, quería salir de nuevo de mi país, que entonces consideraba una sociedad opresiva y, junto con mis padres, con sus ideas anticuadas me impedían desarrollar lo que yo pensaba que quería ser. Obviamente este “escape” a través de un matrimonio me entrampó más que otra cosa. Mi marido era extranjero y mayor que yo. Muy pronto me di cuenta de que no estaba feliz con él y eventualmente me divorcié, me fui a otro país a terminar mis estudios y durante este tiempo mi enfermedad me mantenía en lo que yo veía erróneamente como una especie de equilibrio. Estoy segura de que mi alcoholismo no era solamente una enfermedad física, sino que era una enfermedad espiritual. A pesar de trabajar mucho y de tener amigos y una vida agradable, sentía como si constantemente me faltara algo, y así me sentía siempre, vacía por dentro. No

sabía lo que me faltaba ni tampoco sabía exactamente lo que quería. Fui a ver a un psiquiatra y recuerdo que él atribuía mi insatisfacción al estrés de mis estudios. Todo parecía bien por fuera, pero por dentro yo me sentía vacía, insatisfecha y sabía que me faltaba algo. Yo ya me daba perfectamente cuenta entonces de que ir a ver al psiquiatra no me servía para nada; me recetó sedantes que creo me tomé dos veces, pero mi única medicina seguía siendo el alcohol, aunque todavía mi enfermedad alcohólica no había alcanzado el nivel que alcanzaría años más tarde.

Por aquella época conocí al hombre con quien después me casaría. Nuestra relación empezó en una fiesta abriendo una botella de vino y seguimos durante años bebiendo juntos. Tuvimos dos hijos y, a pesar de que yo había terminado un doctorado, decidimos que lo mejor era que me quedara en casa cuidando de la casa y ejerciendo de madre. Aunque estaba feliz con mis niños seguía sintiendo que me faltaba algo y me sentía muy sola, así que comencé a beber sola cada vez más y más.

Entré en una progresión infernal, sintiéndome en una absoluta soledad, con dos niños pequeños en casa, y frustrada con otro tipo de ambiciones profesionales que cada vez eran más inalcanzables. Todos mis compañeros ya estaban encauzados en sus carreras. Sentía que yo ya había perdido el tren y en el fondo me sentía más y más frustrada. La enfermedad alcohólica ya estaba desarrollándose. No me reconocía como persona y, cada vez más a menudo, comenzaba a pensar que lo mejor que me podía pasar era morirme, que nadie me echaría en falta. Al fin y al cabo no era una buena madre pues bebía con mis hijos en casa. ¿Qué se podía esperar de mí? Me sentía sin valor, como si no fuera nada. Sabía que ni tenía un trabajo, ni una profesión y ni siquiera me parecía que fuera una buena madre. Una mezcla de culpabilidad, de



desasosiego y, al mismo tiempo, la sensación de que el mundo no me necesitaba y que simplemente era un estorbo para todos, iban en incremento. La relación con mi marido se iba deteriorando también y los últimos años antes de dejar la bebida y encontrar Alcohólicos Anónimos resultaron ser un verdadero infierno para mí y para toda mi familia.

Mi matrimonio era un fracaso total. Mi marido seguía bebiendo conmigo pero más adelante, cuando yo intentaba dejar de beber, él comenzó a fumar marihuana más y más. Durante estos años recuerdo pensar a veces que posiblemente yo tuviera un problema con el alcohol y recuerdo haber hecho las pruebas que de vez en cuando uno encuentra en revistas e incluso en la Internet. Alguna vez estuve a punto de entrar en un centro de rehabilitación para alcohólicos que se encontraba cerca de casa y pedir información o, simplemente, que me acogieran. Llegaba siempre a la puerta, miraba con aprehensión hacia dentro, con ganas al mismo tiempo de que me llamaran desde dentro, pero nunca me atrevía a entrar por mi propia voluntad. Posiblemente temía que me dijeran que me quedara, pues mi sitio estaba efectivamente allí. ¡Ojalá lo hubiera hecho!

Me sentía culpable y me daba cuenta del daño que les estaba haciendo a mis hijos, pero al mismo tiempo sé que me estaba engañando a mí misma por no reconocer que lo que tenía era un problema de adicción al alcohol. El infierno en el que estaba se convirtió en un lugar familiar en el que, en el fondo, yo ya sentía que estaba atrapada y del que no veía la manera de salir. Mi autoestima era inexistente y lo único que veía era que todo el mundo me despreciaba y mi marido me insultaba con su actitud y humillación. Pensé en suicidarme más de una vez, aunque nunca lo intenté. Hablaba del suicidio más y más a menudo y ahora en retrospectiva pienso que entré en una

gran depresión provocada por el mismo alcohol. Lo que inicialmente pensaba que era una sustancia que me producía bienestar y euforia, más tarde aprendería que era una sustancia depresiva. ¡Cómo nos engañamos a nosotros mismos con el alcohol! Y qué traicionera es esta enfermedad que nos hace creer que somos otra cosa, que nos hace creer que nos produce euforia y buen estado de ánimo cuando en realidad el resultado es todo lo contrario. Me doy cuenta ahora de que me pasaba todo el tiempo buscando salidas pero no encontraba las puertas, buscaba soluciones pero no veía cuáles eran los problemas, buscaba emociones pero me sentía vacía y totalmente desprovista de energía. Me sentía totalmente confundida, deprimida y sin ánimos. Decidí ingresarme dos veces en un hospital psiquiátrico, presuntamente para descansar y para que me cuidaran, y fue allí donde aprendí (aunque al principio no hice caso) que mi problema verdadero era mi dependencia y adicción al alcohol. Una vez que salí del hospital tuve la actitud típica del alcohólico, la de la soberbia. Por supuesto decidí que podía lograr dejar de beber sola, que no necesitaba ayuda y que A.A. no me servía a mí pues, al fin y al cabo, yo no tenía un problema tan grave como las personas que encontraba en las pocas reuniones de A.A. a las que asistía. Comencé de nuevo a mentirme a mí misma y a los demás: mi problema no era el alcohol, pensaba. Mi problema era todo lo que me rodeaba, el mundo, la gente, mi familia. Obviamente, recaí y volví a recaer cada vez que intentaba dejar de beber sola. Las últimas semanas que estuve bebiendo llegaron a ser lo peor que recuerdo de toda mi vida, aunque sé que me acuerdo solamente de una pequeña parte. No veía la diferencia entre el día y la noche, alucinaba y lo único que quería era dormir y no volverme a despertar. Mi autoestima había desaparecido por completo.

El dolor que provoqué a mi familia es algo que espero

que me perdonen algún día. La relación con mis hijos ha mejorado muchísimo pero sé que las heridas están todavía cicatrizándose. Parte de mí me hace pensar que les robé parte de su infancia, pero por otro lado miro al presente con esperanza y con fe. Sé que han visto un cambio y que pueden retomar su confianza en mí. Es un proceso que se desarrolla de día en día y poco a poco, que no ocurre de repente, al igual que nuestra enfermedad tampoco se crea ni se desarrolla de repente. A veces la veo como una serpiente muy larga, semitransparente, que nos acecha y cuando menos lo esperamos se nos enrosca y no nos deja movernos, asfixiándonos lentamente. He ido aprendiendo poco a poco, pero lo que he aprendido dentro de Alcohólicos Anónimos, es a vivir. Estoy comenzando, aunque a veces pienso que lentamente, a apreciar la vida de otra manera, a estar siempre alerta, descubriendo nuevas cosas, sentimientos y sensaciones que jamás se me hubieran ocurrido que existieran y, al mismo tiempo, sigo intentando mejorar poco a poco.

Nunca quise creer que Dios existiera. Pensé que nosotros los humanos, pero sobre todo yo, éramos reyes y soberanos de todo, que yo especialmente era mejor que nadie, y esto lo llegué a pensar incluso en mis peores momentos. Llegué a pensar que si estaba bebiendo era porque nadie me comprendía y por eso me sentía sola. Por supuesto que nadie me comprendía si solamente hablaba conmigo misma y, además, estaba borracha. Poco a poco he llegado a la conclusión de que Dios está ahí y está con nosotros en la medida en que nosotros estamos también con él y le pedimos ayuda. Una vez que salimos de nuestro propio egoísmo y vemos el mundo a nuestro alrededor con aceptación, con humildad y sin orgullo, la vida cambia. Esto es lo que he descubierto durante estos últimos tiempos. En cuanto tomamos una actitud positiva hacia la vida, nos enfrentamos a nuestros problemas de

manera directa, intentamos poco a poco salir de nuestro egoísmo, pedimos ayuda a Dios e intentamos ayudar a los que nos necesitan, las cosas cambian drásticamente. Efectivamente, los problemas no se resuelven solos, la vida nos trae cosas mejores y otras peores, pero a pesar de todo, mi vida nunca ha sido mejor que ahora que tengo el regalo diario de la sobriedad. Mi vida ha cambiado radicalmente, he comenzado a trabajar, me siento contenta y llena de gratitud.

(8)

## TENÍA MIL MÁSCARAS

*Tocó su fondo emocional y llegó joven a A.A., ahorrándose así años de sufrimiento.*

EMPECÉ a beber a los doce años de edad y dejé de beber por la gracia de Dios a través del programa de A.A. a los dieciocho años de edad. No pasé muchos años bebiendo. No bebía todos los días. No bebía en cantidades exageradas. De niña era muy delgada así que con poco me emborrachaba. Nunca gasté un centavo en alcohol. Me tomaba el alcohol en las neveras de las casas que yo visitaba, me invitaban mis amistades, o me lo bebía en fiestas. No perdí casa ni auto ni familia ni dinero. Vivía con mi madre y mi hermana. No teníamos dinero así que tomábamos el autobús. Tenía buenas calificaciones. Si hubiera querido tener una excusa para decir que yo no era alcohólica, podría haberme refugiado en cualquiera de las mencionadas. Pero la realidad es que era alcohólica porque sufría de la obsesión y la compulsión características del alcoholismo; porque todas mis intenciones de no beber siempre fallaban; porque tenía un gran hueco en el alma que quería llenar con cualquier cosa, ya fuera alcohol, pastillas, drogas, comida, sexo, dinero, cualquier cosa que me hiciera sentir bien de inmediato; porque dentro de mí yo sentía que no valía nada; porque mis defectos de carácter y miedos habían vuelto mi vida ingobernable y, en momentos, hubiera preferido morir que sentir lo que sentía y ser lo que era.

Cuando llegué al grupo de A.A., yo no llegué buscando

ayuda para mi alcoholismo. Llegué buscando información de lo que era A.A. porque mi novio tenía tres años en A.A. y se enteró de que yo estaba bebiendo en su ausencia. Él me dijo que su madre había sido alcohólica y que no quería estar con una mujer que bebiera. Así que le pedí a un amigo de él de A.A. que me llevara a una reunión para yo poder entender cuál era el problema de *él*. Resultó que más bien encontré cuál era el problema mío. En el grupo casi no había mujeres ni jóvenes; casi todos los hombres eran mayores de cincuenta años. Y aquí llego yo, una joven de dieciocho años, con lo que yo consideraba ser un fondo alto. Más tarde me di cuenta de que los fondos no son exteriores sino interiores, de que son emocionales y no materiales. Por eso existen alcohólicos que han perdido todo lo material y social y aún no pueden admitir su derrota; porque aún no ha habido un fondo emocional. Le doy gracias a Dios por abrir mi mente y porque pude darle su valor a mi propio sufrimiento. Yo busqué, no las diferencias entre mis compañeros y yo, sino lo que teníamos en común.

A través del apadrinamiento y los Doce Pasos pude verme con objetividad y compasión y pude ver la verdad de mi pasado, que bebía para ser amada y aceptada por la gente porque no me amaba y aceptaba a mí misma. Como gran actriz, tenía mil máscaras para ser lo que pensaba que otros querían que yo fuera; bebía para escapar del infierno que estaba viviendo con mi familia. Mi madre sufría de una enfermedad mental la cual no le permitía darme el apoyo emocional, material y espiritual que necesitaba de niña. Más bien yo pasé a ser madre de ella. El concepto de Dios que ella me inculcó era que si hacíamos suficientes oraciones, Dios nos daría todos nuestros deseos, nos convinieran o no. Que si no se nos concedían era porque alguien nos había echado mal de ojo. Por causa de sus problemas emocionales, me hizo temer que todas las perso-

nas estaban tratando de lastimarnos y yo empecé a desconfiar de todo el mundo. Luego, cuando entré en la pubertad a los doce años, fui abusada sexualmente por mi padre. Esto me llenó de resentimientos hacia todos los hombres y pasé mi adolescencia queriendo desquitarme con ellos o buscando desesperadamente que me amaran. En varias ocasiones pensé en el suicidio pero, como creía en la reencarnación, siempre pensé que si me mataba iba a tener que volver a nacer y vivir lo mismo otra vez. Así que mejor empecé a beber y drogarme para olvidarme del mundo, muchas veces sola y a escondidas. Mi vida se volvió ingobernable. La vergüenza por mis acciones y el miedo formaron parte regular de mí.

Cuando me hice miembro de A.A., mi autoestima estaba tan baja que pensaba que ni siquiera merecía ser aceptada por los alcohólicos. Por la gracia de Dios, uno de los más viejos del grupo me dijo que no importaba si era alcohólica o no, que sólo importaba si tenía el deseo de dejar de beber. Yo le dije que sí lo tenía y él me dijo que entonces yo podía ser miembro de A.A. Gracias a Dios que el viejo me lo puso tan simple porque si yo hubiera tenido que decidir si era alcohólica o no, no hubiera sabido lo suficiente de la complejidad de una enfermedad que ataca la mente, el cuerpo y el alma, como para poder decidir en ese momento.

Luego, con sólo dos meses en el programa, me obsesioné con el amigo de A.A. que me estaba llevando al grupo. Por la gracia de Dios, él llevaba diez años sin beber y me dijo que, aunque yo también le gustaba, él estaba tratando de practicar un programa de recuperación y cambiar de actitud. Que él quería serle fiel a su novia y respetar a su amigo, que era mi novio. Además, que yo era nueva en el programa y no sabía lo que estaba haciendo y me debía enfocar en mi recuperación. Me sugirió que me consiguiera una madrina y trabajara en los Doce Pasos. Años

más tarde, yo le di las gracias a él por haber puesto primero los principios, porque si yo me hubiera involucrado con él, lo más probable es que hoy no estaría en A.A. Dios le dio un momento de lucidez y él puso a un lado su egoísmo para darme a mí la oportunidad de quedarme en A.A. Por supuesto, en ese momento no lo vi así y me sentí tan despreciada que de coraje fui y me enredé con una persona fuera de A.A. Por causa de eso, mi novio quiso romper conmigo y yo tuve lo que fue mi fondo. Yo había querido sólo dejar de beber pero quería seguir actuando igual que antes y eso no coincide con el programa de A.A. Cuando mi novio me echó de la casa, agarré el auto y empecé a manejar a 65 millas por hora en unas montañas peligrosas donde la velocidad máxima era de 35 millas. De momento, escuché una voz tranquila y amorosa que me dijo: “tranquila, ésta no es la solución”. Detuve el auto y empecé a llorar. Fue mi primer despertar espiritual. Pensé que si morir no era la solución, entonces mejor beber. Pero empecé a recordar a todos mis nuevos amigos de A.A., que ya tenía cinco meses sin tomar y no los quería defraudar; y me di cuenta de que ya no podía regresar hacia atrás. Ese día decidí que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa por no beber. Busqué una madrina que me amadrinó con la literatura y los Doce Pasos y empecé a servir en el programa de A.A.

Luego de esa pelea, me contenté con el novio y a los dos años nos casamos. Desafortunadamente, nosotros nos juntamos cuando ambos teníamos muchos traumas, defectos y resentimientos y nos lastimamos mucho. Eventualmente tuve que admitir que realmente nunca habíamos sido compatibles y que queríamos distintas cosas de la vida. En mi caso, me tomó trece años de trabajar en el programa y conocerme a mí misma para tener la suficiente fortaleza espiritual para desprenderme de esa relación. Y más que nada, de poder irme sin odio ni



dolor, sino con compasión y perdón hacia él y hacia mí misma.

Hoy en día, dieciséis años después de haber dejado de beber, disfruto de una relación maravillosa con un compañero de A.A. que conocí en el servicio. Por primera vez en mi vida sé lo que es una relación de pareja donde existe el amor y la aceptación incondicional. Compartimos el gozo del servicio y el amor a A.A. Caminamos mano a mano en el camino de la recuperación y llevamos juntos el mensaje de A.A. a aquellos que aún sufren. Es un privilegio poder servir a mis compañeros y un verdadero gozo el ser testigo de cómo, poco a poco, son convertidos por la gracia de Dios en hombres y mujeres con dignidad.

Hoy soy actriz de profesión. Todas las máscaras que me ponía antes para que otros me quisieran, ahora me las pongo, pero para mi carrera artística. En mi vida real no utilizo máscaras, puedo ser quien soy. Soy amada y respetada por mi esposo, mi familia, mis amigos, mis patrones y mis compañeros de A.A. Gracias a A.A. he podido aceptar a mi mamá así como es y trato de ser la mejor hija que puedo ser para una madre enferma. Gracias a A.A. he podido perdonar a mi padre sus errores y me enfoco en sus aciertos. Gracias a A.A. he encontrado el amor propio y el valor del ser humano. Por mucho tiempo yo fluctué entre un complejo de inferioridad y delirios de grandeza. Ahora empiezo a comprender la palabra *humildad*, la cual para mí es el saber que todos tenemos el mismo valor; que sólo hay uno que es más grande y ése es Dios, el cual preside sobre todo. Esto es muy importante para mí, puesto que como actriz recibo la admiración de las personas y es fácil perder esta perspectiva. Realmente es sólo otra manera, aparte de pasar el mensaje de A.A., de compartir aquello que Dios me ha dado.

La palabra “gracia” significa “regalo”. Es algo que no se merece por esfuerzos personales. Es algo que Dios regala-

la simplemente como expresión de su gran amor por sus hijos. Todo lo que soy, todo lo que tengo, todo lo que hago, es por la gracia de Dios. Cada día, quiero despertar sobria, dando gracias a la Comunidad de A.A. que salvó mi vida y alabando a Dios que, por amarme tanto, me llevó a sus puertas.

## EXTRANJERO ENTRE LOS HOMBRES

*Se sentía como un extraterrestre, caído a la Tierra por causa desconocida. La bebida, que parecía ofrecerle entrada a otro mundo, lo dejó aislado del actual y presente.*

LAS PRIMERAS sensaciones que recuerdo son de extrañamiento, de singularidad y rareza. La discrepancia está en la raíz más profunda de mi ser y sin duda ha condicionado mis difíciles relaciones con la vida. Si al nacer hubiera sabido ponerle palabras a mis sentimientos, hubiera razonado de esta manera:

No pertenezco al mundo, ni siquiera a la galaxia. Procedo de una luna ingrávida y transparente donde nadie sabe lo que es el miedo. La vida es allí una caricia y se necesitan menos capas de piel para afrontarla. Por causas que desconozco, quizás alguna falta, los dioses me desterraron a este planeta. En cuanto caí a la tierra sentí en mis carnes la herida de la existencia. Soy un extranjero entre los hombres, un extranjero que se pregunta “¿por qué no soy como los otros?”

Soy el segundo hijo de cinco hermanos. Mi padre trabajaba y mi madre cuidaba de la casa. Que yo recuerde, fui un niño querido y tuve una primera infancia feliz.

Empecé mi formación escolar en un colegio católico. Un gigantesco Cristo con el pecho atravesado de espadas pendía de la fachada. De mi paso por las monjas conservo en mi interior dos episodios puntuales. El primero es la bofetada que me dio una de las hermanas por dibujar un tren en vez de sumar unos números. Con aquel cachete apren-

dí lo que era el miedo, y de propina, la rabia y la impotencia. Al día siguiente, al volver al colegio, experimenté mi primer resentimiento y supe del inmenso poder de la imaginación. Cuando no puedes matar a alguien en la realidad, siempre puedes hacerlo con la mente. Cuando la realidad no te gusta, siempre puedes cambiarla en tu cabeza.

El segundo episodio me enseñó que puedo sentirme culpable simplemente por estar vivo, y me hizo experimentar el temor al castigo antes de que éste se produjera. Fue también en clase. Faltaba poco para que sonara el timbre cuando descubrí bajo el pupitre un gran charco amarillo. Intenté secarlo con hojas del cuaderno, pero el papel era poco absorbente. Esta vez la monja no se dio cuenta, pero eso fue lo de menos porque yo, arrodillado en el suelo, me castigué a mí mismo con una buena reprimenda. Mi mente aprendió a vivir en el pasado, reviviendo sensaciones que lo transformaban, y en el futuro, anticipándose a los acontecimientos. Desde bien pequeño me olvidé de vivir el presente.

Descubrí que la mayoría de los adultos te quieren más si eres perfecto. Los niños que adoptaban determinados comportamientos recibían palmaditas y besos. Eran los buenos. Al otro lado de la línea estaban los rebeldes. Yo me arrimé a los primeros sin plantearme siquiera si era lo que yo quería hacer. Sólo buscaba el terrón de azúcar con el que se premia a un caballo dócil. Era capaz de hacer cualquier cosa por conseguirlo. Así, casi sin querer, me convertí en un niño perfecto.

La perfección si bien se mira, da mucho juego. Por un lado es la negación de un mundo a todas luces incompleto, el mundo al que yo había sido arrojado desde mi luna ingravida. Empeñarse en ser perfecto en un mundo imperfecto es una forma de protesta. Por otro lado, si haces lo que se espera de ti, todo el mundo te quiere, al menos en apariencia. Yo disponía en mi alma de un enorme agujero que quería llenar de amor, pero lo único que había a mano

era la aceptación de los demás. A falta de un sentimiento auténtico, utilicé el sucedáneo. Tenía cinco años y todavía no había bebido una gota de alcohol.

Cuando cumplí los seis pasé a un colegio de los Padres católicos, donde permanecí hasta los diecisiete. Allí quien no se sabía la lección recibía un reglazo en las yemas de los dedos. La atención de los escolares, siempre más fija en el vuelo de una mosca que en el teorema de la pizarra, se centraba con un tirón de patillas o un masaje en los carrillos. Años después, no pude ser el eslabón abierto de la cadena y repetí estos esquemas con mis hijos. Las víctimas, cuando crecen, suelen convertirse en verdugos. Ésa es su condena. También fue la mía. El alcohol, que ya por entonces consumía sin medida, multiplicó la ira. Mi cerebro, siempre dispuesto a justificar lo injustificable, llamó “educación” y “firmeza” al maltrato físico y psicológico de unos niños indefensos. Intenté ser el que recibe el daño y no lo transmite, pero no pude vencerme a mí mismo.

A los once años se inició mi largo romance con las botellas. Fue en el colegio. Dos o tres compañeros quedamos en llevar bebidas al aula. Yo rellené un bote de plástico con alguno de los licores dulces que había en casa. Quería explorar nuevas sensaciones e imitar a los adultos, que bebían que era un gusto.

Además, las clases eran un aburrimiento. Recuerdo las risitas de mis compañeros cuando me sacaron a la pizarra, colorado como un campesino, para balbucear la lección. Lo pasé mal, pero me encantó el protagonismo. Aprendí que la gente te mira si haces un poco el payaso, y esto resulta fácil, casi natural cuando vas un poco entonado.

Llegó la adolescencia y con ella se agudizaron mis carencias. Supe entonces que aquel líquido mágico que me aturdí durante las interminables tardes escolares era capaz de proporcionarme todo aquello que necesitaba. Desenroscaba un tapón, dejaba bajar el líquido por la gar-

ganta y al instante mi mente manejaba todo un universo de posibilidades. Un par de tragos de ginebra me hacían crecer unos pocos centímetros, unas cervezas aguzaban mi inteligencia, unos cuantos tragos de ron con soda me volvían locuaz con las chicas, el whisky me transformaba en el rey de la pista de baile. Con el alcohol brotaba de mi interior una personalidad maravillosa que sólo existía en mis sueños, una especie de príncipe azul del subconsciente que me redimía de la realidad insuficiente. Con alcohol la vida era perfecta, completa, sin fisuras. Yo seguía sin encajar en el mundo, y eso me arañaba, pero el alcohol era un bálsamo milagroso que disponía sobre mi alma las capas de piel que me faltaban. Cuando algo dañaba mis emociones me tomaba unas cuantas copas y todo me resbalaba.

El alcohol no me transformó, simplemente potenció los mecanismos que mi mente desarrollaba para defenderme de la realidad hostil, una realidad que ni entendía ni me gustaba. Ya había descubierto en las páginas de los libros y en las pantallas de cine la maravillosa posibilidad de olvidarme de mí mismo y encarnarme en los otros. Me fascinaba la capacidad de vivir con la mente vidas ajenas. Construí un lugar donde me sentía a salvo de las heridas emocionales, donde no me alcanzaba el roce de las cosas. No sabía entonces que los refugios que están hechos con miedo protegen, pero también encarcelan. Yo, que nunca me había integrado en la vida, me aislaba sin remedio.

El alcohol era legal, pero otras sustancias estaban prohibidas, y esto le daba mucho morbo a un espíritu delirante como el mío. Cuando las mezclé con el alcohol, los mundos imaginarios se multiplicaron dentro de mí hasta desgajarme de la realidad. Entretanto mi autoestima descendía sin freno hacia el subsuelo y mi sistema nervioso se deprimía. Pero, como decían algunos actores en la pantalla, no había nada que no arreglara un whisky con soda. El alcohol empezó a despertar en mi interior un monstruo de

soberbia con el que compensaba todas mis carencias.

La soberbia es un curioso sentimiento en una persona como yo, que no se creía merecedora de nada, ni siquiera de la existencia. Con soberbia equilibraba precariamente mi baja autoestima y conseguía una personalidad de extremos, la única posible para mí en aquella época. La soberbia, casi siempre asociada a la envidia y al resentimiento, es otra cárcel que me obligaba a vivir siempre mirando de reojo la vida de los otros. La vida era injusta y les daba a los demás lo que me correspondía por derecho propio. Yo, en vez de trabajar para conseguirlo, me emborrachaba.

Mi soberbia siempre ha sido de tipo intelectual. Las copas me convertían en un experto en cualquier campo del saber. Filatelia, carburadores, relaciones internacionales, agricultura de subsistencia... , nada se me resistía cuando el whisky engrasaba mi cerebro. Con unos cuantos tragos era el escritor incomprendido que descubrirían las generaciones venideras, o un habilidoso saxofonista, o un intrépido navegante solitario. Todas las noches, tumbado en la cama, el mundo, rendido a mis pies, reconocía mis méritos. Todas las noches, mirando las grietas del techo, pronunciaba discursos, y a veces me entrevistaban.

La vida, entretanto, seguía su curso inexorable, ajena a mis delirios. Terminó la adolescencia y empezó la primera juventud. Concluí los estudios y empecé a trabajar. Me casé, nacieron mis tres hijos. El tiempo pasaba y yo seguía en mi nube, que hacía flotar a base de alcohol y drogas.

Mi carácter empezó a cambiar. Pasaba, sin solución de continuidad, de la euforia a la ira. Nadie en casa sabía a qué atenerse. En el descenso vertiginoso hacia las alcantarillas de mi enfermedad me fui quedando cada día más solo. Intentaba comunicar mis pensamientos y mis emociones, pero nadie parecía interesado en aguantar mis balbuceos salvo si les pagaba unas cervezas, y cuando le mostraba a alguien mis escritos, me los devolvía envueltos en un piadoso silencio.

Un día me di cuenta de que una droga me esclavizaba y la dejé. Era incapaz de ver mis otras adicciones. Me desenganché sin ayuda, pero el hueco que dejó esa droga fue ocupado de inmediato por otra. Cambiaba de pareja circunstancial pero permanecía fiel al alcohol, mi amor permanente. No quería renunciar al placer de creermelo por unas horas Henry Miller o Humphrey Bogart.

Con el alcohol y la nueva droga ingresé definitivamente en la locura. Mi mente segregaba continuamente delirios y justificaciones. “No pasa nada”, me repetía constantemente. Tú no tienes problemas. Los problemas los tienen los otros, que no saben vivir, que son unos “capullos” y no se enteran de nada. Yo era el listo, el que lo tenía todo bajo control. En realidad estaba tan mal que no sabía lo mal que estaba. Los que me rodeaban se apresuraron a ponerse a salvo. Perdí definitivamente el control de mis actos y descendí círculo a círculo hasta el fondo del infierno. Desde allí, chapoteando en mi propia inmundicia, sólo se vislumbran dos caminos: beber hasta la muerte o pedir ayuda.

Llamé desde una cabina a Alcohólicos Anónimos. En el tiempo que me concedió la moneda escuché por primera vez palabras de aliento. Me hablaba alguien que comprendía lo que me estaba pasando porque había pasado por ello. Me estremecí y una emoción desconocida me recorrió el cuerpo. No estaba solo.

Acudí a una reunión. Se palpaba en el aire un amor radical y una sencilla sabiduría que no se aprende en los libros. Me sentí aliviado. Allí estaba lo que había buscado durante años en la botella. Supe al instante que aquella pandilla de borrachos me enseñaría a sobrevivir en un mundo que hasta entonces había negado.

Aquellos alcohólicos no tomaron mis datos, ni me exigieron asistencia, ni me dieron consejos, ni informaron a mi familia. Me hablaron de servidores, no de jefes, y sólo me impusieron una norma: nadie interrumpe al compañero



que está hablando. Más adelante entendí por qué los alcohólicos no necesitamos reglamento pormenorizado ni una ley escrita. El alcohol se encarga de vigilarnos. Si haces lo que debes, el camino conduce a la vida plena, útil y feliz. Si insistes en querer salirte con la tuya vuelves a beber.

Me dijeron que cada uno se responsabiliza de su propia recuperación y que aquello era como hacerse un traje a medida. Por primera vez en mi vida hice caso a otros seres humanos y escuché lo que me decían. Hasta ese momento la soberbia me había obturado los oídos. Mi forma habitual de vivir era autopropulsada, pero el sufrimiento había derretido los tapones de mis orejas. La información entraba en mi cabeza y empezaba a despertarme el entendimiento.

Me dijeron que cuando un alcohólico habla con otro de sus emociones, a los dos se les pasan las ganas de beber. No hay más misterio que ése. El lenguaje que brota directamente del corazón es lo que nos sana, porque sale teñido de emociones. Me puse a trabajar. Escuchaba lo que otros sentían y me esforzaba por poner mis sentimientos en palabras. También en mí se produjo la magia.

Aquellos alcohólicos me dijeron que tenían un programa. Me dijeron que era un programa sugerido, que allí nadie obliga a nada.

Lo que he aprendido en A.A. lo aplico no sólo dentro de la comunidad de Alcohólicos Anónimos, sino en todos los ámbitos de mi existencia. Para mantener mi condición espiritual es importante que trabaje para poner el mensaje de esperanza al alcance de quien tenga problemas con el alcohol. Mejoro mis relaciones con Dios a través de la oración y la meditación y doy gratis a los demás lo que a mí no me costó nada: la sabiduría necesaria para estar un día más sin beber.

## LA BENDICIÓN DISFRAZADA

*Acostumbrado a disimular todo problema, este sacerdote, lejos de la tierra familiar, se iba poniendo cada vez más soberbio en su negación. Una noche, ante el mismo obispo, se emborrachó y tocó su fondo.*

POR SER YO el tercero de cinco hermanos, desde pequeño, mi temperamento ha sido algo introverso. Cuando tenía cinco años tuvimos que enfrentarnos con la pobreza, porque mi papá y su hermano sufrieron la quiebra de su empresa constructora. Nunca se recuperó del todo esa fuente de ingresos, de tal manera que a veces estábamos muy cortos de dinero. A pesar de eso, o quizás a causa de eso, tuvimos un hogar donde reinaba la solidaridad, el amor y un gran calor humano. De todos modos, mis padres no acostumbraban a manifestar amor y cariño abiertamente y ese estilo de vida pasó de forma natural a nosotros, los hijos. No había abuso del alcohol en mi hogar aunque más tarde llegué a sospechar que alguien tenía problemas con el trago, pues mi tío pasaba tiempo internado en un hospital, creo que por alcoholismo.

Todos nosotros, los cinco hermanos, teníamos bastante capacidad intelectual y mis padres se sentían orgullosos de sus hijos, de tal manera que sacar buenas notas en la escuela primaria era algo muy valorado y motivo de gran aprecio y afecto de papá y de mamá. También nos exigían que nos aplicáramos muy seriamente a los estudios, hasta tal punto que uno de ellos revisaba nuestros trabajos escolares con frecuencia. Con eso se exigía una disciplina

en nuestro comportamiento que facilitaba un progreso superior al de nuestros compañeros. Todos nosotros figurábamos entre los estudiantes más avanzados del curso. La formación religiosa en la iglesia católica iba por el mismo camino. Así que, aun de niño, tenía gran aprecio por mi fe católica, y al llegar a secundaria decidí, con el apoyo gozoso de mis padres, entrar en el seminario con la gran ilusión de ser sacerdote, pues admiraba mucho a los sacerdotes de mi parroquia natal. Eran hombres buenos y también mostraban gran afecto a mi familia. Puesto que era muy buen estudiante, las autoridades me dejaban seguir adelante aunque no podíamos pagarlo todo. En esos primeros años no mostraba ninguna tendencia de tener dificultad con el trago. Era buen estudiante, me gustaba el deporte y, en general, me llevaba bien con mis compañeros del seminario.

Más o menos a los diecisiete años comencé a probar la cerveza y muy pronto descubrí que la bebida me ayudaba a superar la timidez que me impedía participar plenamente en la vida social. Aunque en esos años abusé del alcohol algunas veces, no quise dejarlo del todo porque me facilitaba una vida social más plena y agradable. Sin que me diera cuenta, estaba cruzando esa línea invisible que separa a los bebedores normales de los bebedores problema. Me gustaba bastante el efecto del alcohol así que seguía tomando, especialmente cuando me tocaba asistir a una reunión o fiesta social, pues el trago me facilitaba participar plenamente e incluso hasta convertirme en el animador de la fiesta. A veces perdía el control, pero no me parecía tan grave mi comportamiento. Mi enfermedad estaba avanzando sin que lo supiera.

Puesto que la vida en el seminario era bastante controlada, el avance de mi alcoholismo era lento y así las autoridades no descubrieron el problema.

Recibí la ordenación sacerdotal y fui destinado a traba-

jar en una parroquia donde también era profesor de un colegio de la iglesia local. Como el beber me causaba resaca al día siguiente, nunca tomaba durante la semana, pues me resultaba tremendamente doloroso enfrentarme con varios grupos de estudiantes en esa condición, así que otros compañeros y yo sólo tomábamos los viernes después de las clases, mientras resolvíamos los problemas del colegio y del mundo. Siempre dejábamos de tomar a la medianoche, y aunque manejaba mi auto en una laguna mental para llegar a la casa parroquial, con unas horas de descanso ya podía trabajar al día siguiente, aunque con resaca. De esa manera no di motivos de escándalo a la gente de la parroquia. Algunos debieron de haber notado en la misa del sábado, que el “Reverendo Padre” no estaba del todo bien, pero no tocaron el “timbre de alarma”. Así protegían al sacerdote y eso, a fin de cuentas, sólo servía para que yo siguiera tomando.

Después de unos cinco años el obispo pidió voluntarios para trabajar en otros países, y me ofrecí con gusto. Así es como llegué a un nuevo país muy contento de haber dado ese paso. Cuando me llegaban las frustraciones de aprender un nuevo idioma, de acostumbrarme a un nuevo clima, comida, cultura y costumbres muy diferentes, tenía el remedio siempre a mano: una botellita de trago “espanta frustraciones”. Reconocía de manera algo vaga que no estaba todo muy bien, pero suponía que con el paso del tiempo todo iba a arreglarse poco a poco. Así pasaron los años sin que se me presentaran complicaciones graves. Lógicamente, durante estos años, fui desarrollando una tremenda capacidad de encubrir, tapar y disimularlo todo, de tal manera que, aparentemente, todo andaba viento en popa. Pero en realidad, mis compañeros han debido de reconocer que las cosas iban de mal en peor. Sólo que no sabían por dónde agarrar el problema, puesto que en mi negación me había vuelto muy arrogan-

te, engreído y prepotente. En una oportunidad le pregunté a una hermana religiosa por qué ningún compañero ofrecía comentarios a mis “brillantes” sugerencias, y ella me respondió: “¿Piensas tú que alguien se atrevería a contradecirte?” Era una invitación de su parte a cuestionarme a mí mismo. Pero no lo hice.

Así iba progresando en nuestra enfermedad, que se define como progresiva, incurable y fatal. Más tarde conocí a una mujer que llevaba muchos años en el programa, que siempre agregaba la palabra “paciente” a “progresiva, incurable y fatal”, pues decía ella que el alcohol nos estaba esperando a la vuelta de la esquina. Me hacía mucha falta una experiencia muy dramática y vergonzosa para que reconociera mi realidad de ser un alcohólico “hecho y derecho”. Es lo que nosotros en A.A. llamamos “tocar fondo”.

Esa “bendición disfrazada” me llegó de la siguiente manera: Mi obispo me pidió atender a cuatro parroquias abandonadas y muy lejos de la ciudad. Llegar a esas parroquias era todo un desafío, y más todavía en tiempo de lluvias, porque los caminos se ponían totalmente intransitables. Acepté ese nombramiento de muy buena gana, pero después de relativamente poco tiempo caí en la cuenta de que ese trabajo era no sólo difícil sino imposible. ¿Por qué? Porque iba viajando de un lado a otro con mucha frecuencia, de tal manera que nunca estaba mucho tiempo en ninguna parroquia. Era como un picaflor pasando de un lugar para otro sin tener la posibilidad de cultivar una relación humana con nadie. Como dice el refrán: “el que mucho abarca poco aprieta”. Al caer más y más en la cuenta de que mi manera de insertarme era muy equivocada, comencé a sentir resentimiento para con el obispo quien, según mi pensamiento, me había encomendado una misión no sólo difícil, sino una tarea condenada al fracaso antes de comenzarla. Y luego, en

vez de plantearle al obispo el problema tal como yo lo veía, me guardaba el resentimiento adentro porque ya me había acostumbrado a disimular todo problema y actuar como si no existiera. Pasaron muchos meses, mientras iba creciendo mi resentimiento contra al obispo. Después de un tiempo me encontré en la misma casa con el obispo y comencé a tomar tragos fuertes directamente de la botella, sorbo tras sorbo. Así que entré en cólera y subiendo al cuarto donde estaba el obispo, descargué todo mi resentimiento contra él, inclusive con palabras groseras. Al día siguiente ni me acordaba de lo pasado la noche anterior, pues, estaba en una laguna mental en que el alcohol no dejaba funcionar normalmente la memoria.

Uno de mis hermanos sacerdotes me contó todo lo que había pasado la noche anterior incluyendo todos los detalles tan vergonzosos. Eso fue para mí, tocar fondo. Estaba lleno de vergüenza, de pena y de deseos de borrar todo lo ocurrido, aunque evidentemente no era posible hacer eso. Luego me fui donde el obispo para pedirle perdón. Y él, mirándome con gran cariño fraternal, me dijo: “Tú no eres un hombre malo, pues tú y yo hemos realizado muchas obras muy hermosas y valiosas en bien de la gente. Lo que pasa es que tienes una enfermedad que se llama alcoholismo y esa enfermedad te está minando todo lo bueno que el Señor Dios te ha dado a través de tu vida larga y hermosa. Te pido de hinojos que aceptes el tratamiento que necesitas para que puedas comenzar tu vida de nuevo y gozar de una sobriedad creciente un día a la vez”.

Como mis hermanos sacerdotes me estaban sugiriendo lo mismo, acepté, un tanto de mala gana, la invitación a internarme en un centro de tratamiento exclusivamente para sacerdotes alcohólicos. Al estar allí poco tiempo llegué a reconocer mi condición de alcohólico... pero a regañadientes. Me costó mucho no sólo reconocerlo, sino también aceptar tranquilamente mi realidad.

Intelectualmente no podía seguir negándolo, pero al nivel de las emociones, no podía aceptarlo con serenidad. Rezaba hasta con lágrimas durante mucho tiempo hasta que, poco a poco, fui llegando a una paz más profunda conmigo mismo y con mi condición de alcohólico. Lo que me salvaba el pellejo era el hecho de que asistía a reuniones de A.A. tres o cuatro veces por semana. Esos compañeros y compañeras del programa de los 12 Pasos fueron mis maestros, mis compañeros y mis amigos de verdad; pues me aceptaban con gran cariño y respeto, pese a mis defectos y problemas, que no eran pocos. Llegué a una aceptación aun gozosa de mi condición de alcohólico en recuperación. Y ¿cómo pasó todo eso? Pues, en un determinado momento, comencé a apreciar el hecho de mi sobriedad y tomé la decisión de nunca rehusar una petición de servicio a la gran familia de A.A. Al hacerlo, comencé a descubrir que mi Poder Superior estaba valiéndose de mí para servir a mis hermanos alcohólicos que necesitaban recibir la buena noticia de que hay una solución. Así que el Dios que conozco muy poco, pero que me conoce a mí y me ama muy de veras, me estaba abriendo todo un nuevo camino de servicio. Al tratar de compartir el programa y de acompañar a muchas personas en un camino nuevo hacia una sobriedad y una serenidad nuevas y maravillosas, estaba caminando yo mismo por ese nuevo camino. Llegué a ver claramente que mi alcoholismo era en realidad una gran bendición disfrazada.

En mis primeras reuniones de A.A., a veces escuchaba a un compañero decir: “Yo me llamo Pedro y soy un alcohólico muy agradecido”. Semejante declaración me daba rabia y hasta asco y pensaba: “basta de teatro; no nos hace falta, Don Pedro, que figures como un gran héroe y campeón”. Pero poco a poco, al escuchar los testimonios de muchas personas en el programa, yo mismo llegué a ver muy claramente que el Dios que no conozco muy bien

me estaba llamando a esa nueva vida de paz, de serenidad, de gozo y de utilidad para servir a mis hermanos y hermanas. Es que durante mis años de bebedor activo, me estaba separando poco a poco de la gran familia humana. Y ahora, con la bendición de Dios que me llegaba por el programa de A.A., me encuentro reunido nuevamente con todos mis hermanos y hermanas... y muy particularmente, con los que nos juntamos en una relación de respeto, de afecto fraternal y de amor sincero y generoso los unos para con los otros, y aun más allá, con todos los demás.

Gracias a la “bendición disfrazada” de mi alcoholismo, vivo con una sobriedad y una serenidad crecientes. Tengo el gusto de acompañar en nuestro grupo local a varios hermanos y hermanas en su esfuerzo diario para crecer en el programa de A.A. También tengo el privilegio de compartir mi “experiencia, fortaleza, esperanza” y debilidad con muchos compañeros que buscan una salida de esa vida que viven en las tinieblas y en la jaula de nuestra enfermedad antes de A.A. Luego, cuando veo a un hermano agarrarse fuertemente a nuestro programa bendito de los 12 Pasos, siento un gozo íntimo e inmenso porque me doy cuenta de que mi Poder Superior se vale de mí para hacer maravillas a favor de mis hermanos de la gran familia humana. Realmente he vuelto a unirme con esa gran familia y me siento muy en casa. Aun cuando mis esfuerzos de ayudar a algún hermano no resulten todo un éxito, no me desanimo porque sé que al contemplar la resistencia de aquel hermano, estoy contemplándome a mí mismo durante los largos años de mi resistencia. Además, sé muy bien que nunca es demasiado tarde para entrar en A.A. y que nunca es demasiado temprano para salir de la jaula y encontrar una verdadera paz en la sobriedad y la serenidad que nos ofrece el programa de A.A.



## TOMABA PORQUE LO GOZABA

*Creía poder lograr lo que fuera si se esforzaba lo suficiente, pero se dio cuenta de que ningún esfuerzo personal sería suficiente para controlar su forma de beber.*

DE TODOS los adjetivos que me describen, el que en sí define quién soy es “alcohólica”. El alcoholismo se manifestó en mi vida desde un principio y es claro que ha dictado el curso de mi vida profundamente; tanto negativamente, llevándome al abismo de la desesperación, como positivamente, por medio de la recuperación, dándome oportunidades inimaginables de crecimiento. La progresión del alcoholismo me transformó de una bebedora alegre que le daba vida a la fiesta, a una bebedora triste y sola que tenía que beber antes y después de la fiesta.

Soy la hija menor de una madre soltera. A mi padre lo sacó de la casa la policía cuando yo tenía cinco años, debido a sus violentas borracheras. Desde entonces él no vivió con nosotros y se convirtió en un borracho de la calle. Mi mamá decía que él era un buen hombre pero que su vicio lo dominaba. Me crié con mi madre y mis dos hermanas, una, ocho años y la otra, dieciséis años mayor que yo. Criándome con ellas me sentía como que tenía tres madres. La hermana mayor me daba cariño, la de en medio me llevaba a fiestas y mi mamá me daba castigos.

Mi madre me mandaba que acompañara a mi hermana cuando iba a fiestas. Fue ahí, a la edad de doce años,

donde probé el licor y en el licor encontré el porqué de vivir. Fuera de los momentos felices que el alcohol me permitía en ocasiones sociales, mis sentimientos predominantes eran el miedo y la ira. A temprana edad descubrí que la vida requiere arduo trabajo y que, hiciera lo que hiciera, siempre iba a estar mal con mi mamá. Aprendí que no podía depender de nada ni de nadie, que tenía que ser completamente autosuficiente. Que, fuera lo que fuera que quisiera lograr, lo podía lograr si me esforzaba lo suficiente.

Cuando tenía diecisiete años, mi hermana, que había emigrado dos años antes a otro país, me invitó a vivir con ella. No tuvo que ofrecérmelo dos veces. Yo hubiera ido al fin del mundo para escapar las rabias de mi mamá. Todavía recuerdo el día que salí. Sentada en el avión que me traía, con lágrimas rodando en mis mejillas, me decía a mí misma: “¡Nunca regresaré a este lugar...nunca!”

Mucho tiempo después, a través de mi trabajo con los Pasos, me di cuenta de que ese lugar no necesariamente era mi país, sino el lugar interno en que vivía. Desde que estoy en A.A. no he tenido que regresar a ese lugar.

Al llegar al nuevo país vi la oportunidad de crear una buena vida. Cuando me preguntaban de mi pasado, inventaba cosas buenas. Decidí dedicarme a trabajar y a estudiar, para demostrarle a mi mamá lo equivocada que estaba cuando en sus furias me decía que yo nunca iba a ser nada. Además de estudiar y trabajar, me distraía bebiendo para ahogar el resentimiento y celebrar los éxitos.

En la universidad era bien popular porque mantenía el baúl de mi carro bien surtido de vodka y lo necesario para hacer buenos martinis. Cuando me establecí profesionalmente, me hice parte del grupo de compañeros que salían a almorzar con tragos y al fin del día iban a divertirse y cerraban todos los bares. Después era yo quien los llevaba a casa a todos porque estaban demasiado borrachos

para manejar y yo, muy borracha para darme cuenta. Luego, cuando comencé a trabajar en mi propia empresa, ya no tenía los compañeros de trago, sino que iba a almorzar a mi casa y me quedaba trabajando en casa con un buen vaso de ginebra o vodka en mi escritorio.

Según progresaba mi alcoholismo comencé a despertar con resaca, y no había habido fiesta la noche antes. Muchas veces me decía que no iba a beber ese día y terminaba emborrachándome. Quería creer que tomaba sólo porque me gustaba tomar. Me encontré con una antigua amiga de tragos, y empecé a salir con ella en búsqueda de excusas para beber. Una noche estábamos las dos borrachas y me dijo que yo era alcohólica y que ella sabía que también lo era. No sé de dónde me salió, pero le dije, “Bueno, si somos alcohólicas, tenemos que ir a A.A.” Al día siguiente llamé al número de A.A. que encontré en la guía telefónica. Me dieron la dirección y la hora de una reunión en mi pueblo.

Llamé a mi amiga y le dije que la recogería el martes para ir a nuestra primera reunión de A.A. Lo que más me preocupaba cuando íbamos de camino era que pudiera encontrar a alguien que me conociera. Estando en la reunión no sentí que tenía nada en común con la gente presente. Eran mayores que yo, hablaban de tomar y no tomaban. Pero algo me hizo decidir que íbamos a seguir yendo. Le dije a mi amiga que la buscaría los martes para ir a la reunión y ella dijo que sí. En mí no cambió nada más que los martes no tomaba. Pero como le había dicho a mi compañera que estaba asistiendo a reuniones de A.A., cuando tomaba tenía que tomar a escondidas. Luego, en anticipación de las fiestas navideñas, decidí que iba a ser normal nuevamente y que iba a beber socialmente. Pero entonces el trago no tenía el mismo efecto que antes. Si estaba triste, me ponía más triste. Si estaba enojada me ponía más enojada. Empecé a tener momentos deslumbrantes donde

me daba cuenta de que no podía tomar y no podía no tomar. Y aunque hubo noches que me acosté deseando no despertar, generalmente sacaba esos pensamientos de mi mente mas rápido de lo que llegaban, y me decía que no tenía ningún problema, y que tomaba porque lo gozaba.

Durante mi alcoholismo encontré el amor de mi vida en una compañera de estudios. Este año celebramos nuestro trigésimo año juntas. Ella no es alcohólica, pero había algo en su ser que encajaba completamente bien con los “ismos” de mi alcoholismo. Mi alcoholismo estaba afectando nuestra relación, y una noche ella me confrontó y me dijo que quería que buscara ayuda. Algo me hizo reconocer entonces que yo estaba a punto de perder a la única persona que tenía valor en mi vida, y que al perderla, yo le daría mi vida al alcohol como lo hizo mi padre. Su cadáver lo encontraron descompuesto en una huesera. Yo ya tenía una cita con mi médico para mi examen físico anual. Y una de las preguntas que me hizo el doctor cuando terminó de examinarme fue: “Ud no bebe, ¿verdad?” Yo le respondí: “Una de las razones de mi visita es que creo que tomo demasiado”. Me preguntó: “¿Cuánto bebe?” Le dije: “Una cerveza de vez en cuando”. Él, sabiamente, llamó a una consejera de alcoholismo y me puso en el teléfono con ella allí mismo. Hice una cita para ir a verla, la cumplí, y fui por primera vez completamente honesta en cuánto y cómo bebía. Ella me dijo que no sabía si yo era alcohólica, pero que podía obtener ayuda por medio de consejería, terapia, tratamiento interno o externo. También me dijo que A.A. daba los mejores resultados. Salí de su oficina pensando que con consejería semanal se arreglaría el problema. Pero cuando me llamó por la tarde para explicarme lo del seguro, la interrumpí y le dije que ya había decidido ir a tratamiento interno. Entonces no sabía de dónde me habían salido esas palabras. Ahora creo que la gracia de Dios intervino.

Empecé a conocer el programa y la Comunidad de

Alcohólicos Anónimos en ese centro de tratamiento, donde estuve interna veintiocho días. Allí me introdujeron a los Pasos, al concepto del apadrinamiento, a la necesidad de ir a reuniones continuamente, y a ser fiel a los principios de A.A. Fue durante mi estadía en tratamiento que logré concebir un Poder Superior. Yo había llegado a creer que no había nada ni nadie de quien yo pudiera depender excepto de mí misma. Con esa convicción, se me hizo obvio cuando me mostraron el segundo Paso que para mí no había esperanza. En el Segundo Paso yo entendí que se necesitaba fe en Dios y yo sabía sin ninguna duda que Dios no existía. La consejera me dijo que yo tenía un problema y me sugirió que hablara con la capellana. Actué de un modo atípico debido a mi desesperación, y seguí el consejo. La capellana me dijo que yo tenía el principio de la fe porque tenía el deseo. En realidad no tenía el deseo de tener fe, pero tenía el deseo de recurrir a cualquier extremo para no vivir sintiéndome como me sentía. Ella me recomendó que le escribiera a Dios diariamente. Yo me reí y pensé que esa receta era ridícula. Pero, nuevamente, gracias a la desesperación que el profundo dolor en mi alma me causaba, seguí el consejo. Comencé a escribirle a diario a alguien que llamaba Dios. Poco a poco, después de un par de semanas, empecé a sentir un canal de comunicación entre una fuerza espiritual de la cual me sentía parte, y de la cual es parte todo lo que vive, y mi propio ser. Le llamé Dios porque no tenía otro nombre que darle. Como consecuencia de esa conexión espiritual, desde entonces he sentido un sinfín de sentimientos, pero no he sentido soledad.

A los seis meses de estar en Alcohólicos Anónimos me di cuenta de que me faltaba algo, no sabía qué. Iba a cinco reuniones a la semana. No tenía deseos de beber. Disfrutaba de mis nuevas amistades; mi compañera y yo estábamos trabajando fuerte en nuestra relación. Pero

había un vacío en mí. Temerosa de ese sentimiento, hice una cita para ver a mi consejera del centro de tratamiento. Ella me dijo que todavía le estaba guardando luto a mi viejo amigo Don Alcohol. Me recomendó que me volviera activa en A.A. Lo hice. Obtuve mi primer trabajo de “cafetera”. Luego, presté otros servicios en otros grupos.

Desde entonces nunca he estado sin participar en el servicio en A.A. A través de mi trayectoria de servicio en A.A. he forjado fuertes relaciones con otros compañeros servidores de confianza y estoy sumamente agradecida por ello. A través de la práctica de los Conceptos y las Tradiciones, mi vida tiene un nuevo significado desde que empecé a participar en el servicio.

A los once años de estar en A.A. tuve un fondo emocional y espiritual y, siguiendo la sugerencia de mi madrina, me interné unos días en un lugar de recuperación que sigue nuestro programa. Mi compañera y yo nos habíamos hecho cargo de dos niñas cuyos padres se encontraban en la profundidad de la adicción. Yo, aparentemente, había dado casi más de lo que tenía. En la finca lo único que me sucedió fue que estuve apartada del caos que existía en mi casa; también estuve rodeada de alcohólicos recién llegados que me acercaron a mi pasado. Estudiamos el Libro Grande todos los días, comencé los Pasos formalmente desde el primero otra vez, y adquirí la costumbre de rezar de rodillas las oraciones del Tercer y Séptimo Pasos todos los días. Regresé a mi casa, que estaba igual que cuando salí. Yo, sin embargo, no era la misma y enfrentamos la situación con mis herramientas afiladas. No se rompió mi familia, pudimos ayudar a las niñas, y no tuve que beber.

En A.A. he podido alumbrar mis adentros con la luz de nuestro programa espiritual de recuperación para poderme ver tal cual soy, y ofrecerme a Dios para que me sane un día a la vez. Con el apoyo de mi madrina, y con una gran red de apoyo que incluye a mi grupo base y muchí-

simos compañeros más, puedo enfrentarme cada día con lo bueno y con lo malo, sabiendo que no vendrá nada que mi Poder Superior y yo no podamos manejar. He tenido oportunidad de asistir a reuniones en otros lugares y en otros países, y cada vez ha sido como llegar a casa.

Regresé a mi país después de una ausencia de veinticuatro años. La experiencia fue como un lienzo de salvia. Pude ver a viejos familiares y conocer familiares nuevos. Mi abuela paterna estaba a punto de morir y pude coger su mano en las mías antes de que falleciera. Fue una experiencia para mí muy simbólica, porque al mismo tiempo me encontré con la hija recién nacida de mi prima. Verdaderamente me encontré en el círculo de la vida. Unos años después, mis dos hermanas y yo viajamos juntas a mi país. Compartimos el amor de la patria, de familiares, amigos y hermanas.

Son increíbles los logros que se obtienen viviendo en sobriedad. Hoy en día tengo el amor y el respeto de toda mi familia, la biológica y la escogida. Siento amor y compasión por mi madre, quien tiene ahora 91 años de edad y confía y depende de mí. Le pido a Dios que me guíe y me dé fuerza para hacer su voluntad todos los días.

Tengo muchos sobrinos para quienes siempre estoy disponible. Tengo una sobrina muy allegada a nosotros. Una vez, cuando ella era chiquita, no me quiso abrazar porque me sintió olor a licor y me dijo: “Usted apesta otra vez”. Esa misma sobrina, en el día de su boda, se paró para agradecer en público a mi compañera y a mí nuestra contribución. Después, tuvimos el honor de estar presentes en el nacimiento de su hija.

Los beneficios que he recibido por ser miembro sobria de A.A. son innumerables; y el amor y gratitud que llenan mi corazón, inmensos.

“LO QUE MAS ODIÉ, YO FUI.....”

*Como un púgil vencido pasó varios días tendido en la cama sin siquiera poder levantarse. Cuando su fiel esposa volvió a sugerirle la alternativa de probar A.A., aceptó.*

**N**ACÍ hace cincuenta años en el seno de una familia sencilla, muy numerosa, y en unos años difíciles en la historia de mi país.

Fui creciendo y me daba cuenta de los problemas que el alcohol estaba causando en mi familia. Infinidad de veces observaba a mi madre llorar porque mi padre no sólo tomaba alcohol, sino que gastaba en la bebida el poco dinero que había para comprar escasamente el pan para los once miembros de la familia.

Fui el único de los hermanos que pudo ir al colegio, por ser el menor. Allí tuve mi primer contacto con el alcohol y, a partir de ese momento, mi vida iba a estar marcada por él. Acompañaba a mi padre una y otra vez a los bares para ser siempre su vigilante. Me enviaba mi madre y siempre era el bastón donde mi padre se apoyaba para llegar de la mejor manera.

Comencé a trabajar muy joven. Cuando salía del colegio, aprovechaba los claros del día que quedaban para ayudar a mi madre a recolectar algodón. Cuando cumplí los trece años, tuve mi primer empleo; pero el alcohol hacía también más daño a mi cuerpo, y pasados unos pocos días me despidieron del trabajo. Me inventé una



historia y le dije a mi familia que, como tenía algunos estudios, quería ser algo más que un peón, pero a los pocos días me volvieron a dar el empleo y continué unos años en el puesto, siempre advertido de expulsión.

En el puesto de trabajo conocí a la que hoy es mi esposa. Fueron unos años felices, en los que más de una vez el alcohol me tumbó, pero ella siempre estaba allí. Nuestras salidas eran siempre infernales; cuando me pasaba en la bebida terminaba llorando y maldiciendo a mi familia porque no me querían, no me daban dinero y muchas cosas más, que ella soportaba con mucho amor. Me ayudó siempre, hasta económicamente. Un día decidí ingresar en el ejército; quería seguir la carrera de las armas, pero mi vida se fue complicando de tal manera por el alcohol que hizo que pasara varias veces por los calabozos por mi manera de beber. Un día que tenía que ser muy especial para toda la familia, el día de mi santo, estaba de servicio y abandoné mi puesto. Al regresar al cuartel el oficial de guardia se dispuso a arrestarme y quitarme el arma, pero yo estaba tan bebido que me lancé sobre él, y con el arma montada se la puse en la boca dispuesto a matarle. Los compañeros evitaron lo peor. Me arrebataron el arma y me encerraron en un hospital por depresión y tuve que abandonar el ejército.

Como yo no quería trabajar solicité el ingreso a la policía. Lo conseguí porque en aquellos días todos valían. Los estudios que poseía y la fuerza que me daba el alcohol hicieron que pronto ascendiera y que un cuerpo que era represivo aceptara a una persona tan inhumana como era yo.

Contraje matrimonio enseguida que obtuve un destino. Una y otra vez llegaba bebido a casa. Siempre le prometía a mi esposa que dejaría la bebida pero cuando volvía al amanecer no me acordaba de lo dicho. Pasó tan sólo un año y tuvimos nuestro primer hijo. Parecía que todo

cambiaría pero no fue así. Mi vida se hacía imposible sin alcohol.

La situación política de mi país y el alcohol marcarían para siempre mi destino. Me encontraba en un control de carreteras toda la noche, de servicio, y con una botella de alcohol. Un vehículo se saltó la señal de “stop” y realicé unos disparos. El vehículo se detuvo y fue analizado por mis superiores. Por la gracia de Dios no pasó nada gracias a los refuerzos de chapa del vehículo y los asientos, que frenaron la trayectoria de las balas. Los ocupantes salieron ilesos. Durante varios días y noches no pude conciliar el sueño. Tomé la decisión de abandonar la policía y trasladarme a trabajar en las explotaciones agrarias que poseía el padre de mi esposa. Poco a poco me fui ganado su confianza. Era un hombre rudo pero de un gran corazón. Quería ver si su hija era feliz de una vez por todas; pero no tuvo que pasar mucho tiempo para que viera todos sus bienes embargados. Pero jamás me echó nada en cara; continuamos juntos y un terrible accidente lo imposibilitó en una silla de ruedas y me hice cargo junto a su hijo de todo el negocio. Cada día que pasaba estaba todo peor. Por aquellos días nació mi hija y mi esposa pensó que eso me haría estar cada día más en casa, cosa que no pasó. Estaba más lejos.

El alcohol había dominado ya toda mi vida, mi cuerpo y mi salud; pero mi familia estaba siempre apoyándome para que yo lo dejara. Un buen día me encontraba regando uno de nuestros campos, llorando. Necesitaba beber y no quería. Me habían puesto en tratamiento psiquiátrico. No sé nada de lo que pasó. Aparecí encerrado en un centro sanitario, con un vigilante. Me contaron que había intentado quitarme la vida. Estando en el centro mi esposa me dio la alternativa: me ofreció la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Yo me irrité mucho; le grité a mi esposa y le dije que eso no era para mí.

No me echaron de casa pero ya no contaba para nada. Mis hijos me tenían miedo, mi esposa no dormía esperando lo peor. Conforme pasa el tiempo, el alcohol me hunde más. No coopero en casa, no atiendo a mis hijos, y el sufrimiento es tan fuerte en la familia que una y otra vez me tienen que ingresar. Una mañana me encontraba tendido en la cama, como un púgil vencido por uno más fuerte que él. Todo me daba vueltas. La habitación parecía un reactor en marcha; tenía miedo, pánico y estaba solo. Así pasé varios días en los que sólo me rodeaban mis imaginaciones. Entró mi esposa y me dijo: “Creo que necesitas algo más que ayuda médica, ¿por qué no lo intentas?” Mi respuesta afirmativa tuvo fruto enseguida. Dos miembros de Alcohólicos Anónimos aparecieron en la habitación. No pude ni levantarme. Estaba enroscado como una pelota. Me recosté y escuché a estas dos personas. Me impactaron y más cuando me dijeron que ellos se estaban beneficiando con estar allí. Decidí probar.

Aquella noche aparecieron en un coche destartalado y me llevaron a un grupo de A.A. Allí las sonrisas y las sugerencias de tantas personas me pusieron en el camino. No recobré a la mujer que tengo, porque jamás la perdí. Fue siempre más fuerte que yo. Pasaron los días y recuperé a mis hijos, que éstos si los había perdido. Siempre que su padre entraba ellos salían corriendo. Y, lo que es mejor, los conseguí sin tener que hacer ningún regalo económico, tan sólo abrirles el corazón.

Cuando conseguí un poco de sobriedad, empecé a trabajar de lleno en mi empresa día tras día. Se me hacía imposible recuperar todo lo que había perdido, pero con un adelantamiento constante, las aguas fueron volviendo a su cauce.

Fueron llegando los primeros conflictos. Quería serlo todo, buen padre, esposo y empresario; pero había dejado de serlo y además había hundido el barco de todo lo

que poseía cuando bebía. Y había unas personas que tuvieron que hacer frente a mi abandono y a ellas les fue duro. Tuve que aprender a compartir responsabilidades, cariño, amor, dinero, negocios y tranquilidad, que tan sólo lo conseguí con la humildad que el programa de Alcohólicos Anónimos me estaba dando.

Así fui consiguiendo la confianza de mis seres queridos. Un día me di cuenta del vacío que Don Alcohol había dejado en mi corazón y, poco a poco, me fui incorporando a la vida familiar y empecé a dar todo lo que olvidé en aquellos años. Sintiendo el deber, comencé a dar lo que un día me dieron a mí, por la obligación de ser un buen nacido y para que mi sobriedad no se tambalee.

Un día odié a mi padre por su alcoholismo; yo soy un alcohólico. Un día mi padre se alegró de que yo estuviera en Alcohólicos Anónimos. Mis hijos se enorgullecen. Fui el sustento de mi padre, el de mis hijos también.

Creo que mi vida llegó a ser lo que yo más odié, pero cuando estuve hundido en la miseria del alcohol, apartado de todos, solo, con mil temores, llegando incluso a robar a mi propia familia dinero, tiempo y otras cosas más —tras la visión de los dos señores, que tuve tumbado en la cama— llegó un mensaje que transformó a un ser inútil en útil, en un padre de familia y amigo y compañero para la Comunidad.

## INSISTIÓ EN DISFRUTAR DE LA VIDA

*Bebedora periódica, seguía ingiriendo alcohol para sentirse libre y así pasarlo bien con sus amigos, a pesar de las úlceras, las resacas y las lagunas mentales. Acabó encontrando la verdadera libertad y amistad en las salas de Alcohólicos Anónimos.*

**T**IEMPO atrás yo no sabía lo que la palabra “gratitud” significaba. Hoy es diferente. Para mí, “gratitud” es salvación y sobriedad.

Me crié en un hogar muy cariñoso; pero desafortunadamente muchos miembros de mi familia (por ambos lados) han sido bebedores, y algunos aún ingieren bebidas alcohólicas. Tengo dos hermanos y una hermana gemela; todos bebíamos en exceso. Hoy yo soy la única que ha logrado la sobriedad. Nuestros padres hicieron todo lo que pudieron para educarnos bien. Sin embargo, ya que nuestra familia era muy conservadora, no nos enseñaron a hablar libremente acerca de nuestros sentimientos ni mucho menos a hablar a otras personas acerca del alcohol que estaba reinando en nuestro hogar; y no recuerdo haber escuchado nunca en mi familia la palabra *alcoholismo* ni mucho menos Alcohólicos Anónimos.

Tuve mi primera experiencia con el alcohol en el último año de la escuela secundaria. Era la época de la fiesta de graduación. Ese día tomé y no recuerdo exactamente si me emborraché o no. Luego llegó el verano y, días antes de ingresar en la universidad, salí y descubrí el mundo de los bares. Me sentía fabulosamente, libre, y sólo quería

bailar y, por supuesto, el alcohol me ayudó a hacerlo.

Durante mi época de universitaria tomé más alcohol y como consecuencia fue un período de oscuridad. Era una bebedora periódica. Bebía para pasar un buen rato con mis amigas. No bebía a diario, ni cada semana; pero cuando lo hacía bebía en exceso. También era una bebedora que experimentaba lagunas mentales. Como ya he dicho, aunque es cierto que bebía ocasionalmente, cuando lo hacía me volvía una borracha feliz o bien una borracha fastidiosa. Muy raramente tuve resaca, posiblemente porque bailaba y sudaba mucho.

En una de las ocasiones en las que bebí demasiado acabé en la enfermería de la universidad y allí me dijeron que tenía una úlcera, causada por la cerveza. Me pareció que la mejor solución era dejar de tomar cerveza, y cambiarla por otra clase de bebida.

La noche en que cumplí veinte años, en una época en que estaba tomando medicinas para las úlceras y al mismo tiempo bebiendo, tuve un grave accidente. Destruí totalmente el coche de una amiga. No obstante, nadie mencionó en aquel momento que lo sucedido fue una consecuencia de lo mucho que había tomado. Yo era consciente de que mis amigas bebían mucho, pero no me daba cuenta de cuánto bebía yo. Nadie me dijo que bebía demasiado.

A la edad de veinticinco años, en la oficina donde trabajaba, a la hora del almuerzo, ingería mucho alcohol y regresaba así al trabajo — algo que reconozco con mucha pena porque era poco profesional. Un colega cubría por mí y por eso no me despidieron.

A los veintiocho años tuve dos borracheras que nunca olvidaré. La primera comenzó un típico fin de semana de octubre. Por lo general salía con mis amigos y “disfrutábamos” juntos. Un sábado por la tarde —que terminó de manera horrible— yo me separé de mis amigas, algo que no solía hacer. Caminando por la calle, llegué tambaleán-

dome a un lugar donde los turistas se congregan para ver las actuaciones de los artistas callejeros. No me gustaba la manera en que se comportaban los turistas — o sea, no se estaban comportando a mi gusto; y, por esa razón, decidí “enseñarles” a ser buenos turistas. En el suelo había un sombrero en el que la gente echaba dinero para los artistas y yo lo tomé y lo puse delante de la cara de cada uno de los turistas diciéndoles que echaran dinero en el sombrero. Les dije algo como “No sean tan tacaños, estos tipos están tratando de ganarse la vida. Echen un poco de dinero en el sombrero”. La plaza estaba llena de artistas y de músicos, y alrededor de la plaza había unos botes de basura hechos de hierro. Yo estaba tan enfocada en hacer pasar un mal rato a los turistas, y como no caminaba bien y me daba vueltas la cabeza, perdí el equilibrio y me choqué contra un bote de basura. Como resultado me salió un moretón gigantesco que tardó seis semanas en desaparecer.

Pero eso no fue suficiente. Ese mismo día, después del gran golpe, continué caminando, o mejor dicho tambaleándome por el barrio y llegué a una heladería. Recuerdo que había un perro que se estaba comiendo el resto de un helado que a alguien se le había caído al suelo y yo me dije que el perro necesitaba ayuda y me puse de rodillas a comer helado con el perro. Ahora digo ¡menuda vergüenza!, pero eso no me humilló lo suficiente. Después de compartir el helado con el perro, al volver al bar donde estaban mis amigos, vi a un vagabundo que caminaba hacia mí. Me paré ante él, lo besé, y sin pensar le di todo el dinero que llevaba en mis bolsillos — cerca de setenta dólares.

Al llegar al bar comí media docena de ostras, pero de lo que pasó después no les puedo contar porque no lo puedo recordar. Solamente sé que me dijeron que tuve envenenamiento alcohólico y que pude haber muerto.

Pasado un mes, un día me bebí tres cervezas y me puse totalmente fuera de control. El alcohol ya no me hacía el efecto que yo deseaba, no me sentía fabulosamente, ni feliz, ni libre.

Comencé a beber a los diecisiete años de edad e ingresé en el programa de AA recién cumplidos los veintinueve. Algunos pueden decir que no pasé mucho tiempo en el mundo del alcohol, pero en realidad para mí sí lo pasé, porque de continuar bebiendo no hubiese sido capaz de escribir esta historia.

Afortunadamente, en el trabajo teníamos un programa de “Ayuda al empleado” y allí me dirigieron a una psicóloga. La doctora era una persona calmada y cariñosa; realmente nunca había conocido a nadie así. No se tomó mucho tiempo en hacerme unas veinte preguntas y rápidamente reconocer que había fallado a la primera, “¿Tiene lagunas mentales?” Yo había contestado “Sí, casi siempre”, y creía que esto era normal.

Ella se dio cuenta muy pronto de que yo era alcohólica, y una de sus primeras estrategias como profesional fue pedirme en una de las sesiones que anotara la clase de bebida que tomaba; en la siguiente sesión me pidió que escribiera la cantidad que tomaba; luego me pidió que le informara sobre el tiempo que pasaba bebiendo, y así sucesivamente la doctora fue pidiéndome más información sobre la forma en que yo ingería alcohol.

A la siguiente semana me preguntó si deseaba ir a una reunión. Yo dudé un poco, pero al final le contesté que “seguro que sí iría”. Ella ya tenía anotada la información sobre las reuniones. Me sugirió que fuera a una reunión que se efectuaba los domingos al mediodía.

Para mí el 31 de diciembre de cada año era un día muy esperado porque era temporada de fiestas y ocasión de beber mucho, mucho alcohol. Inconscientemente, el 31 de diciembre de 1989, por primera vez en muchos años,



tuve una celebración diferente. Fue una noche de paz porque no hubo alcohol. El día de Año Nuevo fui a casa de una amiga para jugar a los naipes; mientras estaba en la cocina para prepararme un champaña con jugo de naranja, tomé la botella y en ese momento decidí volver a poner la botella en su sitio y me dije a mí misma “yo no quiero esto”.

Pronto fui a mi primera reunión como mi psicóloga había sugerido y me senté en la última fila, en la silla del pasillo. No escuché ni una palabra de lo que dijeron, solamente oí decir “Si ésta es su primera reunión, hablaremos acerca del Primer Paso” y me dijeron que yo era la persona más importante del grupo. Cuando la reunión estaba por finalizar, preguntaron si alguien quería una medalla por estar sobrio durante 24 horas. Yo no reaccioné al principio, pero entonces el coordinador debió de haber adivinado algo acerca de mí y dijo “o un deseo de no beber hoy”. Estas palabras fueron muy impactantes para mí. En ese momento me puse a llorar y levanté la mano. Fui al podio y me dieron una medalla. Entonces dijeron “siga viniendo”, algo que nadie jamás me había dicho. Volví a la reunión de las seis de la tarde y a la de las ocho de la noche del mismo día.

Así empezó mi periplo en la sobriedad. Fui por lo menos a una reunión al día durante cinco años. A los cinco años de sobriedad, conseguí un trabajo diferente que me requería viajar y por eso no podía asistir diariamente a las reuniones.

Hoy, quince años después, voy a cinco reuniones a la semana. Cuando tomé la decisión de no beber el 1 de enero de 1990, no pensé que sería mi último trago (por la gracia de Dios, un día a la vez). La compulsión se fue ese mismo día. Estoy totalmente agradecida a mi Dios por haberme dado la gracia de dejar de beber después del episodio horrible que pasé en aquel mes de octubre.

De no haber sucedido esto, lo más seguro es que yo hubiese continuado bebiendo más tiempo y podría haber muerto. Me siento muy afortunada y agradecida desde el primer día de mi sobriedad.

Me encantó A.A. desde el primer día y trabajé con los Doce Pasos lo mejor que pude. También participé entusiasmadamente en las actividades de servicio dentro de A.A. desde el principio de mi sobriedad.

Hoy comparto mi vida con otro alcohólico en recuperación. Me doy cuenta de que soy todavía un bebé en este programa y debo estar dispuesta a hacer cualquier cosa para servir a otros alcohólicos y yo “insisto absolutamente en disfrutar de la vida”.

## SE CONSIDERABA UN TOMADOR SOCIAL

*Más fiel y firme defensor de la botella por no poder concebir la vida sin alcohol, seguía fallando a sus seres queridos y a sí mismo hasta tocar fondo e ir a pedir ayuda a un amigo, miembro de A.A.*

ESTUVE tomando por espacio de dieciséis años, hasta la edad de treinta y un años en que llego a A.A. Los primeros quince años de mi vida estuve bajo la tutela directa de mis padres y los siguientes dieciséis años fue el alcohol el que manejó mi vida. Me hizo creer que la vida no tenía significado alguno si él no estaba presente.

En el comienzo el alcohol me liberaba de mi timidez extrema, me permitía compartir con otros y me proporcionaba el valor hasta para sacar a bailar a las muchachas. Este estado inicial, aparentemente bueno, fue prontamente convirtiéndose en un problema, a medida que la obsesión mental y la compulsión física por el alcohol fueron progresando.

Ahora reconozco que, para cuando me gradué de la escuela superior, yo ya había traspasado la línea imaginaria de bebedor normal a bebedor problema, desde donde no hay regreso. Sin embargo, para esa fecha estaba muy lejos de reconocer y, mucho menos de admitir, mi condición de alcohólico.

Mi vida continuó, tratando de ser siempre un bebedor social, justificándome porque, por lo general, tomaba durante los fines de semana. Logré un título universitario y progresé en mi profesión a pesar de mi actividad alco-

hólica, lo que hacía muy difícil el reconocer un problema de alcoholismo en mi vida.

Mis problemas mayores comenzaron cuando contraje matrimonio con una buena muchacha y no existían los elementos ni la compatibilidad de carácter necesarios para fortalecer esta relación, como el alcohol me había hecho ver y creer.

Durante los tres años que duró esta relación me entregué a la bebida con más frecuencia y tomaba hasta la inconsciencia. En ese estado, maltrataba verbal y físicamente a mi esposa. No podía controlar mi forma de beber, pero justificaba todos estos actos, atribuyéndolos a la infelicidad en el hogar.

Cuando este matrimonio terminó, después de una hija con meses de nacida, mi compulsión por tomar se acentuó, pero continuaba justificándola con la excusa de que me encontraba en un período de adaptación.

“Mas por la gracia de Dios”, en un momento de mi vida en que me encontraba muy confundido, conocí a quien es hoy mi esposa. Ahora estaba convencido de que por fin podría lograr todas mis metas y alcanzar la felicidad, ya que tenía a mi lado a un ser maravilloso a quien amaba y me sabía ser bien correspondido. Naturalmente esto se llevaría a cabo mientras yo continuaría bebiendo “socialmente” ya que no concebía la vida sin el alcohol.

Estuve tomando durante los primeros dos años de este matrimonio y esto me causaba problemas en todos los aspectos de mi vida. Durante este período mi esposa abortó en cuatro ocasiones, mis amnesias alcohólicas eran cada vez más frecuentes, mi capacidad de asimilar el alcohol se redujo grandemente, mi matrimonio se tambaleaba. Para mi esposa era como si estuviera casada con dos personas diferentes, el de lunes a jueves y el de fin de semana.

El alcohol me hacía reaccionar de diversas formas, con

agresividad o con sentimientos de pena y culpa y hasta de servirle de payaso a las demás personas. Nada de esto era normal, pero yo seguía defendiendo mi botella.

El 1 de febrero de 1974 inicié lo que hasta hoy ha sido mi última borrachera. Salí de la oficina acompañado de tres auditores de la compañía que habían finalizado su auditoría anual en un tiempo inferior a lo previsto y, además, ese día marcaba mi tercer año con la empresa, por lo que me sentía eufórico.

Aunque para esa época había tomado la resolución de no ir a bares a tomar —estaba convencido de que este ambiente era el que me causaba los problemas y no el alcohol— esta ocasión ameritaba que los invitara a un trago.

Un trago llevó al otro y a otro más. Hora y media más tarde, dos de los auditores decidieron marcharse y yo me las arreglé para que el tercero me acompañara a un trago más. Continué bebiendo compulsivamente y unas horas más tarde estaba completamente borracho y provoqué una pelea en el lugar, donde estuve muy próximo a perder la vida. Mi acompañante se ofreció a conducir mi carro hasta mi casa pero yo insistí en que estaba bien y él optó por irse y dejarme solo.

Salí de este negocio conduciendo mi carro y tomé la dirección contraria hacia mi casa. Serían, aproximadamente, las 9:30 de la noche, y de aquí en adelante no recuerdo nada de lo que me sucedió, ni dónde estuve hasta la 1:45 de la mañana del día siguiente en que la policía me detuvo en un pueblo al oeste de mi residencia. Hoy considero que esto fue por la gracia de Dios, ya que de haber continuado manejando....

Me arrestaron y tuve que recurrir a mi cuñado y a un amigo abogado para que me liberaran y no pasara la noche en la cárcel. Recuerdo que cuando llegué a mi casa cerca de las seis de la mañana me tomé un trago más

“porque esto había sido otra aventura y había que celebrarlo” y me tiré en la cama.

Desperté como a la una de la tarde angustiado, desesperado, avergonzado y sintiéndome la persona más despreciable de este mundo. Le había fallado a mi esposa nuevamente, me había fallado a mí mismo. Yo no quería ser así, ¿qué me estaba pasando?

Salí de la casa en el carro de mi hermana —el mío se había dañado la noche anterior— sin dirección fija y sin saber qué hacer. En ese momento y por la gracia de Dios vino a mi pensamiento el nombre de un amigo que cinco años antes me había invitado a una reunión de Alcohólicos Anónimos. En cuestión de segundos fue como si me pasaran una película donde pude ver el cambio positivo que se había operado en la vida de este amigo. Había terminado sus estudios, tenía un buen trabajo, se había casado, tenían unas niñas fruto de ese matrimonio y, sobre todo, no bebía y se veía feliz sin beber.

En cambio, yo me encontraba sumergido en un profundo hoyo sin saber cómo salir de él. Considero que esta experiencia provocó que realmente tocara fondo, y me dirigí a su casa a pedirle ayuda. Nunca olvidaré este encuentro, en que lloré mucho. Me di cuenta de lo equivocado que estaba al tratar de lograr la felicidad en la vida a través del uso de bebidas alcohólicas, y acepté asistir a mi primera reunión de A.A.

Llegué al programa de A.A. y, una vez que acepté mi impotencia ante el alcohol, comencé a vivir un estilo de vida nuevo. ¡Vivir en sobriedad! Me dejé guiar por los compañeros y, a medida que fui conociendo los Doce Pasos de recuperación del programa, éstos fueron constituyendo la base sobre la cual comencé a edificar mi nueva forma de vida. Con la práctica del programa y por la gracia de Dios me he mantenido sobrio, día a día, durante todos estos años.

En el programa de A.A. fui comprendiendo el valor inmenso de las Doce Tradiciones. Las fui adaptando en mi vida para utilizarlas efectivamente en el compartir con mis compañeros y fortalecer la unidad de mi grupo base.

A través del servicio en las tareas de mi grupo base he experimentado el crecimiento espiritual del cual nos habla la literatura.

El servicio que más disfruto es cuando mis compañeros de grupo, utilizando el método de rotación de servidores cada tres meses, me dan la oportunidad de servirles, ya sea haciendo el café, como tesorero, secretario o coordinador de reuniones. He comprendido la importancia de que las puertas de nuestro grupo se mantengan abiertas para cumplir con nuestro propósito de mantenernos sobrios y de llevar nuestro mensaje de recuperación al alcohólico que aún sufre. De la unidad de A.A. dependen nuestras vidas y las vidas de los que vendrán.

En mi caminar por el sendero de la sobriedad he disfrutado de la realización de las promesas de A.A. en mi vida. He vuelto a ser útil, mi autoestima fue creciendo, pude mantenerme y progresar en mi trabajo por espacio de veintisiete años. Todo esto por la gracia de Dios.

En el aspecto familiar, mi matrimonio se vio fortalecido y de esta relación nacieron tres hijos —un varón y dos mujeres— que han contribuido a la felicidad de nuestro hogar. El primero de estos hijos nació después de ocho años de matrimonio y seis de sobriedad y lo recibimos como un regalo de Dios, quien también permitió la llegada de nuestra primera hija a los once meses de nacido el primero, y cuatro años más tarde fuimos igualmente bendecidos con la llegada de nuestra hija menor.

Nuestra vida familiar la hemos llevado basándonos en los principios espirituales que componen el programa de A.A. Toda nuestra familia está agradecida por ello y yo estoy consciente de que padezco una enfermedad incur-

ble y que soy el responsable, día a día, de decidir el tipo de alcohólico que quiero ser. El alcohólico que hace uso de bebidas alcohólicas y se crea problemas y afecta adversamente a las personas a su alrededor, o el alcohólico anónimo en sobriedad que, por la gracia de Dios, he logrado ser. Por esto yo también soy responsable. Hoy, gracias a Dios y a A.A., disfruto de una vida sobria y feliz. La vivo pidiéndole a mi Poder Superior que me conceda la serenidad y la fortaleza necesarias para vivirla conforme a Su Voluntad y hacer de cada 24 horas las más felices de mi vida.



## PREPARADA PARA EMPEZAR

*Después de pasar una durísima carrera de alcoholismo activo, llegó a entender que la única copa que podía controlar era la primera. Al verse a punto de emprender su viaje de recuperación, se dio cuenta de la necesidad de revisar su equipaje para dejar lo innecesario, lo inaprovechable y lo demasiado pesado.*

ESCRIBO estas líneas para compartir con todos mi experiencia de recuperación. Qué menos que dedicar una pequeña parte de mi tiempo después de todo lo que se me ha entregado: el testimonio de fe y esperanza que me salvó la vida y mi bien más preciado: la sobriedad.

Nací en el seno de una familia media y “aparentemente normal” donde no existía el consumo de alcohol u otras drogas por parte ni de mis padres ni de mis dos hermanos.

Tuve una madre abnegadísima en sus obligaciones laborales, implicada en la formación, el cuidado y los estudios de sus hijos... pero me faltó algo importantísimo para mí: su cariño.

Desde muy pequeño mi hermano mayor fue tremendamente problemático y eso requirió la máxima atención de mis padres hacia él. Supongo que yo, sintiéndome desplazada, quise reclamar el amor de mis padres de alguna manera. Ya desde muy pequeña empecé a tener una relación extraña con la comida, robaba dinero a mis padres y compraba cosas a escondidas. Me empecé a construir así un personaje, que me preocupé de alimentar a lo largo de mi vida, con todas las virtudes que yo carecía y que me

parecía que mis padres valoraban y que eso haría que me quisieran mucho más. Se inició así una carrera de competencia con mi hermano, que mantuve durante toda mi vida. Quería ser mejor que él, ser mejor hija, más responsable y entregada a mis padres. En definitiva, que mis padres me quisieran a mí más que a mis hermanos.

Crecí además cargada de complejos de inferioridad: no era físicamente como yo quería; intelectualmente no era brillante como yo deseaba... pero tampoco luchaba por conseguirlo, simplemente me lamentaba de mi mala suerte. No sabía lo que era la constancia, el esfuerzo o la disciplina. Mi vacío lo llenaba con fantasías de lo guapísima, interesantísima e inteligentísima que sería de mayor y que eso me permitiría vengarme de todas aquellas personas que en ese momento no me prestaban la atención que yo creía que merecía.

Mi adolescencia transcurrió entre estudios, trabajo y mi obsesión por gustar a los chicos. Hoy en día he descubierto lo poco que yo misma me quería. Eso me llevó a mantener relaciones malsanas, a no saber estar nunca sin pareja y a “venderme” por un poco de cariño. Ya a esas alturas de mi vida yo me valoraba tanto como los demás me dijeran que yo valía. Y me despreciaba tanto como los demás me mostraran. Establecí así una relación de dependencia con el mundo.

Con quince años tuve mi primer contacto con el alcohol. Resultado: borrachera. Y así fue por el resto de mi vida. Siempre que entraba en contacto con el alcohol era para emborracharme. Nunca supe parar a tiempo. Es cierto que en ese período no era un consumo constante, sino esporádico, y no me hacía sentir aún muy mal. Eso sí, yo ya era consciente de que para pasármelo bien necesitaba beber.

Siempre he vivido deprisa: con veintidós años ya me había casado, con veinticinco años decidí “yo” que quería

ser madre y así se lo expuse a mi marido, que aceptó (difícil llevarme la contraria), con veintiséis años fui madre, a los treinta y dos ya me había separado...

Tenía grandes expectativas de mi maternidad. Creí que me iba a cambiar la vida, a hacerme por fin feliz, pero a pesar de estar contentísima, ese vacío interior no se llenó.

Yo ya trabajaba desde los veintidós años en la empresa familiar. Siempre creí que había renunciado a mi vida y a mi carrera por ayudar a mis padres. A.A. me lo hizo ver: estaba muerta de miedo. Miedo a enfrentarme con la vida; a mi vida, que ya desde tan joven me costaba vivir. No la vivía, sino que la sufría. Así que decidí quedarme bajo el abrigo de la vida familiar. Tremendo error. Mi familia, psicológicamente maltratada por mi hermano, y mis padres sin capacidad para enfrentarse a esa realidad, decidió que era más fácil autoconvencerse de que esa situación pasaba en todas las familias. Esa falta de capacidad para plantar cara a los problemas es una de las herencias que más daño me ha causado y más me ha costado cambiar.

Con esa sensación de vacío, a pesar de tener todo lo que yo creía que era necesario en esta vida para ser feliz, con el afán de ser querida por todo el mundo, con ese perfeccionismo que me consumía sin yo saberlo, encontré en el alcohol mi motor y mi compañero ideal. Me preocupé mucho en crearme mi personaje y mis mentiras hasta que ya no las pude mantener más. Mi vida era beber lo suficiente para no ver, no sentir y no sufrir, pero que los demás no me lo notaran. Fue una carrera en activo durísima en los tres últimos años antes de llegar a la Comunidad. Consumía desde que me levantaba hasta altas horas de la madrugada; descuidé mi salud y mi higiene; podía pasar días sin comer y, por supuesto, no podía hacerme cargo de mi hija, que ponía al cuidado de la niñera. Muchas fueron las veces que conduje el coche

totalmente ebria con mi pequeña en la parte trasera.

Gastaba dinero sin control, el que tenía y el que no. Cada mañana era un infierno de remordimientos y culpas y me juraba a mí misma que no volvería a beber. No pasaba ni media hora y volvía a hacerlo. Sentía que no podía dejarlo, me sentía realmente incapaz. Me repetía a mí misma que no tenía la suficiente fuerza de voluntad para liberarme de ese infierno.

Ese sufrimiento fue lo suficientemente duro e intenso como para llevarme a pedir ayuda. Así entré por primera vez en el que hoy es mi grupo: derrotada, perdida, asustada, desconsolada, deprimida y cargada de culpabilidad, sintiéndome sucia, viciosa y desesperada.

Acudí a mi primera reunión en una de tantas reuniones informativas. Me sorprendió gratamente ver a tanta gente diversa y dispar: mujeres, hombres, jóvenes y mayores, de distinta condición social y económica, sonrientes y, sobre todo, me impactó la serenidad que me transmitían.

Me recibieron con amor, cariño, comprensión. Me hablaron de sus experiencias y pensé que estaban contando mi historia. Me explicaron que la única copa que yo podía controlar era la primera. Era ésa la copa que yo podía decidir si tomar o no. Que no era cuestión de fuerza de voluntad sino de buena voluntad. Que podía llamar a cualquier hora del día si tenía ganas de beber o estaba angustiada. Me brindaron desde el primer minuto su apoyo incondicional y sobre todo me dijeron que habían llegado en las mismas condiciones que yo y llevaban tiempo sin beber; pero lo más importante era que estaban felices y vivían bien.

Por primera vez me entendí; por primera vez pusieron nombre a mis sentimientos y me aliviaron el dolor que yo sentía. Me explicaron que el alcoholismo es una enfermedad y que yo no escogí tenerla. Que era mortal e incurable pero que la podía detener.

Entendí enseguida que era una enfermedad física porque ya sufría sus consecuencias. Entendí un poco más tarde que era una enfermedad emocional y espiritual porque yo la sufría a diario, aún cuando ya no consumía. Me di cuenta entonces de que lo más difícil no había sido dejar de beber, sino qué iba a ser vivir sin beber, que el alcohol había sido mi vía de escape, mi muleta para andar por la vida. Eso fue lo que me ayudó a entender lo que yo tanto me resistía a creer, que era una enfermedad mental.

También me han ayudado a entenderlo y, cada día que pasa, más me convengo de lo lejos que llega mi enfermedad. Que para mí, el beber ha sido el último síntoma, pero que yo ya estaba enferma antes de empezar a consumir.

Me dieron el valor suficiente para ir conociéndome a mí misma, condición indispensable para poder empezar a cambiar mis actitudes ante la vida, ante mí misma.

Que yo era impotente ante el alcohol, lo sentía ferozmente en mi interior. Pero en algún momento me resistí a creer que mi vida era ingobernable. Intenté seguir haciendo lo mismo que hacía sin beber. ¿Cómo yo, tan joven, iba a renunciar a tantas cosas, iba a renunciar a disfrutar de la vida? Ésa era mi constante queja y lamento a los veteranos “porque ellos eran más mayores y no les debía ser difícil renunciar a salir, a los mismos amigos, a disfrutar...”

Gracias a Dios, mi realidad no tardó mucho en venirme a buscar y estallarme en las manos. Mi propia realidad fue la que les dio la razón. Pero todos estuvieron ahí para consolarme y ayudarme a “tragar esa realidad” que tan desconsoladamente me hizo llorar.

Entonces me dijeron: “si haciendo las cosas como las has hecho, el resultado ha sido nefasto, según tú, ¿por qué crees que haciéndolo de la misma manera, aunque sin beber, el resultado va a ser distinto?”

Me explicaron que era entonces cuando estaba prepa-

rada para empezar un apasionante viaje, el de mi recuperación; pero que quizás para este nuevo viaje no me valía el mismo equipaje que había utilizado hasta entonces, que debía vaciar las maletas y empezar a llenarlas sólo con aquello que hoy podía serme útil y que, poco a poco, podría ir eligiendo qué me era aprovechable y qué era innecesario o demasiado pesado.

Por primera vez he sido obediente, por pura necesidad, soy consciente. “Ven a las reuniones, habla y explícanos cómo te sientes, busca una madrina, lee nuestra literatura, usa todas las herramientas que A.A. te ofrece y todo saldrá bien” —eso me dijeron y eso está sucediendo. Poco a poco hemos ido poniendo algo de orden en mi vida, muy lentamente para mi carácter impaciente, pero sí es cierto que con paso lento y seguro.

Y hablo en plural porque todos los logros que he obtenido son gracias a A.A. y a mi madrina, que de forma muy concreta y pragmática me ha ayudado a enfrentarme a todas aquellas situaciones que me desbordan, que no necesariamente son grandes cosas, sino mi día a día. Ordenar los armarios, asearme y arreglarme, hacer las tareas domésticas con cariño, regir mis gastos, establecer unos límites con mi hija y, sobre todo, hacer que A.A. forme parte de mi vida, cada día.

He descubierto que discutir sobre un tema no significa gritar más que el otro. Hoy soy capaz, con esfuerzo, de sentarme ante una taza de café y hablar de mi hija con mi ex marido, soy capaz de decir “no” en situaciones que no me convienen y razonar mi decisión. Estoy aprendiendo a vivir según unos principios y a dejar vivir a los demás con los suyos.

Hoy, entiendo que mi relación con todo lo que me rodea es enfermiza. Soy consciente de que soy alcohólica las 24 horas del día. Y por eso me lo han puesto tan fácil: sólo por hoy.

Aprendo que tengo la fortuna de poder consultar todas mis decisiones, que ya no las tengo que tomar sola. Esas decisiones son muy distintas a las que tomaba antes. Ya no son fruto de la irreflexión y la compulsión. Hoy tengo la libertad de poder elegir.

Poco a poco se va formando en mí un carácter más sereno, más seguro, más maduro. Aprendo a diario que después de tomar esas decisiones y ponerme en acción, el resultado no depende de mí y además he hecho un gran descubrimiento: ¡Me puedo equivocar y rectificar! ¡Cuánta sabiduría tienen!

Hoy ya no me vale hacer lo mismo que hacía en activo pero sin beber. Debo aprender día a día a abordar situaciones que para mí sin beber son nuevas y me cuesta, me asusta y me abrumba; pero por fin lo hago. Ya no hago ver que los problemas no existen, ya no huyo de ellos, sino que los afronto con la ayuda y la fortaleza que todos me brindan. Hoy en día trabajo a diario la relación con mi hija preadolescente, con mi pareja. En el ámbito laboral, ordeno mi economía, las relaciones familiares y sobre todo voy conociendo y siendo consciente de mis limitaciones. Ya no juego a ser quien no soy.

Lo mejor de todo es que sé que lo mejor aún está por venir. Por primera vez en mi vida me siento contenta y satisfecha con mis esfuerzos por crecer, aún sintiendo dolor. Satisfecha por luchar contra mi enfermedad día a día, a pesar de que en ocasiones decaigo, porque ya no estoy, ni me siento sola. Satisfecha por sentir por primera vez una gratitud genuina.

Me siento afortunada por tener una segunda oportunidad. Afortunada por contar con tanta gente a la que quiero, con mis compañeros, en este camino de continuo descubrimiento. Afortunada por saber que ya no dependo de mí, que un Poder Superior a mí dispondrá y yo, acompañada por todos, aprenderé a sortear la suerte como venga.

Es un duro trabajo pero nunca me dijeron que sería fácil. Me dijeron que se podía conseguir y me lo creo. Todo lo que se me ha prometido en A.A se ha cumplido, ¿por qué no va a continuar siendo así?

Doy gracias a Dios y a todos los compañeros por darme constancia cuando yo soy inconstante, disciplina cuando yo soy indisciplinada, valor cuando yo soy miedosa, ánimo cuando estoy cansada, luz cuando estoy a oscuras y perdida.

Por todo ello, ¡gracias!



## UN GIRO DE 180 GRADOS

*Pasó su primera juventud sin ilusiones, vacío y amargado, un esclavo del alcohol, creyéndose raro, queriendo ser una persona normal. Tras torturas y tribulaciones, la paz le vino inesperadamente.*

EN MI FAMILIA nunca vi a nadie borracho, ni había ningún caso de alcoholismo de ésos que se notan a leguas o se comentan en toda la familia durante años.

Empecé a beber a los doce años más o menos, como una cosa de lo más normal, pues ya empezaba a ser “mayor” y me animaron a beber; empezaba a ser un “hombre”. Bebí por primera vez en casa de unos tíos, por Navidad. Yo era un niño con problemas de personalidad, con muchos complejos y bastante tímido e introvertido, y el trago que tomé me produjo el efecto de sentirme seguro de mí mismo, eufórico y capaz de hacer cualquier cosa que me propusiera, así que relacioné el beber con sentirme bien y seguro de mí mismo.

No paré de beber hasta después de muchos años. Comencé a trabajar a los trece; tuve que dejar el colegio. Siempre tuve dinero en el bolsillo; bebía cuanto me apetecía. Mi adolescencia fue una etapa en la que estuve muerto en vida, pues vivía apoyado artificialmente en el alcohol. No maduré ni crecí como persona.

Mientras estuve en el servicio militar mi alcoholismo empeoró. Me enviaron muy lejos de casa. Tenía miedo: el no tener cerca a mi familia me producía angustia y ansiedad. Todo ese tiempo bebí compulsivamente, lo que me

produjo muchos problemas. Cuando por fin terminé, estaba en un estado lamentable: bebía cada vez más y mi tolerancia iba disminuyendo. Comencé a mentir, a esconderme para que no me vieran beber.

En el trabajo tenía muchos problemas con los jefes y compañeros. Me tuve que casar pues mi novia quedó embarazada. Yo no estaba preparado para tanta responsabilidad; la convivencia con mi mujer era imposible: continuas riñas y peleas. Era agresivo cuando me decía que tenía que dejar de beber. Yo creía que era imposible dejarlo, ya que para mí suponía la vida. Con sólo pensar en dejar de beber me estremecía. Estaba muy mal: vacío, sin ilusión alguna, amargado y atormentado. Si bebía me sentía mal y si no bebía me sentía peor. Tenía muchos resentimientos; creía que todos estaban en contra mía; deseaba profundamente morirme y acabar de una vez.

Ésta era mi situación a los veinticinco años. El que creía que era mi mejor amigo, mi aliado y mi dios cuando comencé mi carrera alcohólica a los doce años, con el paso del tiempo se convirtió en mi peor enemigo, en el diablo en persona. Tuve que vivir la experiencia del delirium tremens.

Trabajando subido en una escalera, borracho como estaba, me caí y me partí un tobillo. Al ingresarme en el hospital y al no beber debido a las circunstancias y a que el médico tampoco se percató de mi alcoholismo, sufrí un delirium tremens. Se me fue la cabeza; estaba como loco, fuera de mí y de la realidad. Veía bichos, figuras amenazantes que venían por mí. Creía que la mafia venía a torturarme todas las noches; deliraba e insultaba al médico; a mi familia no la reconocía.

El médico le preguntó a mi madre si yo era bebedor, pero mi madre (como buena madre) lo negó, y ocultó al médico mi alcoholismo. Mi madre desconocía la enfermedad que tengo.

Cuando me dieron el alta médica lo primero que hice fue celebrarlo cogiendo una borrachera a las nueve de la mañana en el bar del hospital.

Me llevaron al médico de cabecera para solucionar mi “rareza”, ya que nadie hablaba de alcohol ni alcoholismo; después me llevaron al psicólogo, a un psiquiatra e incluso a una curandera.

No recuerdo que nadie me dijera claramente cuál era mi problema. Iba bebido a todos estos sitios y acompañado de mi madre que, debido a su desconocimiento y amor de madre, tampoco hablaba de mi forma de beber.

Yo me consideraba un bicho raro; creía que había nacido así y así me tenía que morir. Me sentía esclavo del alcohol. Deseaba con toda mi alma ser una persona normal. También tuve la desgracia de sustituir el alcohol por otra droga, los fármacos, ya que trabajaba en una farmacia. Cuando me reprendían por mi manera de beber, bebía menos y tomaba pastillas que me hacían el mismo efecto y que, además, ligadas con el alcohol potenciaban el efecto de éste. He tomado muchas pastillas que por poco no me llevaron a la muerte o a la locura.

Por el alcohol he robado, engañado, mentido y he llegado a lo más bajo y ruin como persona. No me echaron del trabajo por lástima; siempre he trabajado en el mismo sitio y me han aguantado y soportado mucho, hasta que me dieron la última oportunidad: o cambiaba o iba a la calle. También mi mujer me dejó y se fue durante unos días con su familia.

En esos momentos de mi vida no valoraba tener una mujer como la que tengo. El alcohol había atrofiado y enfermado mis sentidos, mis emociones y sentimientos. Era como un monstruo; no había disfrutado ni de mi mujer, ni de mi hija, ni de nada. No sabía vivir, la vida era un tormento, estaba derrotado, pero no deseaba dejar de beber.

Un compañero de trabajo perteneciente al comité de empresa me hizo las gestiones para localizar a Alcohólicos Anónimos y me acompañó hasta un grupo.

Mi primera reunión no la olvidaré jamás. Por fin me identifiqué con aquellas personas que compartieron su experiencia con el alcohol conmigo. Ya no era un bicho raro: había más gente como yo que sufría, que sentía como yo y además tenía una solución para mi “rareza”.

Salí de allí muy reconfortado y con mucha esperanza, pero yo me resistía a dejarlo totalmente y empecé a buscar una excusa, diciéndome que era muy joven para ser alcohólico. Tenía veintisiete años cuando conocí Alcohólicos Anónimos. Todos los que había en el grupo eran mayores que yo; continué yendo al grupo pues de lo contrario hubiera perdido el trabajo y eso no podía ser. Traté de aprender a beber —como anteriormente había cambiado de una bebida a otra— pues creía que los licores tenían la culpa de mi estado. También había intentado muchas fórmulas para lograr no emborracharme, pero todo era inútil.

Mi aprendizaje duró unos nueve meses. Creía que si no bebía durante un tiempo más o menos largo, cuando comenzara otra vez, lo haría moderadamente y pasaría mucho tiempo hasta estar en el estado tan lamentable en que me encontraba. Iba a todas las reuniones que podía. Nadie jamás me reprochó nada. Tuvieron una comprensión y un trato exquisito conmigo, pues la mayoría de las veces iba bebido.

Después de dedicarme un tiempo a este intento de aprender a beber, creí que ya estaba curado y me dio por contar las cervezas que tomaba. Así también me ponía a prueba: el primer día sólo me tomé una; no necesité beber por la mañana, lo cual confirmó mi error y mi creencia de haber logrado la curación. El segundo día tomé dos o tres. Creí que mi mujer, que había vuelto conmigo,

no había notado nada, y en el trabajo sabían que iba al grupo, pues me vigilaban. Todo marchaba más o menos bien, me sentía seguro y eufórico de que el alcohol no me iba a poder más.

Del tercer día no me acuerdo nada. Sólo que era de madrugada y estaba dentro del coche en las afueras de la ciudad, en un carril de un paraje deshabitado. Cuando desperté me encontraba desorientado, lleno de miedo. No sabía dónde estaba. Junto a mí, en el otro asiento del coche, había una botella de coñac vacía. En ese momento creo que toqué fondo. Sabía que si continuaba bebiendo me moriría; allí me sentí impotente ante el alcohol. Me sentí derrotado ante él.

Tuve la convicción de que al día siguiente no bebería nada. Esa seguridad me traumatizó, me causaba pavor saber que no bebería pero estaba seguro de que sería así. Por mi cabeza pasó rápidamente el caos que era mi vida: sentí que era un fracasado, un inútil que no había hecho otra cosa en la vida que beber, mentir, engañar, sufrir y hacer sufrir a los que me rodeaban.

Estaba de vacaciones y en ese tiempo pasé, sin saberlo, el síndrome de abstinencia. Encerrado en casa, enroscado en la cama temblaba de frío, sudaba de calor, tenía espasmos y calambres. Parecía que me había pasado un tren por encima. Tenía miedo a la gente, a salir de casa, a enfrentarme con la realidad. Había envejecido; pensaba muchas veces en el suicidio; tenía muchas lagunas mentales. Había dado el Primer Paso aquella noche en el coche sin saberlo, y sin saberlo empecé a dar el Segundo Paso. Sabía que no estaba en mi sano juicio y no dejaba de pensar en ese poder superior que podía devolvérmelo, y empecé a pedírselo.

El síndrome de abstinencia me duró unos veinte días. Estaba muy nervioso e inseguro, pero me dejaba llevar. Las reuniones me parecían pocas, a mi padrino lo utilicé

como nunca. Todo en Alcohólicos Anónimos, lo que escuchaba, lo que leía, todo tenía sentido: los Pasos, las Tradiciones, los lemas, la literatura. Hasta que un día sucedió; no sé cómo, mientras pensaba en mi vida pasada y en mi enfermedad, me vino una sensación de paz y de bienestar tremenda. Era lo que había deseado siempre. Experimenté una libertad y un gozo como nunca había sentido, y sin tomar nada. Era algo auténtico. Comprendí lo que es dejar de beber y no sufrir por ello. En mi petición de sano juicio y de todo un poco comprobé cómo ese poder había acudido en mi ayuda.

Esa pequeña fe con la que conté al principio me había dado resultado. Mi fe era creer que yo, un día tarde o temprano, me pondría bien, según lo que compartían conmigo los compañeros de Alcohólicos Anónimos. También que yo solo no iría a ningún lado; necesitaba ayuda. Yo solo no podía; me apoyé en los compañeros y en un poder superior a mí mismo que me fabriqué a mi manera, ya que no tenía experiencia religiosa, ni me habían educado en ninguna religión. Era un hombre nuevo pero no sabía desenvolverme en la vida, o sea que tenía que aprender a vivir sin alcohol, y Alcohólicos Anónimos me sugería un programa de vida.

Siempre tuve la suerte de utilizar todas las herramientas que Alcohólicos Anónimos ponía a mi disposición para reconstruir la ruina que era mi vida. Desde que pisé las puertas del grupo, aún bebiendo, participé en el servicio. También desde entonces tengo padrino, comparto con mucha gente, leo literatura, pido orientación cada vez que la necesito y tomo decisiones de vez en cuando. Me acepto tal como soy, y tomo la vida tal como me viene, tratando de vivir un día a la vez según el programa de Alcohólicos Anónimos.

No he vuelto a beber ni una gota. Mi vida ha dado un giro de 180 grados. Continúo en mi trabajo; llevo 31 años

en el mismo sitio. He recuperado el respeto y la estima de mis jefes y compañeros. Me siento útil y realizado como persona. Continúo con mi mujer, me he vuelto a enamorar de ella. Tenemos dos hijos más, que nacieron estando yo en sobriedad.

Estoy en plena madurez de mi vida a mis cuarenta y cinco años. Creo que la vida es maravillosa a pesar de todo y continúo aprendiendo a vivir sin alcohol dentro de Alcohólicos Anónimos, pues aquí me siento como en mi propia casa.