

**EXPERIENCIA, FORTALEZA  
Y ESPERANZA**

## OTROS LIBROS

### ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

*El texto básico de AA*

### DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES

*Un comentario interpretativo del programa de AA  
escrito por uno de los cofundadores*

### ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD

*Una breve historia de las dos primeras décadas de AA*

### COMO LO VE BILL

(Anteriormente: LA MANERA DE VIVIR DE AA)  
*Selección de escritos del cofundador de AA*

### EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS

*Una biografía con recuerdos de los primeros días de AA  
en el Medio Oeste*

### TRANSMÍTELO...

*La historia de la vida de Bill W.  
y de cómo el mensaje de AA llegó al mundo*

### REFLEXIONES DIARIAS

*Un libro de reflexiones escritas por miembros de AA  
para miembros de AA*

### LLEGAMOS A CREER

*Las experiencias espirituales de 75 miembros de AA*

### VIVIENDO SOBRIO

*Unas sugerencias prácticas que se han oído en las reuniones*

### AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA

*Artículos publicados originalmente en el Grapevine  
por personas que conocieron AA en la cárcel*

# EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

*Historias publicadas  
en las tres primeras ediciones de  
Alcohólicos Anónimos (en inglés)*

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

BOX 459, GRAND CENTRAL STATION

NEW YORK, NY 10163

2022

## Experiencia, fortaleza y esperanza

© 2003 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.,  
incluyendo los derechos registrados en las oficinas  
de derechos de autor de los EE. UU. y Canadá.  
Todos los derechos reservados.

Edición en español © 2022  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.,  
incluyendo los derechos registrados  
en las oficinas de derechos de autor  
de los EE. UU. y Canadá.  
Todos los derechos reservados.

Las historias personales que aparecen en las páginas  
290, 298, 301, 316, 331, 352, 365, 382 y 386  
son propiedad literaria © de AA Grapevine, Inc.  
y están publicadas en este libro con autorización.

Primera edición 2022

*Esta literatura está aprobada  
por la Conferencia de Servicios Generales.*

*Dirección postal:*  
Box 459  
Grand Central Station  
New York, NY 10163

[www.aa.org](http://www.aa.org)

Alcoholics Anonymous y AA son marcas registradas ®  
de AA World Services, Inc.

ISBN: 978-1-64427-855-0

Library of Congress Control Number: 2003091160

Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

# CONTENIDO

<b>Introducción</b>	IX
<b>Primera parte</b>	1
El incrédulo	5
Una victoria femenina	16
La recuperación de un hombre de negocios	24
Una perspectiva diferente	33
El reincidente	35
La recaída de siete meses	44
Mi esposa y yo	48
Bajo la tutela del tribunal civil	57
Viajando sobre los rieles	63
El vendedor	76
Despedido otra vez	83
La verdad me hizo libre	90
Ríete conmigo, ríete de mí	93
Un afeitado al ras	101
El agnóstico educado	103
El otro hijo pródigo	108
El destrozador de autos	114
En retrospectiva	120
En el buen camino	125
La esposa de un alcohólico	128
El concepto de un artista	130
De ronda	135
Luchando solo	140

<b>Segunda parte</b>	147
El profesor y la paradoja	151
Su conciencia	157
Una nueva visión para un escultor	166
Las penurias de Joe	179
¡A mí no me pasa nada!	193
Annie, peleadora de policías	203
La rubia independiente	212
<b>Tercera parte</b>	219
Había que convencerlo	221
Creía que podía beber como un caballero	237
El bebedor europeo	248
El cronista	256
De la granja a la ciudad	266
Maestro cervecero casero	279
¿Demasiado joven?	286
Los años dorados	290
Palabras que salvan vidas	298
La decisión de una adolescente	301
Ron, radio y rebelión	304
Cualquier día era el día de lavar la ropa	316
Una flor del Sur	320
Sacando cuentas de los costos	331
Las estrellas no caen	335
Aprender a madurar de nuevo	352
Hacia la segunda generación	355
Cinco veces perdedor antes de ganar	365
Promovida a crónica	372
¡Únete a la tribu!	382
La bella del bar	386
El prisionero liberado	391

Beber por desesperación	395
El oficial de carrera	400
Quien pierde su vida	409
<b>Los Doce Pasos</b>	421
<b>Las Doce Tradiciones</b>	422
<b>Los Doce Conceptos</b>	423



## INTRODUCCIÓN

Desde que salió de la imprenta la primera edición del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, en 1939, se han publicado tres ediciones revisadas en inglés: la segunda edición, en 1955; la tercera, en 1976; la cuarta, en 2001. En las cuatro ediciones, las primeras 164 páginas han quedado en su mayor parte iguales, con la idea de preservar el mensaje de AA tal como los miembros pioneros lo pusieron por escrito. El motivo de hacer cambios en el libro ha sido la necesidad de revisar la sección de historias personales a medida que alcohólicos de diferentes edades, ocupaciones, estilos de vida, razas y diversas procedencias étnicas y religiosas conocieron la Comunidad y llamaron a sus puertas.

No es exageración resaltar la importancia de estas historias personales. Bill la recalcó en una carta fechada en 1954, una época en la que se encontraba ocupado en recopilar nuevas historias para la segunda edición. “La sección de historias del Libro Grande es mucho más importante de lo que la mayoría de nosotros creeríamos. Es nuestro medio principal para lograr la identificación del lector fuera de AA; es el equivalente escrito de escuchar a oradores en una reunión de AA; es la vitrina donde mostramos nuestros resultados. Ampliar y aumentar al máximo el poder y la variedad de esta exposición de éxitos no debe ser un trabajo hecho a la ligera ni apresuradamente. No nos debemos contentar con menos que lo mejor. La diferencia entre *bueno* y *excelente* puede marcar la diferencia entre un sufrimiento prolongado y la recuperación, entre la vida y la muerte, para el lector fuera de AA. El objetivo principal de esta revisión es el de poner al día la sección de historias, presentar más adecuadamente

una muestra representativa de los que han encontrado ayuda; el público al que está dirigido este libro son las personas que ahora acuden a Alcohólicos Anónimos”.

Según se iban añadiendo historias a las nuevas ediciones, se iban eliminando otras. Por difícil que fuera cortar cualquier historia de AA, fue necesario hacerlo para crear el espacio necesario para agregar nuevas experiencias que reflejaran la creciente diversidad de la Comunidad. Y dado que no hay “malas” historias de AA, cada vez que una nueva edición salía de la imprenta, la Oficina de Servicios Generales recibía cartas y llamadas de miembros que querían saber por qué se había eliminado su historia favorita.

A lo largo de los años surgía periódicamente la propuesta de publicar un libro para poner estos “trozos” de la vida y experiencia de AA nuevamente a disposición de la Comunidad; sin embargo, durante mucho tiempo no tuvo un apoyo sustancial. Pero en 1997, cuando los miembros de la Conferencia de Servicios Generales pidieron que se publicara una cuarta edición del Libro Grande, pidieron al mismo tiempo que se elaborara un volumen separado en el que aparecieran las historias de las tres primeras ediciones que se habían eliminado. Alcohólicos Anónimos había venido creciendo, pasando de ser un pequeño grupo de cien miembros —residentes principalmente en Ohio y Nueva York, quienes estaban luchando por sobrevivir— a una multifacética Comunidad mundial compuesta por más de dos millones de miembros. Los cambios que se hicieron en la cuarta edición fueron los más extensos hasta esa fecha, y fue necesario eliminar más de la mitad de las historias publicadas en la tercera edición para crear espacio suficiente para las historias de miembros contemporáneos. Por lo tanto, en las siguientes páginas encontrará a un numeroso y muy diverso grupo de miembros de AA cuyas historias ya no forman parte de nuestro tex-

to básico, pero que sin duda alguna forman parte de nuestra experiencia colectiva.

Con excepción de diez de las historias publicadas en este libro, todas aparecieron en la primera o la segunda edición de *Alcohólicos Anónimos*. Por lo tanto, en conjunto, sirven para enriquecer profundamente nuestros conocimientos de *cómo éramos* como Comunidad. La mayoría de los autores, miembros de AA, habían logrado su sobriedad antes de que las Doce Tradiciones fueran adoptadas; muchos de ellos, en aquella época caótica, cuando AA se estaba desarrollando a ciegas y aprendiendo de sus muchos errores. La mayoría de estos miembros dejaron de beber y se las arreglaron para mantenerse sobrios, sin poder contar con las numerosas reuniones de AA y otros recursos disponibles hoy en día. No obstante, nos ofrecen una prueba contundente de que la experiencia de AA es atemporal. Nos dicen, tan claramente como el miembro que oímos hablar anoche, *cómo somos ahora*: alcohólicos sobrios y agradecidos, quienes, con la ayuda de AA, seguiremos alejados de ese primer trago y esa consecuente borrachera.



## PRIMERA PARTE

*Las historias que aparecen en este volumen fueron eliminadas cuando se publicó la segunda edición de Alcohólicos Anónimos, y el material introductorio de esta sección nos facilita información sobre AA tal como era en aquel entonces.*

Llegado el año 1955, gracias principalmente al Libro Grande, la Comunidad de AA había crecido; los pocos grupos frágiles de los primeros tiempos, con un total de unos cien miembros, habían llegado a ser unos seis mil grupos con más de 146 mil miembros. Los AA viajeros y los que habían servido en las fuerzas armadas durante la segunda guerra mundial habían llevado el mensaje a todas partes de los Estados Unidos y Canadá, y a otros cincuenta países. Las Doce Tradiciones habían sido adoptadas en 1950, estableciendo así los principios orientadores para la formación y el desarrollo de los grupos de AA de todas partes. Y en la Convención de San Luis de 1955, cuando AA llegó a su mayoría de edad, los tres legados —Recuperación, Unidad y Servicio— fueron entregados por los cofundadores a la Comunidad en su totalidad.

Teniendo en cuenta todos estos cambios, la sección de historias personales publicada en la edición de 1939 ya no ofrecía una representación fiel de la Comunidad, y el cofundador Bill W. se puso a ampliar su alcance en una edición revisada. En el Prefacio de la segunda edición, Bill explicó: “Cuando este libro se publicó por primera vez, contábamos con apenas cien miembros, y todos eran casos casi desesperanzados de alcoholismo. Esto ha cambiado. AA ahora ayuda a alcohólicos en todas las etapas de la enfermedad. Alcanza a gente de

toda condición de vida y casi todas las ocupaciones. Entre nuestros miembros figuran muchos jóvenes. Las mujeres, al comienzo muy reacias a unirse a Alcohólicos Anónimos, ahora se presentan en gran número en nuestras reuniones. Por lo tanto hemos ampliado el alcance de la sección de historias para que todo alcohólico pueda ver en esas páginas un reflejo de sí mismo”.

Para la segunda edición, Bill reestructuró la sección de historias, dividiéndola en tres partes: “Pioneros de AA”, “Dejaron de beber a tiempo”, y “Casi lo perdieron todo”. Solo dos historias de la primera edición quedaron sin cambios; tres fueron revisadas, una de ellas retitulada; dos fueron reescritas completamente; y se añadieron 30 historias nuevas. En la nueva edición se publicaron 38 historias, comparadas con 29 en la primera edición (la del doctor Bob y otras veintiocho).

Las historias publicadas en este libro, reimpresas de la primera edición, nos trasladan a los días de antaño de “pruebas y errores”, y nos ofrecen una viva imagen de lo que era la experiencia de AA en sus años formativos. Los AA que vamos a conocer en las siguientes páginas llevaban muy poco tiempo sobrios (Bill W. llevaba solo tres años y medio sobrio, y el doctor Bob, alrededor de tres años). Se sentían un poco recelosos y temerosos de esta “cosa” que habían descubierto; iban buscando desesperadamente claras directrices, y aún sabían muy poco acerca del alcoholismo. Gran parte de la terminología empleada en ese entonces nos parece extraña: hablaban de “antiguos alcohólicos” y describían su recuperación como una “curación”, y se referían al alcohol como “John Barleycorn” [algo así como “Don Alcohol”]. Había solo un puñado de grupos en esa época, y muchos de estos escritores encontraron AA más o menos por casualidad —un amigo o pariente habían oído hablar de un grupo de antiguos borrachos que se estaban manteniendo sobrios, o algún miembro

pionero se enteró de su problema y le hizo una visita de Paso Doce—.

Algunas de las “asperezas” aparecidas en las historias de la primera edición (el uso de palabras groseras, por ejemplo; referencias a creencias religiosas específicas, y algunas historias un poco desorganizadas) se limarían en las historias seleccionadas para las siguientes ediciones. Bill, cuando comenzó la revisión, estableció algunas directrices generales: “Dada la probabilidad de que los lectores de este libro sean principiantes, cualquier elemento —desde la perspectiva del contenido o del estilo— que pudiera ofender o enajenar a personas que no están familiarizadas con el programa debe ser cuidadosamente eliminado [...] las groserías, aun cuando no sean duras, rara vez contribuyen a la narrativa, y más a menudo le pueden quitar valor. Se deben evitar”. En una carta dirigida a un posible colaborador, Bill puso bien en claro el esquema deseado: “Buscamos narrativas personales que describan la historia del bebedor: cómo el principiante llegó a Alcohólicos Anónimos, el efecto que AA le produjo, y lo que AA ha hecho por él desde entonces”.

Sin embargo, las diferencias entre las historias contadas en 1939, con todos sus fallos estilísticos, y las historias que oímos contar hoy en día, no son importantes. Los escritores eran alcohólicos y sus experiencias sonarán convincentes a todos los miembros de AA cuandoquiera y dondequiera que se encuentren.



## EL INCRÉDULO

Torpe... Apático... Semicomatoso... Me encontraba tumbado en la cama de un famoso hospital para alcohólicos, sentenciado a muerte o algo aún peor.

¿Qué me importaba a mí? ¿Qué podría importarme cualquier cosa? ¿Por qué pensar en lo pasado? ¿Por qué preocuparme por las secuelas de mis borracheras? ¿Qué probabilidad había de que mi esposa hubiera descubierto lo de mi amante? Dos hijos buenos... sí... pero, ¿qué diferencia habría para ellos entre un cadáver o un padre encerrado en un manicomio?... *Que los pensamientos me dejen de dar vueltas en la cabeza...* Eso es lo peor del asunto: el motor cerebral va generando ideas en sobremarcha... ¿Qué quiero decir con eso? ¡Ah, sí! ¡Ese primer Cadillac que tuve! *Un automóvil con sobremarcha...* Manicomio... ¡Qué rápido era ese auto! ¡Sí!... *E incluso entonces es probable que la bebida me estuviese emponzoñando.* ¿Qué me dijo esta mañana ese pequeño médico?... ¡Ay, que los pensamientos aminoren la marcha! ¡Dejen de dar vueltas locas!... ¿En qué estaba pensando?... ¡Ah, sí! ¡Ese médico!

Esta mañana le recordé al médico que esta era mi décima visita. Ya había gastado varios miles de dólares en estas visitas, y en financiar las de las chicas de vida alegre borrachas que tampoco podían lograr la sobriedad... *Jackie era una muchacha toda dulzura, hasta que se emborrachaba y se convertía en un demonio.* ¿En qué posada de mala muerte se encontrará hoy?... ¿Qué estaba diciendo?... Ah... Le pedí al médico que me dijera la verdad. Me lo debía por el dinero que yo había gastado. Vaciló. Me dijo que yo había estado borracho. Nada más. ¡Ay, Dios! ¿No lo sabía yo ya?

“Pero, doctor, está eludiendo la pregunta. Dígame sinceramente qué me está pasando. ¿Me dice que estaré bien? Pero, doctor, ya me ha dicho esto. Me dijo que si pasaba un año sin beber superaría el hábito y no volvería a beber nunca más. Pasé un año sin beber, pero luego volví a beber nuevamente.

”Dígame qué me está pasando. ¿Soy alcohólico? Ja, ja, ja. Como si yo no lo supiera. Pero, aparte de esa palabra culta que significa ‘borracho común y corriente’, dígame por qué bebo. ¿Me dice que un verdadero alcohólico es diferente de un borracho común y corriente? ¿Qué quiere decir con eso? Hábleme con toda franqueza, sin rodeos.

”¿Un alcohólico es una persona que tiene ‘alergia’ al alcohol? ¿Para esta persona el alcohol es un veneno? Un trago tiene un impacto en la composición química del cuerpo. El trago afecta a los nervios y, pasadas unas pocas horas, es médicamente imperativo que tome otro trago. Y así se inicia el ciclo vicioso. Y cada vez es más corto el intervalo entre tragos para calmar esos cables invisibles que se llaman *nervios*, para que dejen de crisparse y chillar.

”Ya conozco esa historia, doctor: cómo la espiral se va estrechando cada vez más... Tomar un trago... Perder el conocimiento... Despertarse... Tomar un trago... Perder el conocimiento... Despertarse en el hospital... Sufrir los tormentos del infierno... Los temblores... Las ideas, que corren desenfrenadas... El cerebro desbocado... Motor sin regulador. Pero, por Dios, doctor, ¡no quiero beber! Tengo una fuerza de voluntad más tenaz que nadie. Sigo trabajando con perseverancia hasta terminar lo que me propongo. He pasado meses y meses sin beber. Sin problema ni dificultad. Y luego, de repente, incomprensiblemente, tengo en mi mano una copa vacía y empieza otra espiral”.

¿Cómo me explicó esto el buen doctor? No pudo hacerlo. Ese era uno de los auténticos enigmas del alco-

holismo. Una muy conocida fundación médica gastó una fortuna en un intento de diferenciar entre los motivos del alcohólico y los del hombre muy bebedor. Intentó determinar la causa. Y lo único que pudo determinar fue el hecho de que la mayor parte del alcohol del trago que se toma el alcohólico va directamente al fluido en que flota el cerebro. Por qué un hombre que supiera todo esto se pondría a beber es algo que nadie ha podido explicar nunca. Solamente ese público necio creía que era cuestión de una falta de fuerza de voluntad. Temor... Ostracismo... Pérdida de la familia... Pérdida de la posición social... Acabar en la calle... No hay nada que pare al alcohólico.

“¿Qué dice, doctor? ¿Qué quiere decir con *nada*? ¿Cómo? ¿Una enfermedad incurable? Está bromeando, doctor. Es un intento de asustarme para que deje de beber. ¿Qué me dice? ¿Le gustaría que fuera así? ¿Por qué llora? ¿Cómo? Hace ya cuarenta años que se dedica a este asunto del alcoholismo, y nunca ha visto recuperarse a ningún alcohólico de verdad. ¿Usted derrotado? ¿La vida desperdiciada? No, doctor, no diga eso. Muchos de nosotros estaríamos perdidos sin usted. Aunque tan solo sea para desembriagarnos. Pero, doctor, dígame con franqueza: ¿cómo será mi vida de hoy en adelante? ¿Un órgano vital dejará de funcionar? ¿O acabaré confinado en un manicomio con edema cerebral? ¿Cuándo? ¿Dentro de un año? Doctor, tengo que ponerme a hacer algo para evitarlo. Consultaré con médicos especialistas. Me internaré en un sanatorio. Los profesionales de la medicina deben de saber algo al respecto. ¿Muy poco, me dice? ¿Por qué? ¿Por lo desagradable que es? Sí, ya lo sé: no hay nada más desagradable que un borracho alcohólico.

”¿Qué me dice, doctor? ¿Conoce a un par de hombres que una vez fueron clientes asiduos de esta institución y que han pasado unos diez meses sin emborracharse? ¿Dicen que están curados? ¿Y se ofrecen para

trasmitirlo a otros? ¿Qué es lo que tienen? No sabe... y no cree que estén curados... Entonces, ¿por qué me cuenta todo esto? ¿Un buen tipo, dice, con bastante dinero? ¿Y está seguro de que no es un engaño? ¿Solo quiere ayudar? ¿Lo puede llamar, doctor, por mí?”.

Al buen doctor no le gustó tener que decirme-lo. *Que los pensamientos dejen de llamar a la puerta...* ¿Por qué no puedo emborracharme como los demás y luego levantarme por la mañana, sacudirme las telarañas e ir al trabajo? ¿Por qué tengo temblores tan fuertes que no puedo afeitarme? ¿Por qué siento como si todos mis músculos, incluso los más pequeños, se retorcieran como gusanos? ¿Por qué me tiemblan tanto las cuerdas vocales que todas mis palabras son imposibles de entender hasta que no me tomo un buen trago? ¡Veneno! ¡Claro que sí!... Pero, ¿quién podría explicarse una necesidad tan apremiante de tomarse un trago que hay que echarle pimienta para que no rebo-te? ¿Hay un ser humano que pueda entender cómo es esta vergüenza secreta por tener que beber que te hace esconder botellas por todas partes de la casa? El trago de la mañana... Vergüenza y necesidad... Debilidad... Remordimiento. Pero, ¿qué sabe la familia de todo esto? El mediquito dice la verdad: no saben nada. Solo te dicen: “Valor”, “Sé valiente”, “No te tomes ese trago”, “Aguanta el sufrimiento”.

¿Qué saben ellos del sufrimiento, no digamos de la enfermedad? No es un dolor de tripas —pero tienes la barriga tan dolorida que ni la puedes tocar, y cada vez que vas al baño te retuerces de dolor—. ¿Qué sabe cualquier persona no alcohólica del sufrimiento? *Que se pare esta vorágine de pensamientos...* Y lo peor, este sufrimiento mental: el odio que te tienes a ti mismo; la sensación de una debilidad irracional, absurda; el sentirte despreciable. ¡Tírate por la ventana! ¡Saca la pistola del cajón!... ¿O tal vez veneno?... Vete al garaje y

*pon el coche en marcha. ¡Sí, esa es la salida!... Pero la gente dirá: "Estaba borracho". No puedo dejar que la historia termine así; sería más que una cobardía.*

¿No hay nadie que entienda? *¡Que estos pensamientos dejen de seguir girando! Voy a volverme loco. ¿O ya lo estoy? Nunca... nunca jamás volveré a tomar un trago, ni una sola cerveza... Y esto ya lo he dicho una veintena de veces, solo para encontrarme inexplicablemente con un vaso vacío en la mano y la misma historia repetida.*

Ay, Dios, la tragedia que yo veía reflejada en los ojos de mi mujer cuando yo llegaba a casa oliendo al alcohol... Y el temor. Las sonrisas que desaparecían de las caras de mis hijos. El terror destruye la casa... sí. Esto transformaba el hogar en una mera residencia. Yo no estaba borracho todavía, pero ellos sabían lo que iba a pasar: había llegado *mister Hyde*.

Y entonces voy a morir... o a acabar con edema cerebral. ¿Qué dijo ese tipo que pasó por aquí esta tarde? *¡Idea tonta: déjame en paz! Ya sé que me estoy volviendo loco. Y la ciencia no sabe nada del asunto. Ni los psiquiatras. Ya he gastado mucho dinero en estos doctores. ¡Que desaparezcan estos pensamientos! No... no quiero pensar en lo que ese hombre me dijo esta tarde.*

Se está esforzando valientemente... Muy idealista... y simpático, además. *¡Ay! ¿Por qué tengo que aguantar este cerebro giratorio? ¿Por qué no puedo conciliar el sueño? ¿Qué dijo ese tipo? Ah, sí... Entró aquí y me contó de sus tremendas borracheras; de sus visitas al hospital: lo mismo que estoy pasando yo. Sí, sin duda es alcohólico. Y luego me dijo que sabía que estaba curado. Me dijo que se sentía tranquilo —yo nunca más en la vida conoceré la tranquilidad—; que ya no andaba lleno de miedo constantemente. Era feliz porque se sentía libre. Pero es muy extraño —él mismo lo dijo—. Pero se ganó mi confianza cuando se puso a hablar de todo lo que había pasado. Su caso es tan*

parecido al mío. Sabe lo que es esta tortura. Me dio nuevas esperanzas; me parecía que él tenía algo. No sé, supongo que había logrado convencerme y yo estaba allí, esperando a que me revelara el remedio, y le pregunté desesperado cuál era.

Y me dijo: “Dios”.

Y yo me reí.

Si me hubiera golpeado con un bate en la cara, no habría producido un mayor impacto. Tenía tan grandes esperanzas y expectativas. ¿Cómo podía ser tan cruel? Dijo que parecía algo descabellado, pero que daba resultado; por lo menos a él le había funcionado... Dijo que él no era un religionario; que, de hecho, él iba rara vez a la iglesia... Al oír esto me puse a escucharlo... Me atrajo el hecho de que fuera muy poco convencional... Dijo que algunos enfoques sobre la religión eran descabellados... Dijo que la verdad más sencilla del mundo solía acabar enmarañada porque alguien había insistido en complicarla... Eso me atrajo... *¡Lárguense!*... Qué rara *avis religiosa* sería yo... Puedo imaginar lo que dirían mis compañeros al enterarse de que me había vuelto religioso... *¡Tonterías! Que estas ideas bajen la velocidad... ¿Por qué no me dan algo para dormir... en “lugares de delicados pastos”?* ¡Ese tipo está loco! Debo dejar de pensar en él.

Así que acabaré en el manicomio... La muerte le ha ahorrado a mi madre el dolor de saberlo... Si me estoy volviendo loco, tal vez sería mejor estar loco como ese tipo... Por lo menos mis hijos no tendrían que pasar la vida señalados por este chismorreó... La vida es cruel... La gente vive pensando en pequeñeces, contando chismes disimuladamente: “¿No sabes que a su padre lo encerraron por loco?”. ¡Qué horrible sería que los muchachos tuvieran que vivir con esa cruz! ¡Al diablo con esos murmuradores entrometidos, con las narices siempre en asuntos ajenos, que van manchando las reputaciones de otras personas!

Él pasó por este mismo lugar de mala muerte... Pasó muchos dolores... Pasó por el infierno... Se resolvió a recuperarse... Hizo estudios de alcoholismo... Jung... Fundación médica (¿cuál era el nombre?)... Manicomios... Hopkins... Muchos decían que es una enfermedad incurable... Imposible... Casi todas las curaciones conocidas eran logradas por la religión... Le dio asco... Se puso a estudiar la religión... Cuanto más estudiaba, más le parecía que eran tonterías... Imposible de comprender... Autohipnosis... Y luego se le ocurrió que la gente había desvirtuado todo. Estaban tratando de encasillar a todos... ponerles etiquetas... decirles qué tendrían que hacer para salvar sus propias almas. Cuando en realidad la gente había dejado de preocuparse por su alma, quería tener resultados aquí y ahora mismo. Las ideas más bellas y simples del mundo acaban plagadas de sandeces.

¿Cómo lo expresó?... ¡Disparates! ¡Tonterías! ¿Por qué sigo pensando en él? Estoy en el infierno... Dijo: “Llegué a la conclusión de que hay *Algo*. No sé qué es, pero es más grande que yo. Si lo reconozco, si me acerco con humildad... Si me rindo y me entrego a ese *Algo*, y luego me pongo a vivir lo mejor que pueda una vida conforme con mi idea de *lo bueno*, estaré en sintonía”. Y luego para él esta idea de *lo bueno* se convirtió en *Dios*.

“Pero, señor, no puedo ver allí arriba a ningún anciano de barba canosa esperando a que le haga una súplica”. Y, ¿qué dijo?... Que yo lo estaba complicando. ¿Por qué insistir en que este poder fuera humano? Lo único que tenía que hacer era creer en algún poder superior a mí, y luego someterme a ese poder. Y le dije: “Tal vez. Pero dime, compañero: ¿por qué estás aquí perdiendo el tiempo? No me cuentes eso de ‘Mejor es dar que recibir’”. Le pregunté cuánto costaba esta cosa, y se puso a reír. Me dijo que no estaba perdiendo el tiempo... Al tratar de explicármelo, se acordó de algo

que alguien había dicho: Nadie nunca aprende una lección hasta que no intenta comunicarla a otra persona. Y que cada vez que había intentado comunicarla a otra persona, había logrado una comprensión más vívida de lo que era. Así que, en resumidas cuentas, él tenía una deuda conmigo; yo no tenía ninguna con él. Esa fue una nueva perspectiva... *Este tipo está chiflado. Aléjate de él, cerebro.* Imagínate: yo diciéndole a otras personas cómo manejar su vida... *Si solo pudiera conciliar el sueño... Ese sedante no parece tener efecto.*

Él podía visualizar una gran comunidad de nosotros, pasando esto calmadamente de un alcohólico a otro... Nada organizado... Ni ministros ni sacerdotes... ni misioneros... ¡Qué historia!... Creía que para recuperarnos íbamos a tener que hacerlo... Un milagro había ocurrido en su vida... Era un hombre que veía las cosas con mucho sentido común... Ciertamente es que su plan aviva la imaginación.

Le dije que a mí me parecía autohipnosis, y él me dijo: “¿Qué más da?”. No le importaba si se trataba de algo yóguico, autohipnosis, o lo que fuera... Ya se habían recuperado cuatro. Pero eso es muy hipócrita. Después de fallar en todo lo demás, ¿voy a cargarle todo a Dios?... ¡Nunca acudiré a Dios! Eso sería una farsa despreciable y cobarde... ¡No creo en Dios! ¡Puras tonterías para mantener subyugadas a las masas!... En nombre de Dios se habían realizado las más horribles inquisiciones... Y me pregunto: ¿tengo que hacerme inquisidor? Si no me entrego, voy a morir... ¡Ese canalla de misionero! Me estaba apretando las tuercas... ¡Quemador de brujas! ¡Eso es lo que es! ¡Al diablo con él y sus teorías! ¡Quemador de brujas!

*Ven, sueño, a mi puerta... Esa última fue la oveja número 885... Voy a agregar algunas negras... Ovejas... Pastores... Reyes magos... ¿Cómo era esa historia?... ¡Ay, de nuevo estoy pensando en eso!... Le dije que no podía entender, y que no podría creer en lo que*

no pudiera entender. Y me dijo: “Entonces, ¿no haces uso de la electricidad? Nadie sabe de dónde viene ni lo que es”. ¡Que se vaya al diablo! Muy listillo; tiene todas las respuestas. ¿Qué creía él que era lo esencial? Entregarse con humildad a un poder superior... Pedir ayuda... Pedirla con sinceridad... Tratar de comunicarlo. Y le pregunté cómo llamarlo. Y me dijo que sería un error mortal ponerle una etiqueta; crear cualquier tipo de ceremonia o formalidad.

*¡Me estoy volviendo loco!...* Me puse a entablar una discusión con él sobre los milagros: La Inmaculada Concepción, la estrella de Belén que guiaba a los magos, Jonás y la ballena... Me dijo: “¿Qué más da? ¿Qué importan esas cosas?”. No se preocupa de cosas así... Si lo hiciera, volvería a emborracharse. Así que le pregunté cuál era su opinión de la Biblia. Me dijo que la leía y hacía uso de lo que podía entender. Pero no consideraba la Biblia como un manual de instrucciones; porque si la trataras así, podrías sacar del libro un sinnúmero de absurdos.

Creí haberlo dejado sin habla cuando le pregunté lo de mis pecados del pasado. He hecho todo lo imaginable... Él creía que yo tendría que adoptar la postura de tenerlo todo perdonado —aquí me veo con el alma “blanca como la nieve”— o tendría que arrastrarme por la vida mortificándome mentalmente... ¡Bah! Pero también para eso él tenía una respuesta. Dijo que no podía volver al pasado para anular las cosas horribles que había hecho. Pero le parecía posible que la vida fuera como un balance en un libro de contabilidad. Si él pudiera hacer algo bueno aquí y allá, podría tal vez cuadrar las cuentas un día. Por otro lado, si fuera a seguir el mismo rumbo que en el pasado, no habría nada sino números rojos en la página. Eso me parecía sentido común.

Todo esto es absurdo... ¿He perdido toda capacidad para la lógica? ¿Iba a tragarme ese cuento reli-

gioso?... *A ver si puedo poner mis pensamientos en orden... Eso es... Estoy pensando demasiado... Tengo que calmarme... Suave... Tranquilo... Debo relajar todos los músculos: empezar con los dedos del pie y seguir de allí hacia arriba... Loco... Edema cerebral... Esos hijos míos... ¡Menudo desastre que es mi vida!... Amante... El odio que le tengo... ¡Ah, ya sé lo que anda mal aquí! Ese tipo me produjo un trastorno emocional. Voy a hacer una lista de todas las razones por las que no puedo aceptar su forma de pensar. Después de haberme burlado tantos años de todo eso de la religión, sería un hipócrita: número uno. Número dos: si Dios existe, ¿por qué hay tanto sufrimiento? Espera, me dijo que este era uno de los obstáculos: insistir en que Dios tenga una forma determinada. Que sea solamente un Poder que ayuda... Tercero: se parece al Ejército de Salvación. Le dije esto y me dijo que no iba a verlo a él cantando en las esquinas, pero, no obstante, el Ejército de Salvación hacía un buen trabajo. En resumidas cuentas, cuando él se entera de que hay un hombre que está sufriendo estas tormentas, va a verlo para contarle su historia y sus creencias.*

*Ahí estoy de nuevo pensando... Casi había logrado calmarme... Dormir... Mis hijos... Locura... La muerte... Mi amante... La vida: un desastre... Negocios... Escúchame... Contrólate... ¿Qué voy a hacer?... ¡Nunca! Categóricamente y en mayúsculas: ¡NUNCA! Decisión final, inapelable... Lo he decidido para siempre. ¡NUNCA voy a ser tan cobarde como para descender al punto de reconocer a Dios! Los hipócritas, los fariseos, los chismosos y falsos pueden seguir con sus oraciones gazmoñas, su culto absurdo, sus citas de la Biblia, sus actitudes de superioridad moral, su decoro dominical y ladronera de lunes, ¡pero nunca me van a ver reconociendo a Dios! Me río... Me gustaría soltar carcajadas de alegría loca... Ya lo tengo resuelto para siempre... Locura... De nuevo esta palabra.*

¡Ay, qué frío está el suelo!... ¿Cómo es que me encuentro aquí de rodillas, con la cara bañada en lágrimas?... Dios, ten misericordia de mí.

## UNA VICTORIA FEMENINA

Me ha tocado en suerte el dudoso privilegio de ser la única “dama” alcohólica de nuestro grupo particular. Tal vez por un deseo de contar con el apoyo de otras compañeras, rezo por que me llegue la inspiración para relatar mi historia de una forma que pueda ofrecer a otras mujeres que tienen este problema el valor para verlo tal como es y buscar la ayuda que me ha dado una nueva oportunidad de vivir.

Cuando por primera vez se me sugirió la posibilidad de *ser alcohólica*, simplemente me negué a aceptarla. ¡Qué horror! ¡Qué vergüenza! ¡Qué humillación! ¡Qué ridiculez! Me asqueaba el sabor del licor; el beber no era sino un escape cuando mi tristeza llegaba a ser tan grande que no la podía soportar. Aun después de que se me explicara que el alcoholismo es una enfermedad, no podía creer que yo la tuviera. Me seguía sintiendo avergonzada, y queriendo esconderme detrás de una cortina hecha de motivos tales como “trato injusto”, “infelicidad”, “cansada y abatida”, y las otras múltiples cosas que yo creía que eran la causa de mi búsqueda del olvido por medio del *whisky* o la ginebra.

En cualquier caso, me sentía muy segura de *no* ser alcohólica. No obstante, desde que me enfrenté a esta realidad —y sin duda es una realidad—, he podido aprovechar la ayuda que se nos ofrece tan generosamente cuando llegamos a ser capaces de ser realmente sinceros con nosotros mismos.

El camino por el que he llegado a esta maravillosa ayuda fue muy largo y tortuoso. Me condujo por los laberintos y perplejidades de un matrimonio infeliz y un divorcio, un período aciago de separación de mis hijos adultos, y un reajuste de mi vida a una edad

en que la mayoría de las mujeres cuenta con tener un hogar y seguridad para el futuro.

Pero he encontrado la fuente de ayuda. He llegado a ver y reconocer la causa de mi enfermedad: egoísmo, autocompasión y resentimiento. Hace unos pocos meses, si se me hubiera calificado *a mí* con esas tres palabras, esto habría suscitado en mi corazón la misma indignación que la palabra *alcohólica*. La capacidad para aceptarlas se deriva de haberme esforzado por tener mi mente enfocada en ciertos objetivos, con la constante ayuda de Dios.

Al tratar el nefasto hecho del alcoholismo, me gustaría poder pintarles la horrible realidad de lo insidioso que es, de tal manera que cualquier persona pueda reconocer los pasos fáciles y cómodos que conducen al borde del precipicio, y enseñarles cómo los escalones desaparecieron repentinamente cuando vi el abismo abrirse ante mis ojos. No pude dar la vuelta y volver a tierra firme por ese camino.

El primer paso es: “El primer trago de la mañana para quitarte la resaca”.

Recuerdo muy bien cuando di ese paso. Había estado bebiendo como todas las parejas de jóvenes casadas que conocía. Seguimos así durante un par de años en las fiestas y en los *speakeasies* —como se llamaban en ese entonces los bares clandestinos—, y tomando cócteles después de las matinés. Íbamos de un bar a otro y nos divertíamos.

Luego llegó la mañana en que por primera vez tuve los temblores. Alguien me sugirió que para curarme me tomara un trago. Media hora después de tomármelo me sentía perfectamente bien, y contenta de saber lo sencillo que era curar los temblores. ¡Qué maravilloso era el licor! En unos pocos minutos se me quitó el dolor de cabeza y volví a sentirme animada, y todo iba bien en este maravilloso mundo.

Desgraciadamente, había un pequeño problema: yo era alcohólica. Con el paso de tiempo, me tenía que tomar el trago de la mañana un poco más temprano, y tenía que tomarme otro más o menos al cabo de una hora, antes de sentirme en condiciones para empezar la rutina de la vida.

Poco a poco descubrí que el servicio en las fiestas era un poco lento; el resto del grupo se sentía muy feliz y libre de preocupaciones después del segundo trago. Mi reacción era precisamente la opuesta. Había que hacer algo al respecto, así que me servía a mí misma sin más; a veces abiertamente, pero, con el paso del tiempo, la necesidad se volvió más apremiante, y solía hacerlo a escondidas.

Mientras tanto, el remedio de la mañana siguiente se iba convirtiendo en algo estupendo. Los primeros tragos eran cada vez más temprano, más grandes, más frecuentes, y de pronto era hora del almuerzo. Tal vez había planes para la tarde: una partida de *bridge*, o un té, o unas visitas. Tenía que explicar el olor de mi aliento, así que inventaba excusas tales como haberme tomado un *whisky* caliente con limón para una gripe u otro malestar; o “alguien” había venido a almorzar y nos habíamos tomado un par de cócteles. Luego vino la época de enfrentarme descaradamente a la situación: ir a los eventos o reuniones sociales bien fortalecida contra los temblores. Más adelante fue la llamada de teléfono de la mañana: “Siento mucho no poder asistir a la cita esta tarde; tengo un terrible dolor de cabeza”; y después simplemente olvidarme de que tenía compromisos, y pasar dos o tres días bebiendo, dormir la borrachera y despertarme para empezar-lo todo de nuevo.

Por supuesto, me valía de todas las excusas bien conocidas: mi marido no había vuelto a casa para cenar o se había ausentado varios días de casa; se gastaba el dinero que necesitábamos para pagar nuestras deudas;

él siempre había sido muy bebedor; yo no sabía nada del asunto hasta haber cumplido casi 30 años y *él* me dio mi primer trago... Me las sabía todas: las excusas, las justificaciones, las coartadas. Lo que no sabía era que el egoísmo, el resentimiento y la lástima de mí misma me estaban destrozando.

Hubo períodos de hacer promesas solemnes de no volver a beber y de abstenerme de la bebida —que duraban de dos semanas a tres o cuatro meses—. Una vez, después de pasar seis semanas seriamente enferma (a causa de la bebida), no toqué nada que tuviera alcohol durante casi un año. Esa vez creí haberlo superado, pero de pronto las cosas se pusieron peor que nunca. Descubrí que el temor no tenía el menor efecto.

Lo siguiente fue la hospitalización; no en un hospital psiquiátrico, sino en el hospital local a donde mi médico me enviaba cada vez que yo llegaba al punto en que no tenía más remedio que llamarlo. Ese pobre médico... Me gustaría que pudiera leer esto, porque así sabría que no era culpa suya que yo no me curara.

Cuando me divorcié, creí haber eliminado la causa. Me parecía que estar separada de lo que yo consideraba injusticia y maltrato solucionaría el problema de mi infelicidad. En poco más de un año estaba en el pabellón alcohólico de un hospital público.

Allí fue donde L--- vino a verme. La había conocido hacía diez años. Mi exmarido la trajo a verme, con la esperanza de que me pudiera ayudar. Me ayudó. Del hospital me fui con ella a su casa.

Allí, su marido me contó el secreto de su renacimiento. Realmente no es ningún secreto, sino algo que está abierto y al alcance de todos nosotros. Me preguntó si yo creía en Dios o en algún poder superior a mí misma. Pues sí creía en Dios, pero en aquel entonces no tenía la más mínima idea de lo que era. De niña, me habían enseñado el padrenuestro y otras oraciones. Me enviaron a la escuela dominical y me llevaron a la

iglesia. Había sido bautizada y confirmada. Me habían enseñado que hay un Dios y que hay que “amarlo”. *Pero aunque me habían enseñado todas estas cosas, nunca las había aprendido.*

Cuando B--- (el marido de L) empezó a hablar de Dios, yo tenía una mala opinión de mí misma. Creía que yo y otras muchas personas como yo teníamos que arreglárnoslas lo mejor que pudiéramos sin Dios. No obstante, siempre tenía la costumbre de rezar. De hecho, solía decir: “Ahora bien, si Dios escucha esta plegaria, sabré que *hay* un Dios”. Era un buen sistema, pero no parecía dar resultados.

B--- me lo expresó así: “Reconoce que al intentar dirigir las cosas a tu manera lo arruinaste todo. ¿Estás dispuesta a darte por vencida? ¿Estás dispuesta a decir: ‘Dios mío, aquí está todo hecho un desastre. No sé cómo arreglarlo. Lo dejo en tus manos?’”. No podía hacer eso. No me sentía muy bien, y creía que, tal vez cuando se disipara la neblina, me arrepentiría de haberme comprometido. Así que lo dejamos por unos cuantos días. L y B me enviaron a casa de unos amigos suyos fuera de la ciudad —no los conocía—. El hombre de la casa, P---, había dejado de beber hacía tres meses. Después de estar allí unos pocos días, me di cuenta de que P y su esposa tenían algo que les daba mucha esperanza y felicidad. Pero me hizo sentir inquieta meterme en la casa de gente desconocida y quedarme allí día tras día. Le dije eso a P--- y me contestó: “No te das cuenta lo mucho que me ayuda a mí el tenerte aquí”. ¡Vaya sorpresa! Antes, cuando me estaba recuperando de una mala racha, había sido un incordio para todos. Así empecé a formarme una pequeña idea de lo que eran estos principios espirituales.

Finalmente, con timidez y muy brevemente, le pedí a Dios que me enseñara a hacer lo que Él quería que yo hiciera. Mi oración, por pobre e indefensa que fuera,

me enseñó a abrir la boca y rezar sería y sinceramente. No obstante, no tenía todavía todo lo necesario para progresar. Aún estaba llena de temor, vergüenza y otros espantajos, y pasadas dos semanas ocurrió un incidente que me volvió a poner en el tobogán. Me parecía que, para poder aguantar el dolor que ese incidente me causó, me era necesario algún tipo de alivio, así que abandoné al Espíritu y me entregué a la bebida *espiritosa*; esa tarde empecé lo que iba a ser una larga sesión “espiritista” con mi viejo enemigo: el licor. Le supliqué a la persona con quien estaba viviendo que no dijera nada a nadie, pero ella, con sentido común, se puso enseguida en contacto con quienes me habían ayudado anteriormente y muy pronto todos acudieron a ofrecerme su apoyo.

Me sacaron suavemente del lío y en un par de días tuve una larga charla con uno del grupo. Saqué a relucir todos mis pecados de obra y de omisión; conté todo lo que me parecía que podría crear una situación que me causara miedo, remordimientos o vergüenza. En aquel entonces me pareció muy terrible descubrirme así, pero ahora sé que con hacerlo di el primer paso para alejarme del precipicio.

Las cosas me fueron bien durante bastante tiempo, hasta que llegó un día gris y lluvioso. Estaba sola. El tiempo y yo estábamos colaborando para prepararme una buena dosis de melancolía. Tenía alcohol en casa y me encontré diciéndome “Un solo trago me hará sentirme mucho más alegre”. Así que saqué la Biblia y *Victorious Living* [La vida victoriosa, de E. Stanley Jones]; me senté ante la botella de *whisky* y empecé a leer. Y también recé. Pero no dije “No debo tomarme este trago, porque me comprometí con fulano o mengano a no hacerlo”. No dije “No voy a tomarme este trago porque soy lo suficientemente fuerte para resistir la tentación”. No dije “No debo” ni “No voy a hacerlo”. No hice más que *rezar y leer*, y, pasada una

media hora, me levanté totalmente liberada del ansia de tomarme un trago.

Sería maravilloso poder decir en este momento: *finis*; pero ahora me doy cuenta de que no había llegado todavía al punto al que estaba destinada a llegar. Todavía seguía mimando y alimentando mis emociones preferidas: la lástima de mí misma y el resentimiento. Por eso me vi condenada a recaer. Esa vez fui directamente al teléfono (después de haberme tomado un par de tragos) y llamé a L para decirle lo que había hecho. Me pidió que le prometiera no tomarme otro trago hasta que alguien viniera a verme. Si hubiera seguido viviendo como antiguamente, me habría sentido demasiado avergonzada para pedir ayuda. De hecho, no habría querido ayuda; habría tratado de ocultar el hecho de que estaba bebiendo, y habría seguido bebiendo hasta encontrarme otra vez en un grave apuro. Me llevaron a la casa de B, donde me quedé tres semanas. Dejé de beber a la mañana siguiente del día que llegué allí, pero seguí sufriendo durante algún tiempo. Me sentía desesperada y dudaba de mi capacidad para valerme de la ayuda que los otros habían recibido y de la que habían sacado gran provecho. No obstante, poco a poco, Dios empezó a limpiar mis canales para que me pudiera llegar la auténtica comprensión. Entonces me di plena cuenta de que estaba llena de autocompasión y resentimiento; pude reconocer el hecho de que no había entregado completamente mis problemas a Dios. *Todavía estaba tratando de arreglar las cosas a mi manera.*

Eso ocurrió hace más de un año. Desde entonces, aunque las circunstancias no han cambiado —porque hay todavía pruebas y dificultades, sufrimientos, decepciones y desilusiones—, se van eliminando la autocompasión y el resentimiento. Este último año no me he sentido tentada ni una sola vez. Me resulta tan extraña la idea de tomarme un trago para ayudarme a pasar una época dura, como me resultaría si no hubie-

ra bebido nunca. No obstante, me doy cuenta de que tan pronto como cierre mis canales con lástima de mí misma, o porque alguien me lastime o me sienta resentida con alguien, correré un grave peligro.

Me doy cuenta de que no logré mi victoria por mis propios méritos humanos. Me doy cuenta de que necesito seguir siendo digna de recibir la ayuda divina. Y lo mejor de todo es que soy libre; estoy feliz, y tal vez voy a tener la maravillosa oportunidad de “transmitirlo”. Digo con toda reverencia: amén.

## LA RECUPERACIÓN DE UN HOMBRE DE NEGOCIOS

El barco *S.S. Falcon*, de la línea marítima Diamante Rojo, con salida de Nueva York y rumbo a Maracaibo, Venezuela, se deslizó por la bahía y atracó en el muelle del puerto de La Guaira una calurosa tarde tropical de principios del año 1927. Yo era pasajero de ese barco con destino a los yacimientos de petróleo de Maracaibo, empleado de la compañía petrolera x, contratado para trabajar dos años con un buen sueldo y gastos pagados. Allí esperaba trabajar dos años con seriedad, ahorrar algún dinero y, sobre todo, evitar pasar largos períodos bebiendo, lo cual podría interferir con mi trabajo, porque esto ya me había costado demasiados trabajos en el pasado.

No quiero decir que tuviera la intención de dejar de beber completamente; no, eso habría sido un paso drástico. Pero allí en los yacimientos de petróleo, con unos buenos compañeros muy trabajadores y bebedores, yo iba a aprender a controlar la bebida para que nunca volviera a dominarme. Este ambiente sin duda me ayudaría a aprender a beber moderadamente con los que podían hacerlo, y a evitar aquellas desastrosas juergas. Yo era joven todavía; aún tenía posibilidades de triunfar en la vida y esta era mi oportunidad. Por fin tenía la solución que pronto pondría fin a mis problemas.

Red y yo nos habíamos hecho íntimos amigos durante el viaje desde Nueva York y estábamos juntos en la barandilla observando todas las actividades necesarias para amarrar el barco al muelle. Él también iba a Maracaibo para trabajar con la misma compañía, y, ya que íbamos a pasar la noche allí en La Guaira, nos

pareció una buena idea desembarcar juntos y dar un paseo por el pueblo.

Red era un tipo muy simpático que de vez en cuando se tomaba un trago e incluso se emborrachaba en ocasiones, pero podía aguantar bastante bebiendo, y nunca lo hacía desmesuradamente. Otros miles de hombres como él, que habían sido a lo largo de los años mis compañeros de tragos, no eran en absoluto responsables ni de mi forma de beber ni de lo que yo hacía ni del efecto que la bebida tenía en mí.

Así que bajamos del barco, él y yo, para pasear por el pueblo, y lo pasamos en grande. Después de tomar nos unos cuantos tragos, nos pareció que lo más conveniente sería visitar las cantinas del puerto, divertirnos como pudiéramos, volver temprano al barco y tratar de descansar un poco. Así que me dije: “¿Qué puede tener de malo tomarse unos tragos?”. Tenía un día entero y dos noches para recuperarme.

Visitamos todas las cantinas que había en la desordenada calle principal de La Guaira y, sintiéndonos como reyes, decidimos volver al barco. Al llegar al puerto, descubrimos que el barco estaba atracado a unos diez metros del muelle y para embarcar había que ir en una lancha. Ni Red ni yo nos sentíamos contentos con un transporte tan aburrido, así que decidimos subir por el cabo grueso de la popa. Nos jugamos a cara o cruz para ver quién lo haría primero y a mí me cayó la suerte; así que me puse a subir por el cabo.

Un buen marinero, bien experimentado y perfectamente sobrio, nunca se propondría emprender nada tan insensato, y, como se podría suponer, a mitad de mi trayectoria la cuerda se me resbaló de las manos y me caí al agua de la bahía con un sonoro ¡plaf! No recuerdo nada más hasta la mañana siguiente. El capitán del barco me dijo: “Es cierto, joven, que Dios cuida a los borrachos y a los niños. Tal vez no lo sepas, pero esta bahía está infestada de tiburones y normalmente quien

se cae al agua es hombre muerto. No te das cuenta del peligro de muerte que corriste, pero yo sí”.

Sí, tuve la suerte de salvarme de la muerte. Pero no me salvé de verdad hasta que no pasaran otros diez años, tras largas y repetidas borracheras; después de verme despedido de numerosos trabajos; después de agotar la paciencia de mi familia, de enajenar a muchas amistades que podrían haber sido buenas y duraderas; después de hacer pasar a mi mujer por más tristezas y dolores que cualquier persona debiera tener que sufrir durante toda su vida; después de médicos y hospitales y psiquiatras, casas de reposo, cambios de ambiente y todo lo demás que acompaña los vanos intentos del alcohólico de dejar de beber. Finalmente empecé a darme vaga cuenta del hecho de que durante veinte años de beber continuamente, todos los medios para dejar de beber que me había propuesto (y me había propuesto todos) no me habían dado el resultado deseado. Odiaba tener que confesar, incluso a mí mismo, que no podría vencer la bebida. Estaba derrotado. Me sentía desesperado y aterrorizado.

Nací en 1900. Éramos cuatro en la familia, y mi padre era un hombre muy trabajador que siempre hacía todo lo que podía para mantener a su familia con sus pocos ingresos. Mi mamá, una mujer paciente, atenta y cariñosa, siempre nos trataba bien. Cuando llegamos a la edad apropiada, mi madre nos hizo asistir a la escuela dominical y sucedió que con el paso de los años fui participando cada vez más en ella; me hice maestro, y más tarde llegué a ser superintendente de una pequeña escuela dominical de un barrio de la ciudad de Nueva York.

Cuando en abril de 1917 Estados Unidos entró en la Gran Guerra, yo era todavía menor de edad; pero, al igual que la mayoría de los demás jóvenes de esa época, tenía un fuerte deseo de entrar en la refriega. A mis padres, por supuesto, nos les gustaba nada esa idea; me

dijeron que fuera sensato y esperara a cumplir los 18 años. No obstante, por ser joven e inquieto, e inspirado por el espíritu militar de la época, me fui de casa para alistarme en el Ejército en otra ciudad.

Y me alisté. No llegué a participar en las hostilidades del frente; pero, después del armisticio, serví como miembro de las fuerzas de ocupación en Renania y ascendí al rango de suboficial.

Durante ese período de servicio en el extranjero empecé a beber. Claro que lo hice por mi propia decisión. En ese entonces, tanto los civiles como los oficiales superiores miraban con indulgencia a los soldados que bebían. Según lo recuerdo ahora, incluso en esos días no me sentía satisfecho con beber como la mayoría de la gente.

Las fuerzas de ocupación del ejército de los Estados Unidos, volvieron en su mayor parte a la madre patria en 1921, pero mis experiencias me habían avivado el deseo de viajar y, habiendo oído contar historias espantosas de la prohibición en los Estados Unidos, quería quedarme en Europa, donde “un hombre podría saciar su sed”.

Fui a Rusia y luego a Inglaterra, antes de regresar a Alemania, manteniéndome con diversos trabajos; seguía bebiendo cada vez más, y mis aventuras de borracho eran cada vez más disparatadas. Regresé a casa en 1924 con el deseo sincero de dejar de beber y la esperanza de que la prohibición, de la que tanto había oído hablar, me hiciera posible lograrlo; es decir, que me mantuviera alejado de la bebida.

Conseguí un buen puesto, pero tardé poco en iniciarme en los misterios de los *speakeasies* —los bares clandestinos—, hasta tal punto que me encontré nuevamente sin empleo. Después de pasar algún tiempo buscando un nuevo trabajo, descubrí que mis experiencias en el extranjero me servirían de ayuda para conseguir un trabajo en Sudamérica. Así que, con renovadas esperanzas, resuelto a mantenerme alejado para siempre de

la bebida, me embarqué para los trópicos. La compañía que me había contratado no pudo tolerar más de un año mi forma de beber sin tregua y mis borracheras cada vez más largas y desenfrenadas. Acabaron poniéndome en un barco de regreso a Nueva York.

Esta vez estaba seguro de haber terminado con la bebida. Prometí a mi familia —que contribuyó a sostenerme mientras buscaba empleo— que nunca volvería a tomar un trago en toda mi vida. Y se lo dije con toda sinceridad. Pero, ¡ay!, fue todo en vano.

Tras perder varios empleos en la ciudad de Nueva York y alrededores —y no es necesario decirles por qué—, estaba seguro de que el único remedio que me quedaba para dejar de beber era un cambio de aires. Con la ayuda de mis sufridos y muy pacientes amigos, acabé convenciendo a una compañía petrolera de que yo podría serles de utilidad en los yacimientos de petróleo de Maracaibo.

Pero fue una repetición de lo de siempre.

Me encontré de nuevo en los Estados Unidos. Logré mantenerme sobrio una buena temporada, el tiempo suficiente como para establecer una relación con la compañía que me emplea actualmente. Durante esa época conocí a la muchacha que ahora es mi mujer. Por fin supe lo que era el auténtico amor. Estaba enamorado. Haría lo que fuera por ella. Sí, incluso dejaría de beber. Nunca haría nada que pudiera tener el más mínimo efecto negativo en la felicidad que ahora había en mi vida. Se acabaron mis preocupaciones; todos mis problemas se resolvieron. Yo ya había pasado mis locuras de juventud y ahora iba a sentar cabeza y a ser un buen marido y a vivir una vida normal y feliz.

Así que nos casamos.

Fortalecido por mi felicidad recién encontrada, logré abstenerme de la bebida unos seis meses. Entonces, en una fiesta de Año Nuevo que dimos en nuestra casa, me lancé a una larga borrachera. Lo que más se

me quedó grabado en la mente de ese episodio fue lo serio y sinceramente que después prometí a mi esposa que esa vez, sin la menor duda, dejaría de beber —y, otra vez, se lo dije con toda sinceridad.

Todos los intentos que hicimos —y mi mujer me ayudaba en cada nuevo experimento lo mejor que podía— acabaron fracasando, y cada vez para nuestra mayor desesperación.

El próximo paso fue consultar con médicos, una serie de médicos, con períodos ocasionales de hospitalización. Recuerdo a un médico que creía que un tratamiento de 72 inyecciones, tres a la semana, después de pasar dos semanas en un hospital privado, serviría para suplir cierta deficiencia en mi sistema y esto me posibilitaría dejar de beber. La noche después de la inyección número setenta y dos me emborraché hasta quedarme paralizado; un par de días más tarde, logré persuadir a quienes querían internarme en el hospital municipal de que no lo hicieran.

Mis sufridos empleadores tuvieron conmigo una larga charla y me dijeron que estaban dispuestos a darme una última oportunidad, solo porque durante mis cortos períodos de sobriedad yo les había mostrado que era capaz de hacer un buen trabajo. Me di cuenta de que me lo dijeron con toda sinceridad y no me iban a dar otra oportunidad.

Sabía también que mi esposa no podría aguantarlo mucho más tiempo.

Por algún que otro motivo, me sentía como si me hubieran engañado, que, aunque me encontraba bien físicamente, realmente no me habían curado en el hospital. Así que lo hablé con mi esposa, quien me dijo que debería de haber algo que pudiera ayudarme. Me convenció de volver al hospital y consultar con el doctor -----, y, gracias a Dios, lo hice.

Él me dijo que se había hecho por mí todo lo médicamente posible, pero hasta que yo no decidiera dejar de

beber, estaba condenado a fracasar. “Pero doctor —le dije—, he decidido una y otra vez dejar de beber, y cada vez con toda sinceridad; no obstante, cada vez recaí y la situación empeoró cada vez más”. El médico se sonrió y me dijo: “Sí, sí. Ya he oído esa historia centenares de veces. Nunca tomaste seriamente una decisión; solo hiciste declaraciones. Tienes que *decidir*. Y si realmente quieres dejar de beber, yo conozco a algunos hombres que te pueden ayudar. ¿Te gustaría conocerlos?”.

¿Se negaría a ser salvado un hombre condenado? ¡Por supuesto que quería conocerlos! Me sentía tan aterrorizado y desesperado que estaba dispuesto a probar lo que fuera. Así conocí a la gente de Alcohólicos Anónimos, quienes resultaron ser mi salvación.

La primera cosa que me contó Bill fue su propia historia —que en muchos aspectos era paralela a la mía—, y luego me dijo que llevaba tres años sin meterse en líos. Se veía claramente que era un hombre supremamente feliz; que conocía una felicidad y tranquilidad del tipo que durante años me había llenado de envidia.

Lo que me dijo me pareció sensato; porque yo sabía que todos los posibles remedios que yo, mi esposa, mi familia y mis amigos habíamos probado habían fracasado. Siempre había creído en Dios, aunque no iba asiduamente a la iglesia. Muchas veces le había rezado a Dios para que me hiciera las cosas que yo quería, pero nunca se me había ocurrido la posibilidad de que Él, en su infinita sabiduría, sabía mejor que yo lo que yo debería tener, ser y hacer, y que si simplemente dejaba en sus manos la decisión, me encontraría en el buen camino.

Al terminar nuestra primera entrevista, Bill me sugirió que me pusiera a pensar en lo que me había dicho y que, si estaba interesado, volviera a verlo en unos días. Dándome plena cuenta de la total inutilidad

de mis intentos en el pasado, y de que cualquier demora podría ser peligrosa, volví a verlo al día siguiente.

Al principio, la idea me parecía un disparate; pero ya que todo lo demás parecía ofrecer muy poca esperanza, y ya que les había dado resultados a estos hombres que habían pasado por el mismo infierno que yo, estaba dispuesto por lo menos a probarlo.

Para mi sorpresa total, cuando probé su método con la debida seriedad, no solamente me dio resultados, sino que era tan asombrosamente fácil y simple, que les dije: “¿Dónde han estado ustedes durante todo este tiempo?”.

Eso fue en febrero de 1937, y la vida cobró un nuevo significado. Mi esposa estaba radiante de felicidad. Todos los problemas que habíamos tenido, toda la tensión, la preocupación, la confusión, los días y noches agitados que habían afligido nuestra vida a causa de mi forma de beber, desaparecieron. Había paz. Había verdadero amor. Había amabilidad y consideración. Había todo lo que contribuye a una convivencia normal y feliz.

Naturalmente, mis empleadores, igual que los autores de estas historias, tienen que permanecer anónimos. Pero sería muy desconsiderado si no aprovechara esta oportunidad para reconocer lo que hicieron por mí. No me despidieron, me dieron multitud de oportunidades —supongo que con la esperanza de que algún día yo encontraría la solución, aunque ellos mismos no sabían cuál podría ser; pero ahora sí lo saben.

Hubo un cambio inmenso en mi trabajo, en mi relación con mis empleadores y con mis colegas y en mi trato con los clientes. Por disparatada que me pareciera la idea cuando me la propusieron aquellos hombres a quienes les había dado resultados, Dios no tardó en entrar directamente en mi trabajo cuando se lo permití, tal como había entrado en otras actividades de mi vida.

Con ese lubricante las ruedas iban rodando cada vez más suavemente y parecía que todo estaba funcionando mucho mejor que antes. El ascenso que tanto había deseado antes sin merecérmelo, me lo dieron. Y pronto me dieron otro; más confianza, más seguridad, más responsabilidad y, finalmente, un puesto ejecutivo en la misma compañía que tan generosamente me había mantenido en un puesto inferior durante mi carrera de borracho.

Esto no es motivo de broma. Ven a mi casa para ver la felicidad que reina allí. Ven a mi oficina: es un bullicioso centro de alegre actividad humana. En todo aspecto y faceta de mi vida hay regocijo y felicidad, un sentimiento de ser de utilidad en el orden del universo, donde antes solo había temor, tristeza y total futilidad.

## UNA PERSPECTIVA DIFERENTE

Mi historia es tal vez una de las más cortas que aparecen en este libro; y es así porque hay un único punto que quiero comunicar a la persona que se encuentre en las mismas circunstancias que yo.

Yo era socio en una de las empresas más conocidas del país; un hombre felizmente casado, con buenos hijos, ingresos suficientes para satisfacer mis caprichos y asegurar mi futuro económico. Todo esto debe crear la impresión de la imposibilidad —desde el punto de vista psicológico— de que una persona se convierta en alcohólico. No tenía nada de que escaparme, y todos me consideraban un hombre de negocios prudente y conservador.

En el pasado me había ausentado varias veces de la oficina mientras iba dejando de beber gradualmente hasta lograr la sobriedad. Pero esta vez no pude hacerlo, y tuve que ingresar en el hospital. Ese fue el golpe más fuerte a mi orgullo que había tenido en toda mi vida. Fue un golpe tan fuerte que me resolví a nunca volver a beber ni siquiera una cerveza. Esta decisión la basé en una detenida reflexión y análisis.

En ese hospital, un médico me mencionó en términos bastante vagos los trabajos de algunos hombres que se llamaban así mismos los *Alcohólicos Anónimos*, y me preguntó si me gustaría que uno de ellos viniera a visitarme. Estaba seguro de no tener necesidad de ninguna ayuda ajena, pero, por ser cortés con el médico, y con la esperanza de que él se olvidara del asunto, le dije que sí.

Me sentí avergonzado una tarde cuando un tipo vino a mi casa a visitarme y empezó a contarme su historia. Se dio cuenta inmediatamente de mi ligera acti-

tud de rechazo, y puso bien en claro que no había en el grupo ningún misionero ni se creían obligados a salvar a nadie que no quisiera su ayuda. Creo haber terminado la entrevista diciéndole lo feliz que me sentía de no ser alcohólico, y lamenté la molestia que le pudiera haber causado.

Unos sesenta días después de salir del hospital por segunda vez, me encontré golpeando la puerta de su casa, listo para hacer lo que fuera necesario para vencer esta cosa maligna que me tenía vencido.

El punto que espero haberles comunicado es: incluso el hombre que lo tiene todo desde el punto de vista material —un hombre muy orgulloso, con suficiente fuerza de voluntad como para desempeñarse bien en todas las circunstancias normales de la vida—, incluso él puede llegar a ser alcohólico y acabar tan desesperado e impotente como la persona con multitud de inquietudes y problemas.

## EL REINCIDENTE

Cuando me gradué de la escuela secundaria, estábamos en plena Gran Guerra. Yo era demasiado joven para alistarme en el Ejército, pero tenía suficiente edad para operar una máquina para la producción de los medios de destrucción masiva. Llegué a ser operario de máquinas, con un sueldo muy alto. La maquinaria me resultaba muy atractiva, porque siempre había querido ser ingeniero mecánico. Deseoso de aprender a operar tantas máquinas como fuera posible, insistía en que me transfirieran de un sector de operación a otro, hasta que tuve un buen conocimiento práctico de todas las máquinas del taller. Con esta base, estaba listo para viajar y ampliar mi experiencia, y al cabo de siete años había trabajado en los principales centros industriales de los estados del Este, mientras asistía a clases nocturnas de ingeniería naval.

Me divertía al estilo de la época, pero solo bebía los fines de semana y algunas veces iba a una fiesta después del trabajo. Pero me sentía inquieto y descontento, y muy poco satisfecho con ir de trabajo en trabajo sin lograr nada más que mi paga semanal. No estaba muy interesado en hacer mucho dinero, pero quería tener lo suficiente para ser independiente lo más pronto posible.

Me casé y, durante un tiempo, parecía que había encontrado el remedio a mi impulso de trasladarme de un sitio a otro. La mayoría de la gente sienta cabeza cuando se casa, y yo creía que tendría la misma experiencia; que mi esposa y yo encontraríamos un lugar donde establecer nuestro hogar y tener una familia. Tenía el sueño de llevar una vida acomodada para cuando tuviera 40 años. No resultó así. Después

de pasar la novedad de estar casado, me volvieron a entrar las viejas ganas de viajar.

En 1924, me llevé a mi esposa a una ciudad del Medio Oeste en pleno crecimiento, en la que siempre había trabajo. Ya había pasado varias veces por esta ciudad y siempre pude conseguir un trabajo en el departamento de ingeniería de su principal planta industrial. Tardé muy poco en captar el espíritu de la organización, que tenía una merecida reputación por favorecer la educación de sus empleados. Fomentaba la ambición y ayudaba a desarrollar los posibles talentos. Yo tenía un vivo interés en mi trabajo y siempre procuraba que me consideraran para posibles ascensos. Tenía un conocimiento total de las necesidades mecánicas de la planta, y cuando me ofrecieron un puesto en la sección mecánica del departamento de compras, lo acepté.

Ahora éramos residentes de una especie de paraíso de los trabajadores: un distrito con bellos terrenos ajardinados en los que la compañía ofrecía a los empleados casas para comprar. Unos dos años después de empezar a trabajar con la compañía, nació nuestro primer hijo, y con su llegada empecé a tomar muy en serio nuestro matrimonio. Mi hijo tendría lo mejor que yo le pudiera dar. No tendría que trabajar tantos años como yo. Teníamos un círculo de conocidos, buenos vecinos, y mis colegas del departamento de ingeniería —y más tarde, del de compras— eran buena gente, muchos de ellos deseosos de avanzar y disfrutar mientras tanto de las buenas cosas de la vida. Hacíamos fiestas placenteras en las que se bebía muy poco, solo lo suficiente para tener una agradable sensación de bienestar; nunca tanto como para perder el control.

Fatídico y fatal llegó el mes de octubre del año 1929. Aminoró el ritmo de trabajo. Las declaraciones tranquilizadoras de los líderes financieros alimentaban nuestra confianza en que la industria pronto volvería a estabilizarse. Pero la inestabilidad seguía aumentando.

En nuestra organización —como en otras muchas— los trabajos del departamento de compras disminuyeron por orden ejecutiva. Se redujo el personal. Los que se pudieron quedar se pusieron a trabajar frenéticamente en cualquier cosa que hubiera que hacer, mirándose furtivamente unos a otros, preguntándose quién sería el próximo en caer. Me preguntaba si las muchas horas extras sin pago serían reconocidas en el programa de reducción del personal. Me pasaba despierto muchas noches, como cualquiera que ve amenazado con la destrucción todo lo que había construido con tanto trabajo.

Me despidieron. Me lo tomé muy a mal, porque había hecho un buen trabajo y creía —como muchos lo harían en las mismas circunstancias— que debiera haber sido otra persona a quien pusieran en la calle. No obstante, tuve una sensación de alivio. Ya había pasado. Y debido en parte a sentirme resentido, y en parte a sentirme liberado, salí y me agarré una buena borrachera. Pasé tres días seguidos borracho; algo muy inusitado en mí, un hombre que rara vez había perdido siquiera un día de trabajo por haber bebido.

Debido a mi experiencia, tardé poco en conseguir un puesto bastante importante en el departamento de ingeniería de otra compañía. Por razones de mi nuevo trabajo, me veía obligado a viajar frecuentemente; nunca a grandes distancias de mi casa, pero a menudo tenía que pasar la noche en otra ciudad. A veces pasaba una semana sin tener que presentarme en la oficina, pero siempre me mantenía en contacto por teléfono. En cierto sentido, yo era mi propio jefe, y por encontrarme apartado de la disciplina de la oficina, llegué a ser una presa fácil de la tentación. Y sin duda había tentaciones. Tenía muchos conocidos entre los vendedores que tenían trato con nuestra compañía; gente muy amable y amistosa con quien me llevaba bien. Al principio, cuando me invitaban a tomar un trago, les decía que no; pero al poco tiempo ya me estaba tomando bastantes.

Regresaba a mi ciudad de un viaje de negocios, bastante afectado después de un día de beber. Solo estaba a un pequeño paso entre este diario beber y episodios sucesivos de ausentarme de mi recorrido de compras. Llamaba a mi jefe por teléfono y él no sabía por mi voz si había estado bebiendo o no, pero con el tiempo se enteró de mis andanzas y me advirtió de las consecuencias que podrían tener para mí y mi trabajo. Finalmente, cuando los *lapsus* llegaron a perjudicar mi eficacia, el jefe se vio presionado a despedirme. Esto fue en 1932.

Me encontré exactamente donde había empezado al llegar a esa ciudad. Era todavía un buen mecánico y siempre tenía la posibilidad de conseguir un puesto como operario de máquinas, cobrando por hora. Parecía que este trabajo era el único que me querían ofrecer, y nuevamente dejé la camisa blanca y la corbata por la ropa de trabajo y los guantes de lona. Había pasado más de media docena de buenos años para llegar a nada, así que, por primera vez, me puse a beber en serio. Faltaba diez días o dos semanas al trabajo cada dos meses, por emborracharme, y luego hacía unos débiles esfuerzos para volver a estar sobrio. Pasé tres años en esa rutina. Mi mujer hacía todo lo que podía al comienzo, pero con el tiempo ella perdió la paciencia conmigo y dejó de ayudarme. Me vi internado en un hospital tras otro; me desintoxicaban, me daban de alta, y quedaba listo para empezar otra borrachera. Lo poco que había ahorrado seguía disminuyendo, y todo lo que poseía lo convertí en dinero para poder seguir bebiendo.

En un hospital de una institución católica, una de las hermanas me habló de la religión y trajo a un cura para verme. Los dos se compadecían de mí y me aseguraron que encontraría consuelo en la madre Iglesia. Yo no quería oír nada de lo que me decían. Me dije: "Si no

puedo dejar de beber por mi propia voluntad, no voy a involucrar a Dios en el asunto”.

En otra ocasión que me encontraba hospitalizado, un ministro, a quien yo tenía cariño y respeto, vino a visitarme. Pero él me parecía solamente otro hombre no alcohólico que no podía, ni siquiera con la fuerza y autoridad de un clérigo, hacer nada por un alcohólico.

Un día me resolví a explicarme exactamente lo que me estaba pasando. No servía para nada ni para nadie: ni para mí ni para mi esposa ni para mi hijo. Mi forma de beber lo había afectado incluso a él; era un niño siempre nervioso, irritable; no le iba bien en la escuela, sacaba malas notas, porque el padre que conocía era un borracho volátil, y él nunca sabía cómo iba a reaccionar yo. Tenía una póliza de seguros suficiente para sostener a mi esposa y a mi hijo para que pudieran dar un nuevo comienzo solos, y decidí irme de este mundo para siempre. Me tomé una dosis letal de cloruro de mercurio.

Me llevaron a toda prisa al hospital. Los médicos de la sala de emergencia inmediatamente me dieron los tratamientos del caso, pero sin esperanza. No tenía ninguna posibilidad de recuperarme, dijeron. Y seguí varios días en situación crítica. Un día el jefe de residentes, al hacer sus rondas, vino a visitarme. Ya me había visto varias veces hospitalizado por alcoholismo.

Allí al lado de mi cama, el doctor mostró un interés más que profesional en mí; trató de levantarme el ánimo con el deseo de seguir viviendo. Me preguntó si sinceramente quería dejar de beber y tener una nueva oportunidad de vivir. Uno sigue aferrado siempre a la vida por muy horrible que sea. Le dije que quería hacerlo, que haría un nuevo esfuerzo. Me dijo que iba a enviar a otro médico a verme, para que me ayudara.

Este médico se presentó y se sentó al lado de mi cama. Intentó animarme hablando del futuro, recalcando que yo era joven todavía y que tenía mucho

por lograr, y que lo podría hacer si sinceramente quería dejar de beber. Sin decir de lo que se trataba, me dijo que tenía la solución para mi problema y para mi condición, y que realmente daba resultados. Luego me contó con toda sencillez la historia de su vida; una vida de beber abundantemente después del trabajo durante más de tres décadas, hasta que perdió casi todo lo que un hombre puede perder, y cómo encontró y se aplicó el remedio con un éxito total. Estaba convencido de que yo podría hacer lo mismo. Día tras día, venía a visitarme en el hospital y pasaba horas y horas hablando conmigo.

Me pidió simplemente que hiciera una aplicación práctica de algunas creencias que yo ya tenía en teoría, pero que había olvidado casi toda mi vida. Creía en un Dios que reinaba sobre el universo. El doctor me propuso la idea de un Dios que, como padre, nunca permitiría que ninguno de sus hijos pereciera, y me sugirió que la mayoría de nuestras dificultades, si no todas, son una consecuencia de haber perdido contacto con la idea de Dios y con Dios mismo. Toda mi vida —me dijo— lo había hecho todo por mi propia voluntad humana y no conforme con la voluntad de Dios; y que la única manera segura de dejar de beber era entregar mi voluntad a Dios y dejar que Dios se ocupara de mis problemas.

Nunca había considerado mis circunstancias de esa manera; siempre me había sentido muy alejado de un ser supremo. “Doc” —como lo voy a llamar de aquí en adelante— estaba bastante convencido de que la ley de Dios era la ley del amor y de que mis resentimientos —que yo había cultivado y alimentado con alcohol— eran fruto de mi desobediencia, ya fuera consciente o inconsciente, de esa ley. ¿Estaba yo dispuesto a entregar mi voluntad? Le dije que trataría de hacerlo. Mientras seguía hospitalizado, las visitas de “Doc” se complementaban con visitas de un joven que había

sido durante muchos años un bebedor empedernido antes de conocer a “Doc” y probar su remedio.

En aquel entonces, los exalcohólicos de esa ciudad —que ahora han llegado a ser bastante numerosos— eran solamente “Doc” y otros dos hombres. Para ayudarse unos a otros y comparar notas, se reunían una vez a la semana en una casa particular para conversar. Cuando salí del hospital, no tardé en unirme a ellos. La reunión se celebraba sin formalidades. Tomando el amor como la primera exigencia, me di cuenta de que mi intento comprometido de poner en práctica la ley del amor me llevó a liberarme de ciertas deshonestidades.

Volví a mi trabajo. Llegaron otros hombres nuevos y estábamos encantados de ir a visitarlos. Descubrí que los nuevos amigos me ayudaron a mantenerme sobrio, y cada alcohólico que vi en el hospital me sirvió como una lección práctica. Podía ver en ellos lo que yo había sido, algo que nunca había podido ver en el pasado.

Ahora llego a la parte dura de mi historia. Sería maravilloso poder decir que fui progresando hasta alcanzar un punto de satisfacción espléndida; pero no fue así. Mi experiencia posterior me ha revelado la moraleja de esa dura y amarga lección. Pasé tranquila y serenamente dos años después de que Dios me ayudara a dejar la bebida. Y luego algo sucedió. Estaba disfrutando de la camaradería de mis amigos exalcohólicos, progresando felizmente en mi trabajo y en mi pequeño círculo social. Había logrado ganar nuevamente el respeto de mis antiguos amigos y la confianza de mi jefe. Me estaba sintiendo bien —demasiado bien—. Poco a poco fui desmenuzando el plan que estaba tratando de seguir. Me pregunté si me era realmente necesario seguir un plan para mantenerme sobrio. Ya llevaba dos años sin beber y arreglándomelas bien. No me iba a causar ningún daño seguir así y no asistir a una o dos reuniones. Aunque no estuviera allí físicamente, estaría

allí “en espíritu” —me dije como excusa, porque ya me sentía un poco culpable por no asistir.

Y empecé a desatender mi comunicación diaria con Dios. Nada sucedió, por lo menos inmediatamente. Luego me vino la idea de que podía salir adelante por mí mismo. Cuando tuve ese pensamiento —que puede ser que tuviera necesidad de Dios al comienzo de mi sobriedad, pero ahora no lo necesitaba más—, me encontré condenado al fracaso. Me alejé de la vida que intentaba vivir. Estaba en grave peligro. Un solo paso me separaba de la idea de que los dos años de disciplina en abstinencia me habían preparado perfectamente bien para tomarme una cerveza. Empecé a probarla. Desarrollé una actitud fatalista y al poco tiempo estaba bebiendo intencionalmente, dándome cuenta de que acabaría borracho y seguiría borracho, y sabiendo lo que inevitablemente iba a suceder.

Mis amigos se apresuraron a ayudarme. Trataron de ayudarme, pero yo no quería aceptar su ayuda. Me sentía avergonzado y no quería que vinieran a verme. Y ellos sabían que mientras yo no quisiera dejarlo, mientras prefiriera mi propia voluntad a la voluntad de Dios, el remedio simplemente no se podría aplicar. Es impresionante la idea de que Dios nunca fuerza a nadie a hacer su voluntad; que su ayuda siempre está a nuestra disposición, pero la tenemos que buscar sincera y humildemente.

Esta condición duró varios meses, y durante ese tiempo me interné voluntariamente en una institución privada para poder parar. La última vez que salí de la neblina, le pedí a Dios que me ayudara nuevamente. Por muy avergonzado que me sintiera, volví a la comunidad. Me hicieron sentir bienvenido y me ofrecieron, colectiva e individualmente, toda la ayuda que pudiera necesitar. Me trataron como si nada hubiera pasado. Y creo que la prueba más contundente de la eficacia de este remedio es el hecho de que durante el período

de mi recaída seguía sabiendo que este remedio funcionaría si yo dejara que lo hiciera, pero era demasiado testarudo como para admitirlo.

Eso me pasó hace un año. Pueden estar seguros de que me voy a mantener muy cerca de lo que me ha resultado ser tan beneficioso. Sería demasiado arriesgado alejarme. Y he llegado a entender que con una fe sencilla obtengo resultados al ponerme en manos de Dios todos los días, pidiéndole que me mantenga sobrio veinticuatro horas, e intentando hacer su voluntad. No me ha decepcionado nunca.

## LA RECAÍDA DE SIETE MESES

A los 14 años de edad, cuando debía haber estado en casa bajo la supervisión de mis padres, era soldado del ejército de los Estados Unidos, en el que me había alistado por un año. Me encontraba en compañía de un grupo de hombres poco ejemplares para un muchacho de 14 que podría haber pasado por 18. Estos hombres de mucho mundo llegaron a ser mis héroes. Supongo que el mayor daño hecho en ese año en el dormitorio de las tropas fue el desarrollo de una casi inconsciente admiración por su aparentemente alegre manera de vivir.

Después de licenciarme del Ejército, me fui a México, donde trabajé para una compañía petrolera. Allí aprendí a beber y a aguantar mucha cerveza. Más tarde, trabajé como vaquero en Texas, y a menudo iba al pueblo con mis compañeros el día de pago para armar una juerga. Cuando por fin volví a mi pueblo del Medio Oeste, ya había probado varios estilos de vida y adoptado la actitud arrogante de no necesitar ningún consejo de nadie.

De los diez años siguientes tengo muy vagos recuerdos. Durante este período me casé y establecí un hogar, y todo nos fue de maravilla durante un tiempo. Me divertía en los bares clandestinos burlando la ley. Sí, burlaba las leyes nacionales, pero no tenía el mismo éxito en burlar la vieja ley moral.

Trabajaba para una gran empresa industrial y me habían ascendido a un puesto de supervisor. A pesar de las grandes fiestas, durante tres o cuatro años me las arreglé para presentarme a tiempo al trabajo. Luego, poco a poco, las resacas se hicieron más persistentes y tenía que tomarme unos cuantos tragos para poder ir al trabajo, y finalmente me pareció aconsejable que-

darme en casa y recobrar la sobriedad, disminuyendo gradualmente mi consumo de alcohol. Mis jefes trataron de darme buen consejo. Cuando esto no dio buen resultado, probaron métodos más drásticos, suspendiéndome sin salario. Encubrían mis muy frecuentes ausencias, para así ocultarlas a los más altos oficiales de la compañía.

Estaba convencido de poder controlar mi consumo de alcohol cuando realmente quería hacerlo, y me parecía que mis ausencias no eran peores que las de otros empleados y oficiales que daban la impresión de poder beber en exceso impunemente.

No le resultaría difícil a nadie ver que esta manera de beber puede ser nociva para una relación matrimonial. Tras demostrar que yo no era fiel ni capaz de moderarme, mi mujer me dejó y consiguió una separación legal. Esto me sirvió como un buen pretexto para emborracharme.

Durante los años 1933 y 1934 me despidieron varias veces, pero siempre logré que me reinstalaran en mi puesto con promesas de comportarme mejor. La última vez que me sucedió esto me asignaron a la cuadrilla de obreros de la planta. Hice un gran esfuerzo por mantenerme sobrio y demostrar mi capacidad para hacer trabajos mejores. Tuve bastante éxito y un día el jefe de producción me invitó a su oficina para decirme que me había ganado la aprobación del departamento ejecutivo para ocupar un puesto más alto.

Me pareció que esas buenas noticias justificaban una pequeña celebración con unas cuantas cervezas. Cuatro días después me presenté al trabajo y descubrí que se habían enterado de esa “pequeña” celebración, y habían decidido despedirme sin más. Pasado un tiempo, regresé a la planta y me asignaron una de las tareas más duras de la fábrica. Estaba en malas condiciones

físicas y, después de seis meses de duro trabajo, dejé la empresa y gasté mi último cheque en una borrachera.

Luego, poco a poco, me fui dando cuenta de que los amigos con quienes había pasado mucho tiempo bebiendo parecían desaparecer. Por eso empecé a sentirme resentido y como si todo el mundo se hubiera vuelto en contra mía. Me convertí en cliente asiduo de los bares de licor de contrabando. Vendí mis libros, mi auto, inclusive mi ropa, para poder comprar unos cuantos tragos.

Estoy seguro de que mi familia me mantenía alejado de los refugios para los indigentes y de estar tirado en la calle. Les estoy eternamente agradecido por no haberme abandonado nunca a la suerte; por no haberse negado nunca a ayudarme en mis días de bebedor. Claro que en aquel entonces no reconocía su bondad y empecé a ausentarme de la casa en largas borracheras.

De alguna que otra manera mi familia supo de dos hombres de la ciudad que habían encontrado una manera de dejar de beber. Cuando me sugirieron que me pusiera en contacto con estos hombres, les repliqué así: “Si no puedo controlar mi forma de beber por mi propia fuerza de voluntad, más vale que me tire de un puente”.

Tuve otra racha de beber —diez días de borrachera sin comer nada, solo tomando café— antes de sentirme lo suficientemente enfermo como para comenzar la lucha por volver a la sobriedad, con los acostumbrados temblores, sudores, escalofríos y pesadillas horribles. Esa vez me parecía que realmente necesitaba ayuda. Le pedí a mi madre que llamara al médico que era la figura central del pequeño grupo de exbebedores. Lo llamó.

Les permití que me llevaran al hospital, donde me costó varios días aclararme la mente y calmarme los nervios. Entonces, tuve un par de visitantes: un hombre de Nueva York y un abogado local. Durante la conversación me hicieron saber que habían sido borrachos como yo, y que habían encontrado la ayuda que buscaban y habían podido recuperarse. Luego entraron en más

detalles y me explicaron francamente que tendría que entregar mis deseos y actitudes a un poder superior a mí mismo que me devolvería nuevos deseos y actitudes.

Era la religión, explicada de una manera diferente por dos antiguos maestros en el arte de beber. En base a sus historias, tomé la decisión de probar suerte. Y me dio el resultado deseado, mientras yo dejara que lo hiciera.

Después de pasar un año aprendiendo nuevas maneras de vivir, nuevas actitudes y nuevos deseos, llegué a sentirme muy seguro de mí mismo, y entonces me descuidé. Se puede decir que me sentía demasiado seguro de mí mismo, y antes de darme cuenta: ¡zas! Primero me estaba tomando una cerveza los sábados por la noche y luego terminé en una buena borrachera. Ya sabía exactamente lo que había hecho para encontrarme de nuevo en esa situación familiar y dolorosa. Había tratado de controlar mi vida por la fuerza de mis propias ideas y ambiciones, en vez de buscar inspiración y fortaleza en Dios.

Pero no hice nada al respecto. Me dije: "Al diablo con todos. Voy a hacer lo que me plazca". Y así anduve tropezando siete meses, rechazando todo tipo de ayuda, cualquiera que fuera. Pero un día me ofrecí para llevar a otro borracho a un viaje para ayudarlo a lograr la sobriedad. Cuando regresamos a la ciudad, estábamos borrachos los dos y fuimos a un hotel para recuperarnos. Luego me puse a razonar sobre el asunto. Había pasado un año viviendo como un hombre sobrio y alegre, llevando una vida decente e intentando hacer la voluntad de Dios. Ahora me veía desaseado, con barba de varios días y con los ojos enrojecidos. Tomé la decisión en ese mismo momento de volver a ver a mis amigos, y ellos no dudaron en ofrecerme su ayuda y no me sermonearon nunca por mi fracaso de siete meses.

Esto sucedió hace más de un año. No digo ahora que pueda hacer cualquier cosa; solo sé que mientras busque la ayuda de Dios lo mejor que pueda, la bebida nunca me afectará.

## MI ESPOSA Y YO

Pasé mi niñez en un granja y recibí la típica educación rural americana en una escuelita de color rojo. Trabajé durante la guerra y luego siete años más en una pujante ciudad industrial, con un buen sueldo que me permitió ahorrar una suma considerable y finalmente casarme con una mujer hábil y con una buena educación, que tenía el inusual don del sentido común y una visión empresarial fuera de lo común: una verdadera compañera en todo sentido.

Cuando teníamos poco más de 20 años, ambos éramos ambiciosos y teníamos una fe sin límites en nuestra capacidad de triunfar. Hablábamos todo el tiempo sobre el futuro; intercambiábamos ideas y hacíamos planes para nuestra vida. Pero solo trabajar en una fábrica, incluso a destajo y con la paga considerable que recibía, y ahorrar parte de mis ingresos, no nos parecía el mejor camino. Hablamos mucho sobre el tema y decidimos intentar trabajar por cuenta propia. Nuestro primer emprendimiento, una tienda de abarrotes de barrio, prosperó. Otra tienda, esta vez ubicada en un lugar ideal cercano a donde la gente pasaba las vacaciones de verano, nos pareció una buena idea. La compramos y comenzamos a trabajar en ella. Luego vino una época de declive económico que afectó a todo el país. Con pocos clientes, me sobraba el tiempo y comencé a aficionarme demasiado a un alcohol destilado casero muy fuerte y a los potentes licores de la era de la prohibición. Eso no ayudaba en el negocio. Finalmente, terminamos cerrando la tienda.

Los trabajos eran escasos pero, a base de persistencia, encontré nuevamente un puesto en una fábrica. En pocos meses la fábrica cerró. Nuevamente

habíamos acumulado una modesta cantidad de dinero y, como la situación laboral no daba muestras de mejorar, pensamos que convendría probar suerte en los negocios otra vez.

Esta vez abrimos un restaurante en una zona semi-rural y durante un tiempo todo fue bien. Mi mujer abría el local por la mañana; se ocupaba del horno y de la cocina, y atendía a los proveedores. Luego yo la rele- vaba y me quedaba hasta tarde para atender a todos los comensales posibles. Nuestro local se convirtió en el preferido de grupos de personas que cenaban tarde y venían con una botella de vez en cuando.

Me decía a mí mismo que tenía buena cabeza para el alcohol, porque siempre estaba en pie a la hora de cerrar. Hablaba como un experto acerca de espaciar mis tragos, tomar solamente la medida exacta y de la locura de beber rápidamente bebidas grandes. Sí señor, yo nunca iba a ser uno de esos borrachitos que dejaban que el licor los dominara. Era joven y fuerte, podía superar los efectos de los tragos de la noche anterior y soportar las náuseas de la mañana siguiente, e incluso abstenerme de volver a tomar hasta la tarde. Pero pasado un tiempo, la idea de sufrir durante varias horas ya no me parecía tan atractiva.

El trago matutino se convirtió en el primer acto de la rutina diaria. Me había vuelto un bebedor asiduo. Tenía mi remedio habitual: un trago fuerte para comenzar el día; nada de esperar hasta una hora pre-determinada. Antes esperaba a que se manifestara la necesidad; en poco tiempo estaba ansiando tanto el alcohol que ya no esperaba más. Mi esposa podía ver que el alcohol se iba adueñando de mí. Me advirtió, al principio con suavidad, en voz baja y seria. ¿Iba a ponerme en la situación de perder este negocio justo ahora que necesitaba toda mi atención? Empezamos a atrasarnos en nuestras metas. Ella, ansiosa por el objetivo que nos habíamos fijado, y viendo el resulta-

do que nos esperaba si yo no reaccionaba, me habló sin ningún tapujo. Tuvimos un fuerte altercado. Me fui muy acalorado.

Nuestra separación duró una semana. Lo pensé mucho y regresé con mi mujer. Más calmadamente, con cierto remordimiento, hablamos de nuevo. Nuestra situación era peor de lo que había imaginado. Conseguimos un comprador para el local y lo vendimos. Todavía nos quedaba algún dinero.

Siempre tuve una habilidad natural para la mecánica; era bueno con las herramientas. Volvimos a la ciudad con una pequeña suma de dinero. Con la determinación de nunca más ser un obrero industrial, busqué a mi alrededor y encontré un espacio con una casa adosada, donde instalé un taller de construcciones de chapa. Había elegido un momento muy difícil para empezar. Mi negocio prácticamente desapareció por causa de la depresión.

No había trabajo de ningún tipo. Nos atrasamos mucho con el alquiler y otras obligaciones. A menudo teníamos la alacena vacía. Cada centavo era necesario para la comida y el alojamiento; vestíamos ropa vieja, sin nada nuevo excepto lo que necesitaban nuestros dos niños, por lo que no bebí ni una sola gota durante dos años. Salí en búsqueda de clientes. Tocaba timbres por toda la ciudad, solicitando trabajo. Mi mujer me acompañaba a tocar los timbres, cubriendo un lado de la calle mientras yo me ocupaba del otro. Hacíamos lo que fuera para seguir adelante, pero seguíamos muy endeudados, tanto que ya se vislumbraba que nos iban a desalojar y a poner nuestras cosas en la calle.

Me armé de valor para hablar con el dueño de la casa, quien tenía relación con una gran empresa de bienes raíces que manejaba muchas propiedades. Debíamos seis meses de alquiler y vieron que la única forma de recuperar el alquiler atrasado era darme un par de trabajos pequeños. Mi mujer aprendió a usar las herra-

mientas para darle forma a los materiales, mientras yo me encargaba de la instalación. A la empresa de bienes raíces le gustó mi trabajo y comenzó a darme más proyectos. En esos durísimos días, con bebés que alimentar, no podía gastarme el poco dinero que entraba en beber. Me mantuve sobrio. Mi esposa y yo incluso retomamos nuestra asistencia a la iglesia y comenzamos a pagar nuestras contribuciones.

Los años de la depresión fueron de vacas flacas. Durante tres años seguidos, la Navidad en nuestra pequeña familia no fue otra cosa que el 25 de diciembre. Nuestros clientes nos veían como dos jóvenes honestos que trataban de salir adelante, y, a medida que los tiempos mejoraron un poco, empezamos a recibir mejores trabajos. Pronto pudimos contratar a algunos obreros competentes, y compramos un auto y unos cuantos camiones pequeños. Prosperamos y nos mudamos a una casa mejor equipada.

En mi bolsillo, donde hacía tiempo no se escuchaba el tintineo de una moneda, ahora llevaba billetes. Los primeros dólares pasaron a ser un rollo de billetes sujetos con una liga. Me hice conocido entre las empresas de bienes raíces, los hombres de negocios y los políticos. Le caía muy bien a la gente y era popular con todo el mundo. Luego de una época de prosperidad vino un período tranquilo. Con más tiempo a nuestra disposición me puse a beber mucho. Duró un mes, pero con la ayuda de mi mujer me detuve a tiempo. “¡Recuerda cómo perdimos la tienda! ¡Acuérdate de nuestro restaurante!”, decía mi esposa. Sí, claro que me acordaba. No hacía tanto tiempo de esa época y los recuerdos eran muy amargos. Juré solemnemente que no bebería y una vez más me volví abstemio, esta vez por nueve largos meses.

El negocio se mantuvo. Nos dimos cuenta de que, si lo cuidábamos, con el tiempo nos iría muy bien, con

ingresos suficientes para vivir bien y asegurar una buena educación para nuestros hijos.

Mi negocio es estacional. El otoño y el comienzo del invierno son épocas de mucho trabajo. Los primeros meses del año son tranquilos. Pero aunque el negocio menguó, me dediqué a conseguir contratos, programar trabajo futuro y conocer gente que me podría dar más trabajo. Sin detectar ningún gran peligro todavía, a pesar de las experiencias pasadas, casi nunca rechazaba las invitaciones de mis amigos de negocios a tomar un trago. En poco tiempo estaba tomando todos los días y gradualmente llegué a tomar más que nunca, porque siempre tenía un rollo de billetes en el bolsillo.

Al principio llegaba a casa por la noche a encontrarme con mi esposa e hijos, más alegre de lo habitual. Pero el esposo y padre amable y gracioso que conocían fue suplantado por un hombre que llegaba dando un portazo. Mi mujer, alarmada de veras al ver que pasaban las semanas sin ninguna señal de que fuera a dejar de beber, trató de razonar conmigo, pero los argumentos que antes funcionaban, ya no servían de nada.

Llegó el verano, con su demanda de reparaciones de techos e instalaciones de desagües pluviales. Mi mujer a menudo mandaba a los obreros a trabajar por la mañana, hacía los trabajos del taller, llevaba los libros y, además, se ocupaba de la casa y cuidaba de la familia.

Durante ocho meses mi rutina diaria fue beber sin parar. Aunque me desplomara en la cama tarde por la noche, en un estado de semiestupor, me levantaba a cualquier hora y manejaba a algún lugar abierto toda la noche, donde podía conseguir lo que quería. Me iba a divertir, pasara lo que pasara.

Me fui convirtiendo en un ser irascible cuando estaba en casa. Yo era el jefe. En mi casa mandaba yo, ¿no era así? Me volví malhumorado y taciturno, y solo tenía algunos momentos de lucidez entre trago y trago.

No escuchaba razones y cualquier intento de discutir conmigo era inútil. Sin que yo lo supiera, mi mujer convencía a algunos amigos y colegas de negocios para que pasaran de manera casual por la casa. Generalmente eran personas que no bebían y usualmente terminaban reprendiéndome con amabilidad.

“Estas personas me irritan en vez de confortarme”, decía. Creía que todos se confabulaban contra mí; pensaba con amargura que mi esposa no me ayudaba en nada, y me decía a mí mismo que no me dejaban en paz, que todos estaban exagerando y ¡que se fueran todos al diablo! Seguía teniendo dinero, y con dinero siempre se puede comprar la felicidad en botella. Y sin embargo, mi mujer siguió intentando soluciones. Hizo que nuestro pastor hablara conmigo. No sirvió de nada.

Con tanto beber y estar borracho sin parar, incluso mi saludable cuerpo empezó a resentirse. Mi esposa llamó a varios médicos que me dieron alivio temporario. Luego, después de una feroz pelea, ella se fue y se llevó a los niños. Mi orgullo estaba zaherido y comencé a verme como un esposo maltratado y un padre menospreciado que, de corazón, no hacía otra cosa que ocuparse de sus hijos. Fui a verla y exigí ver a mis hijos. Le dije rotundamente que no me importaba si volvía o no, pero que quería llevarme a mis hijos. Mi mujer, sabiamente, pensaba que todavía podía salvarme a mí y el hogar de nuestros hijos. Hizo a un lado las injurias; me habló de frente y me dijo que iba a volver, que prohibirle que viniera a casa no funcionaría, que ella me había ayudado a conseguir lo que tenía, y que iba a entrar por la puerta y a volver a ocuparse de la casa. Hizo exactamente eso. Cuando abrió la puerta se horrorizó de lo que vio: las cortinas corridas, platos y utensilios sin lavar, vasos sucios y botellas por todas partes.

Todo alcohólico llega a su límite algún día. En mi caso, llegó un día en que física y mentalmente me fue

imposible acercarme a un bar para conseguir un trago. Me fui a dormir. Por primera vez le dije a mi esposa que quería dejar de beber, pero que no podía hacerlo. Le pedí que hiciera algo por mí; yo nunca había hecho esto antes. Me di cuenta de que necesitaba ayuda. Al hablar con una doctora, mi mujer había oído hablar de otro médico, quien de alguna forma misteriosa había dejado de beber después de treinta años y que había tenido éxito al ayudar a unos pocos alcohólicos a lograr la sobriedad. Como último recurso, mi esposa acudió a este médico, quien insistió en cierta situación antes de poder ofrecer su ayuda. Su experiencia le había enseñado que, a menos que dicha situación existiera, no se podía hacer nada por el alcohólico.

“¿Su marido quiere dejar de beber, o simplemente está pasando temporalmente por un período de incomodidad? ¿Ha llegado a su límite?”, le preguntó a mi mujer.

Ella le contó que por primera vez había expresado el deseo de dejar de beber, que en mi desesperación le había pedido que tratara de hacer algo, cualquier cosa, para ayudarme a parar. El médico dijo que me vería a la mañana siguiente.

Cuando me levanté para esperar la visita del hombre con quien mi mujer había hablado por teléfono, todo mi cuerpo clamaba por un trago y me fue difícil permanecer sentado, pero algo me retuvo en casa. Quería oír lo que este hombre tenía para ofrecer y, como era médico, tenía algunos conceptos prejuiciosos listos para cuando llegara. Estaba muy tembloroso cuando mi mujer abrió la puerta y dejó entrar a un profesional alto y un poco tosco, quien, por su acento, obviamente provenía del Este. No sé qué era lo que yo esperaba, pero su saludo, que, ahora entiendo, estaba diseñado para sacudirme, tuvo casi el mismo efecto que un manguero de agua fría en un baño turco.

“Me cuentan que eres uno de esos ‘borrachitos’”, me dijo sonriendo y sentándose a mi lado. Dejé que hablara. Gradualmente fue logrando que yo me abriera hasta que lo que le conté le dio una buena idea de mi experiencia. Entonces me lo planteó de una manera muy sencilla: “Si estás completamente seguro de que quieres dejar de beber para siempre; si de verdad lo quieres, y no quieres simplemente mejorarte para volver a tomar en un futuro, puedes sentirte aliviado”, me dijo.

Yo le dije que nunca había querido nada en mi vida tan intensamente como poder dejar de tomar licor —y de verdad lo dije de corazón.

“Lo primero que hay que hacer con su marido —dijo, dirigiéndose a mi esposa— es internarlo en un hospital y hacer que lo saquen de la bruma del alcohol. Voy a hacer los arreglos necesarios”.

No dio ninguna otra explicación, ni siquiera a mi esposa. Esa misma noche yo estaba en una cama de hospital. Al día siguiente, el doctor pasó a visitarme. Me dijo que varios exalcohólicos estaban sin beber como resultado de seguir cierto plan de acción que les había sido indicado, y que algunos de ellos pasarían a verme. Mi esposa vino a verme sin falta. Ella también había estado aprendiendo, quizás más rápidamente que yo, gracias a las charlas con el médico —quien, a estas alturas, ya me estaba hablando de lo más básico—. Mi amigo fue el agente humano que un Padre de inagotable sabiduría utilizó para llevarme a un camino de vida.

Es fácil repetir y afirmar verbalmente una fe. Aparecieron los hombres que venían a visitarme, y ellos, al igual que yo, habían probado todo; y si bien era evidente que ninguno de ellos era perfecto, eran un testimonio viviente de que el intento sincero de seguir las enseñanzas fundamentales de Jesucristo los estaba manteniendo sobrios. Si eso funcionaba para otros, yo estaba resuelto a probarlo, y creí que también funcionaría para mí.

Me fui a casa cuatro días después, con la mente clara y sintiéndome físicamente mucho mejor y —lo que era mucho más importante— con algo mejor que tan solo el poder de la voluntad para ayudarme. Conocí a más de estos alcohólicos, cuyas vidas giraban en torno a mi doctor. Vinieron a casa. Conocí a sus esposas y a sus familias. Nos invitaron a mí y a mi mujer a sus hogares. Aprendí que era una buena idea comenzar el día con una práctica religiosa matutina —lo que hoy es una costumbre en nuestra casa.

Había pasado casi un año cuando empecé a descuidarme un poco. Un día me tomé varios tragos y llegué a casa nada sobrio. Mi esposa y yo hablamos al respecto. Ambos sabíamos que esto ocurrió porque había dejado de seguir el plan. Reconocí mi falta ante Dios y le pedí su ayuda para no abandonar el camino que tenía que seguir.

Nuestro hogar es un hogar feliz. Mis hijos ya no se esconden cuando me ven llegar. Mi negocio ha mejorado; y lo importante es que trato de hacer lo que puedo por mis compañeros alcohólicos. En nuestra ciudad hay unos setenta de nosotros, listos y deseosos de dedicar nuestro tiempo a mostrar el camino a la sobriedad y la cordura a hombres que son como éramos nosotros.

## BAJO LA TUTELA DEL TRIBUNAL CIVIL

En la época en que me gradué de la escuela secundaria, se fundó una universidad estatal en nuestra ciudad. Cuando buscaron un ayudante administrativo, el administrador de mi colegio me recomendó y conseguí el puesto. Yo era su candidato preferido, pero unos años después me lo encontré en una ciudad vecina y le “gorreé” dos dólares para tomar.

Fui creciendo con la institución y avanzando en mi carrera. Me tomé un año de licencia para estudiar ingeniería. En la universidad evité toda celebración desenfrenada y tampoco bebí.

Se declaró la guerra. Como estaba lejos de casa, ocupado en actividades en el capitolio de mi estado, mi madre no pudo objetar nada, y me enrolé. En el extranjero estuve en cinco frentes: desde Alsacia hasta el mar del Norte. Luego de ser relevado de la línea de combate, en la zona de descanso, el *vin rouge* y el *cognac* me ayudaron a superar la frustración de las difíciles circunstancias; me hicieron conocer por primera vez la euforia de la embriaguez. En esa época, la vieja actitud de “¡Qué diablos! Un alemán te tiene en la mira” no ayudaba para nada a moderarse en la bebida. Tuvimos muchas bajas; pero una de las verdaderas catástrofes fue la pérdida de un amigo: un teniente que murió de *delirium tremens* en Europa, luego del término de la guerra. Eso no me detuvo; cuando volví a Estados Unidos me mandé una gran juerga antes de regresar a casa.

Mis planes eran ocultarle a mi madre y a la chica con la que iba a casarme que me había vuelto adicto al alcohol. Pero revelé el secreto el día en que íbamos

a anunciar nuestro compromiso. Cuando iba de camino me encontré con un antiguo colega del campamento de entrenamiento militar; me emborraché y me perdí la fiesta. El alcohol me asestó su primer golpe fuerte. Vi a mi novia brevemente esa noche, pero no me atreví a darle la cara a su familia. El romance terminó.

Para olvidar, me metí en un torbellino de actividades sociales, fraternales e iniciativas cívicas en mi comunidad; todo esto, además de mi puesto en la oficina del presidente de la universidad estatal. Me convertí en un líder, la gran novedad del momento. Organicé y fui el primer comandante de la sede de la organización de veteranos de guerra *American Legion* de mi ciudad; recaudé fondos y construí una respetable casa club memorial. Fui secretario de los *Elks*, los *Eagles*, la Cámara de Comercio, el *City Club*, y me mantuve muy activo como operador y representante en círculos políticos. Era siempre una buena persona y controlaba mi forma de beber; tan solo me permitía juergas en clubes privados o cuando estaba fuera de mi ciudad.

A raíz de un cambio político en el gobierno del estado perdí mi puesto ejecutivo en la universidad. Conocía al gerente de ventas de la división de valores de una gran corporación de servicios públicos en Wall Street, y empecé a vender valores. Las emisiones de valores y el mercado andaban bien, y tuve una magnífica oportunidad. Estaba lejos de mi hogar y comencé a beber en exceso. Para alejarme de mis compañeros de tragos, conseguí que me transfirieran a otra ciudad, pero esto no sirvió de nada. El alcohol se había adueñado de mí; mis ventas y comisiones disminuyeron y permanecí en un estupor casi constante, usando el dinero de mi cuenta de gastos, hasta que me despidieron.

Me fortalecí, me puse sobrio y logré establecer una buena conexión con una agencia de trasatlánticos; se trataba de una empresa que promovía viajes a Europa y estudios en la mayoría de las universidades importan-

tes de Europa. Eran los días de la ginebra de bañera, pero por beber en mi oficina y alrededores, solamente duré en este puesto un año.

Por ese entonces estaba comprometido y, afortunadamente, conseguí otro puesto como vendedor en una gran empresa. Trabajé arduamente, tuve éxito, y mi forma de beber se volvió periódica. Me casé y mi esposa pronto se enteró de que no era un bebedor social. Hacía grandes esfuerzos por controlarlo, pero no podía. Hacía promesas y un esfuerzo sincero, pero luego volvía a perder los estribos. En este punto, comencé con tratamientos en sanatorios para satisfacer a mi mujer y a mis padres.

Tenía una gran capacidad para beber y trabajar. Con la ayuda de los baños turcos, el Bromo-Seltzer y la Aspirina, conservé el trabajo. Me convertí en la estrella de los vendedores a nivel nacional. Se me asignó un territorio más importante y, finalmente, el mercado más competitivo. Recibía el mejor salario, ganaba bonificaciones por mis resultados y generaba un gran volumen de ventas. Pero siempre estaba el inconveniente ocasional de mi forma de beber excesiva. Me llamaron la atención una vez, dos veces; y luego me hicieron una advertencia. Finalmente, no me toleraron más, aunque estuviera haciendo un gran trabajo. Había durado cinco años y medio.

Junto con mi trabajo y mis excelentes ingresos, perdí a mi mujer. Esto fue un golpe terrible. Traté de seducir a alguien, pero terminé con un ojo morado y un agujero en mi reputación. Me descorazoné y me deprimí. Busqué alivio en el alcohol. Así comenzaron los cuatro años negros de mi vida.

Había vuelto a casa, a la comunidad donde tanto había descollado. Era la época de la ley seca, pero seguí yendo asiduamente a clubes con bares. Llegué al punto en que mantenía un trabajo solo unos cuantos días, hasta conseguir un adelanto que me permitiera beber.

Comencé a verme en problemas con la ley: me arrestaron por manejar borracho, y por embriaguez y conducta escandalosa.

Mis familiares se enteraron de la cura en el hospital estatal. Me habían arrestado borracho y el juzgado civil me envió a dicho hospital. Me dieron paraldehído y recuperé el conocimiento en un pabellón de ingreso, rodeado de dementes. Me transfirieron a otro pabellón para casos menos violentos y me encontré con un pequeño grupo de alcohólicos y “drogonés” (adictos a la droga). De ellos aprendí lo serio que era estar bajo la tutela del tribunal civil. Pensaba que si me soltaran algún día, el viejo demonio del alcohol no me volvería a poner en semejante lío nunca más. En momentos de gran zozobra —como este— le rezaba a Dios, pidiendo ayuda.

Tuve suerte y me soltaron luego de once días y noches de encierro en el manicomio, el “loquero”. Era suficiente. No quería más. Acepté un trabajo de gerente en un club y me sometí a la conocida prueba. Esta vez iba a poner en práctica mi fuerza de voluntad. Incluso atendí la barra durante un tiempo, pero no tomé ni una gota. Esto duró unos tres meses.

Asistí a una convención anual de mi división del ejército... y cuando recobré el conocimiento estaba encerrado en un hotel de mala muerte, sin mis zapatos nuevos, sin saco, sombrero ni billetera. Debo de haber tenido una gran recaída.

Luego vino una época de mucho alcohol y problemas. Después de varios arrestos por embriaguez, la justicia decidió que otra temporada en el hospital estatal serviría para aplacarme. Esta vez aumentaron la estadía de once días a once semanas. Las cosas se iban poniendo más difíciles para mí. Salí de allí en buena condición física y con miedo a volver a ser castigado nuevamente, pensando que esta vez la condena podría

ser de once meses. Conseguí otro trabajo y me mantuve seco dos meses, hasta volver a las andadas.

Me puse muy débil. No podía comer y trataba de alimentarme con alcohol —que encima solía ser clandestino—. Una vez, a duras penas llegué a un hospital; y en otra oportunidad, una patrulla policial me llevó al hospital en vez de la cárcel. Sufría terriblemente de insomnio. Me daban hasta tres inyecciones en el brazo, sin ningún efecto.

Recuperaba la forma y volvía a lo mismo. Iba a dar batalla hasta el final. Llegó el momento en que me correspondía recibir una bonificación por haber sido soldado. Iba a recibir la cantidad máxima. Algunos amigos les aconsejaron a mis padres que me enviaran a un hospital de veteranos antes de que este dinero llegara a mis manos. El tribunal civil volvió a pronunciarse: me retuvieron en una cárcel del condado por dos semanas y me enviaron de vuelta al manicomio. Este fue mi centro vacacional durante los tres meses de verano. Estaba en lista de espera para ingresar al Hospital de Veteranos, pero, gracias a la comida y al trabajo al aire libre, mi condición física mejoró tanto que me dejaron salir.

Al volver a casa estaba lleno de resentimientos contra mis padres por haber puesto mi dinero bajo custodia. Salí, me emborraché y terminé en la cárcel. Había salido del manicomio solo ocho horas atrás. Otra vez tras las rejas... y tan pronto... Esto iba muy mal. No obstante, me soltaron al día siguiente, y este fue mi último encierro ordenado por la justicia. Comencé a usar la cabeza. Seguí bebiendo pero me cuidaba de que no me vieran, o me escondía en los matorrales donde paraban los vagabundos.

Unos meses después apareció un viejo amigo. Me ubicó varias veces en los bares. Habíamos sido compañeros de trago en mis primeros tiempos, especialmente en las casas club. Él había escuchado hablar de mi

situación. Había dejado de beber y tenía buen aspecto. Me animó a que lo visitara en una ciudad cercana.

Yo quería dejar de beber, pero no tenía mucha fe en poder jamás alejarme del trago. Acepté ir a un hospital como paciente de un médico que había sido alcohólico durante años, y que ahora era un hombre nuevo.

Es casi misterioso: en tan solo ocho días, salí de allí convertido en otra persona. Dicho de manera simple: este doctor era un gran tipo. Dedicó muchas horas a contarme su experiencia con el alcohol. Otros miembros de su grupo —que en esa época era muy pequeño— me visitaron y me contaron sus historias. Todos eran desconocidos para mí, pero me trataban como a un amigo. Me impresionó su interés y su camaradería. Aprendí cuál era el secreto: habían tenido una experiencia religiosa. Yo estaba dispuesto y renové mi relación con Dios y lo acepté como realidad.

Me resultó fácil. Conseguí volver a la vida y me he mantenido libre dos años. Espero nunca volver a tomar un trago. Estoy rehaciendo mi reputación nuevamente, y casi todos los días recibo algún halago por mi apariencia.

Tengo una nueva visión de la vida. Comienzo cada día con felicidad; porque creo que el verdadero disfrute es estar cuerdo, sobrio y ser respetable. Antes, tan solo existía entre un trago y otro, sin ninguna percepción de las circunstancias, condiciones o siquiera de los elementos de la naturaleza. Mi relación con Dios —que había perdido y olvidado cuando era joven— se ha renovado. Dios es todo amor y todo perdón. Los recuerdos de mi pasado van apagándose gradualmente y reemplazándose por la vida que hoy aspiro a vivir.

## VIAJANDO SOBRE LOS RIELES

Con solo 14 años de edad y fuerte, estaba listo. Yo era el Whittington del cuento inglés, salvo que era americano, y conocía una mejor manera de viajar que ir a pie. Para mí, el silbido de “abran paso” de un veloz tren de carga a una milla de distancia, tronando sobre las vías del cruce de ferrocarril, era un canto de sirena. Una noche me fui a escondidas de la granja y me dirigí a la lejana estación de mercancías. Agachado entre dos filas de vagones que no parecían tener fin, llegué hasta la orilla de la estación. Aquí y allá pasaba la figura de alguien que esperaba en silencio. Cerca, un pequeño grupo de hombres hablando entre sí. Acercándome poco a poco, me puse a escuchar atentamente. Acababa de conocer a mis primeros vagabundos. Hablaban de lugares de los que yo nunca había oído hablar. Esta era una buena ciudad. Se podía pasar bien el invierno en el barrio del Bowery, si uno sabía cómo arreglárselas. Aquel otro lugar era “hostil”. Te tocaban treinta días en el calabozo por vagabundeo en ese otro sitio, si no saltabas del tren antes de que los guardias de ferrocarril lo inspeccionaran.

Entonces repararon en mí. Por alguna razón, un muchachito nuevo siempre les llamaba la atención a los aventureros del ferrocarril. “¿Pa’ónde vas, muchacho?”.

Había oído a uno de ellos mencionar “Di-troi”, y me pareció tan buena respuesta como cualquier otra. Yo no tenía planes, solo el de irme adonde fuera, ¡a cualquier lugar que no fuera este!

“El *Michigan Manifest* llegará en cualquier momento, y me parece que va salir”. El vagabundo alto que acababa de hablar me tomó del brazo. “Vente, muchacho. T’echaremos una mano”.

De repente me sentí grande. ¡Me había escapado! Los dos vagabundos hablaron, uno de buscarse un trabajo en Detroit, y el otro, a favor de seguir el recorrido. Entonces, el que me había ayudado a subir al tren empezó a interrogarme. Le dije que me había escapado de la granja. De una manera titubeante, me dijo que no le agarrara el gusto a viajar “de polizón” en los trenes, porque se apoderaría de mí y nunca más querría dejar de hacerlo. Para mis oídos, el movimiento oscilante del vagón al acelerarse el tren era como una canción de cuna, y me quedé dormido.

Ya hacía tiempo que había amanecido cuando me desperté. Mis dos compañeros ya se habían incorporado y estaban charlando. El día avanzaba. Pasamos por pueblos pequeños. Pronto el tren se abrió paso entre fábricas y almacenes, pasaba los cruces de vías con vigoroso estrépito y entraba en la estación de mercancías. Por fin frenó. Me ayudaron a bajar del tren. Habíamos llegado a Detroit.

Mis amigos vagabundos se separaron en la esquina. El alto me llevó con él directo al pueblo y le alquiló un cuarto para los dos a “mamá Kelly”, una irlandesa acogedora y cariñosa, dueña de una casa de huéspedes. “Quédate tranquilo, muchacho —me dijo—. Voy a velar por ti todo lo que pueda. Por ahora, voy a buscar trabajo”.

Consiguió el trabajo y me cuidó por casi dos años. Siempre estaba pendiente de mí, manteniéndome a salvo de las trampas y dificultades en el camino de un niño en crecimiento. Este vagabundo, Tom Casey, quien nunca hablaba mucho de sí mismo o sus experiencias —si no era para enseñarme, a modo de advertencia, lo que yo no debía hacer—, me hizo abrir una cuenta de banco y seguir ahorrando. Es a él a quien le debo el hecho de que no me convertí en un “chico de la carretera”, y que nunca llegué a ser un vagabundo. Llegó el día en que me dejó. Me dijo que sentía el llamado

del camino, pero nunca creía que esa fuera la verdadera razón. Nunca volví a ver a Tom Casey, pero fue de ese hombre de quien aprendí mi primera lección sobre el principio orientador y convincente del *bien vivir y hacer*: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”.

Para ese entonces yo ya tenía mundo. Sin lugar a dudas, fue gracias a mi amigo que lo logré sin contaminarme. Ya no era “un chico rústico en la gran ciudad”. Conseguí un trabajo bastante pronto, pero extrañaba a Tom. Empecé a pasarme el rato en los billares, y era inevitable que en poco tiempo aprendiera a tomarme un vaso de cerveza y, de vez en cuando, a beber un *shot* de licor. Había mucho trabajo. Si no me sentía bien por la mañana, después de haber pasado la noche con “los muchachos de la esquina”, faltaba al trabajo. Así perdí empleos. Los ahorros fueron disminuyendo hasta que se acabaron por completo. Mis nuevos amigos del bar no me servían de nada. Me quedé sin un centavo.

Era verano y prefería los bancos del parque, con todo lo duro e incómodo que eran, a los miserables cuartuchos de las barriadas de la ciudad. Así que algunas noches dormía en la calle. Joven y lleno de fuerzas, buscaba trabajo con afán. Era la época de la guerra y se conseguía fácilmente. Me hice ayudante en un taller de maquinaria, pasando rápidamente de la taladradora hidráulica a la máquina fresadora, y de allí al torno. Podía dejar un trabajo un día y estar ganando más dinero en otro al día siguiente. Pero nunca abrí otra cuenta de banco. Pensaba: “Tengo tiempo de sobra para eso”. Me pasaba los fines de semana en lo que yo entendía por “pasármela bien”, que por fin se convirtió en las parrandas y disipación de todos los sábados y domingos. Tuve la típica experiencia de siempre: que me pasaran un trago que contenía alguna droga, me golpearan y me robaran. Estas experiencias no tenían ningún efecto disuasivo sobre mí. Siempre podía conseguir un trabajo y volver a vivir cómodamente en

unas pocas semanas. Pero pronto me cansé de la rutina agotadora del trabajo y la bebida. Ya no me gustaba la ciudad. Con el paso del tiempo, aquellos días de mi niñez en la granja de algún modo no me parecían tan malos.

No, no volví a mi casa, pero sí encontré un trabajo bastante cerca. Seguía bebiendo. Pronto me sentí inquieto y tomé un tren de carga a una ciudad de Michigan, llegando allí sin un centavo, a altas horas de la noche. Salí en busca de amigos. Ellos me ayudaron a encontrar trabajo. Poco a poco, volví a ascender en la escala de los trabajos industriales y con el tiempo alcancé un puesto de responsabilidad en una planta grande como preparador de máquinas para la producción. Una vez más volvía a encontrarme en la cima. La satisfacción que ahora tenía de haber cumplido me convencía de que tenía el derecho de disfrutar de mis fines de semana como antes. Estos se alargaban hasta el martes o el miércoles y llegó el momento en que a menudo solo trabajaba de jueves a sábado, siempre pensando en la botella. De una forma bastante imprecisa, me había fijado un plazo para dejar de beber. Pero para eso faltaban por lo menos quince años, y pensaba para mí: “¡Qué demonios! Me la voy a pasar bien mientras esté joven”.

Entonces, me echaron del trabajo. Resentido, me gasté el último sueldo por completo en beber. Cuando se me pasó la borrachera encontré otro trabajo, y luego otro y uno más sucesivamente. En poco tiempo estaba de vuelta en los bancos del parque. Pero, cuando ya todo parecía tinieblas, tuve un nuevo golpe de suerte: un viejo amigo quedó en buscarme trabajo conduciendo un autobús. Dijo que me compraría el uniforme y me ofreció recibirme en su casa si le prometía dejar de beber. Desde luego que se lo prometí. Yo ya llevaba unos tres días en el trabajo cuando el superintendente de la línea de autobuses me llamó a su oficina.

“Joven —me dijo—, en su solicitud usted declaró que no consumía bebidas alcohólicas. Bueno, nosotros siempre verificamos las referencias de los solicitantes, y tres de las compañías que lo han empleado dicen que usted es muy capaz, pero que tiene la costumbre de beber”.

Lo miré. “Es cierto —le confesé—. Pero llevo tanto tiempo sin trabajar que consideré este trabajo como una oportunidad para redimirme”. Le dije lo que le había prometido a mi amigo, que me estaba esforzando sinceramente y que no estaba tomando ni una gota. Entonces le pedí otra oportunidad.

“La verdad es que me parece que usted habla con sinceridad —dijo—. Creo que lo dice en serio. Le daré una oportunidad y le ayudaré a cumplirla”.

Me dio la mano en señal de amistad y estímulo. Yo salí de su oficina resuelto y con grandes esperanzas. “¡El borrachín no volverá a convertirme en un holgazán nunca más!”, dije para mí, decidido.

Por tres meses recorrí mi ruta firmemente, sin problemas. Mis empleadores estaban contentos conmigo, y yo me sentía bastante bien. Esta vez me estaba manteniendo sobrio de verdad, ¿o no?

No cabía la menor duda, ahora sí iba a dejar de beber para siempre.

En poco tiempo le pagué la deuda a mi amigo por su interés en mí y hasta ahorré un poco de dinero. Mi sentimiento de seguridad creció. Era verano y, con el calor y el cansancio que sentía al final del día, empecé a pasar por un bar clandestino en el camino a casa. La cerveza de Detroit era muy buena en esa época, casi como la de antes de la prohibición. “Así es como se hace: solo beber cerveza. Al fin y al cabo, realmente es un alimento, y la verdad es que cae muy bien después de bregar con ese trabajo en esta ciudad de hombres. Es el licor fuerte lo que acaba con uno. Para mí, la cerveza”.

Aún después de las duras lecciones recibidas con la amarga experiencia, no me daba cuenta de que pensar de esa manera era un obstáculo en mi camino por la vida, una verdadera señal de peligro.

El vaso de cerveza de la tarde dio pie —como siempre— a la noche en que no salí del bar hasta las doce. Llegó el momento en que tenía que darme energías con una copa por la mañana. Ya lo sabía por experiencia: la cerveza quizás estaba bien para saciar la sed, pero no servía de tónico. Falto de resolución y sentido de autoridad, a la mañana siguiente necesitaba algo fuerte.

La sacudida del trago fuerte matutino se convirtió en hábito. Luego, eran varias “sacudidas” para ponerme en forma y poder trabajar. Durante el día, me las arreglaba para ocultar la embriaguez solo tomando cada ciertos intervalos; así me mantenía cómodo, mientras manejaba por las abarrotadas vías públicas de la ciudad. Entonces ocurrió el accidente.

En una de las avenidas, un hombre saltó de entre dos coches estacionados justo por donde yo pasaba. Giré el autobús bruscamente para evitarlo, pero no fue posible. El hombre murió en el hospital. Los pasajeros y los testigos en la calle me absolvieron en absoluto de responsabilidad. Aún completamente sobrio, yo no hubiera podido esquivar a aquel hombre. La investigación de la compañía de la línea de autobuses, que se hizo inmediatamente después del accidente, me halló sin culpa, pero mis superiores sabían que yo había estado bebiendo. Me despidieron del trabajo, no por el accidente sino por beber mientras trabajaba.

Entonces volví a cansarme de la vida en la ciudad y conseguí un trabajo en una granja al norte del estado. Allí conocí a una maestra joven; nos enamoramos y nos casamos. El trabajo agrícola no pagaba muy bien para una joven pareja y nos fuimos sucesivamente a Pontiac, Michigan y, luego, a una ciudad industrial en

Ohio. Para ahorrar dinero, vivíamos con los familiares de mi esposa, pero de alguna forma nunca lográbamos salir adelante. Yo seguía bebiendo, aunque no como antes —por lo menos así lo pensaba.

El nuevo lugar parecía perfecto: sin gente conocida, sin complicaciones y sin compañeros de parranda que me incitaran. Decidí dejar de beber y abrirme camino. Pero se me había olvidado uno de los compañeros de parranda; uno que siempre andaba a mi lado y que me seguía de la ciudad al campo y de vuelta a la ciudad. Se me había olvidado el borrachín.

Aun así, la resolución sí duró algún tiempo. Un nuevo trabajo, un hogar cómodo, una compañera comprensiva; todo esto me ayudaba. Tuvimos el primer hijo, y luego otro. Empezamos a hacer amistades y a pasar el tiempo en el círculo social de mis compañeros de trabajo y sus esposas y familias. Todavía era la época de la prohibición. Siempre había licor disponible, pero parecía que nadie se emborrachaba mucho. Solo pasábamos un buen rato —muy bienvenido después de una semana de trabajo—. Nada de las borracheras alborotadoras que yo había conocido. Había descubierto cómo beber alcohol “socialmente”, y cómo beber “como un caballero, sin sobrepasarse”. No tiene sentido volver a contar las mismas experiencias que se repitieron. No me pude limitar a beber solo “socialmente”. Me convertí en el primer cliente matutino del contrabandista de licores. No sé cómo pude mantener el trabajo que tenía. Empezaron las advertencias habituales de mis jefes, pero no tuvieron el mínimo efecto sobre mí. Había llegado a la conclusión, cada vez más clara, de que yo era un borracho y que no tenía salvación.

Se lo dije a mi esposa. Ella le pedía consejos a sus amistades y a las mías. Venían a hablar conmigo. Caballeros creyentes, que no tenían la menor idea de mi problema, me señalaban la antigua fórmula religio-

sa. Yo no quería saber nada de eso. No me convencía. Ahora, sin esperanzas, vagaba por las duras calles de los barrios de bares clandestinos, la mente fija en el próximo trago. Trabajaba justo lo suficiente para apenas retener el trabajo. Entonces empecé a razonar conmigo mismo.

“¿De qué sirves tú? —me decía—. Tu mujer y los hijos estarían mejor si no te volvieran a ver jamás. ¿Por qué no te largas para siempre? Que se olviden de ti. Vete adonde sea. Eso es lo que tienes que hacer”.

Esa noche, sin abrigo ni sombrero, me subí a un tren de carga hacia Pittsburgh. Al día siguiente deambulaba por las calles de la ciudad del humo. Me ofrecí a trabajar por la comida en un quiosco de carretera. Me dieron de comer, caminé un poco, me senté a la orilla de la carretera y me puse a pensar.

“¡He resultado ser un canalla! —me dije a mí mismo—. Dejé atrás a mi mujer y a mis dos hijos, sin dinero. ¿Qué pueden hacer ellos? Debo tratar de nuevo. A lo mejor nunca me cure, pero por lo menos puedo ganarme algo de dinero de vez en cuando, para ellos”.

Tomé otro tren y regresé a casa. A pesar de mi ausencia, mi puesto seguía disponible. Me puse a trabajar, pero las cosas no me salieron bien. Le daba unos dólares a mi esposa el día del pago y desperdiciaba el resto en la bebida. Odiaba el ambiente, mi trabajo, a los compañeros de trabajo, a toda la ciudad. Me fui a Detroit una vez más, llegando con un brazo roto. No tenía la mínima idea de cómo me había pasado, ya que estaba muy borracho cuando me fui. En unos días, la familia de mi esposa me buscó y me llevaron a casa de nuevo. Me volví huraño y me quedaba en la casa solo, soñando despierto. Cuando mi mujer me veía regresar de la calle, me dejaba un poco de dinero, agarraba a los niños y huía de la casa. Yo me volvía cada vez más terrible. Ya había perdido toda esperanza. Intenté quitarme la vida en varias ocasiones. Mi mujer tuvo que

esconder todos los cuchillos y martillos. Ella temía por su propia seguridad; y yo, por mi cordura, creyendo que me estaba derrumbando y que me volvería loco. Por fin, el miedo fue tan grande que le pedí a mi esposa que me internara legalmente. Llegó una mañana cuando, solo en mi cuarto, empecé a destruirlo, rompiendo los muebles y cuanto veía. Desesperada, mi esposa tuvo que recurrir al plan que yo le había sugerido en el abismo de mi desesperación alcohólica. Reacia a ponerme en un manicomio del Estado, y todavía intentando rescatar lo que quedaba de los escombros de nuestras vidas, me internó en un hospital, esperando contra toda esperanza salvarme.

Me sometieron a la restricción física. El tratamiento era arduo: nada de alcohol, solo bromuro y somníferos. Las noches eran una sucesión de agonías físicas y mentales. Pasaron semanas enteras antes de que yo pudiera sentarme quieto por un rato. No quería hablar con nadie y mucho menos escuchar. Con el tiempo, esto pasó y un buen día me puse a charlar informalmente con otro paciente, un alcohólico como yo. Empezamos a comparar nuestras vivencias. Le dije francamente que me sentía desesperado, que ninguna de mis reflexiones me había enseñado cómo escapar de la situación, y que todos mis intentos de ejercer la fuerza de voluntad habían fracasado. (La gente de buena fe a menudo me decía: “¿Por qué no te atienes a tu fuerza de voluntad?”. ¡Como si la voluntad fuera una capacidad que uno puede abrir y cerrar como un grifo!).

“No vale de nada estar aquí y recibir un tratamiento temporal —le dije amargamente—. Eso lo sé de sobra. No veo en el futuro más que lo mismo de siempre. Sencillamente, no puedo dejar de beber. Cuando salga de aquí, me largaré de la ciudad”.

Mi compañero paciente y recién conocido se me quedó mirando un buen rato y por fin dijo algo. De donde menos lo esperaba, de un hombre que se encon-

traba en las mismas que yo, un compañero alcohólico, vino el primer rayo de esperanza que yo había visto.

“Escucha, hombre —dijo, mirándome con diez veces más seriedad que los muchos buenos ciudadanos y demás gente de buena fe que habían hecho todo lo posible por ayudarme—. Escúchame. Yo tengo una salida. Tengo la única respuesta. Y yo sé que funciona”.

Me le quedé mirando atónito. En aquel lugar había algunos casos mentales leves, y aunque yo sabía poco de cómo se manifestaban sus tendencias, sí sabía que hasta en una conversación normal se podría esperar escuchar ideas extrañas. ¿Estaría este tipo un poco chiflado, un poquito desequilibrado? Aquí estaba yo ante un hombre, un alcohólico confeso como yo, que trataba de decirme que conocía el remedio para mi situación. Yo quería escuchar lo que iba a decirme, pero tenía la cautela de que estaría, probablemente, un tanto perturbado. Al mismo tiempo, yo estaba dispuesto a escuchar, como cualquier hombre que se esté ahogando, listo para agarrarse a lo que fuera por salvarse.

Mi amigo sonrió, consciente de lo que yo estaba pensando. “Ya lo sé —dijo—. Olvídate de que estoy aquí. Olvídate de que soy otro beodo. Pero yo una vez tuve la respuesta, la única respuesta”.

Me dio la impresión de que estaba recordando algo muy reciente. Mirándome muy en serio, con la voz impresionante por su sinceridad, siguió hablando: “Durante más de un año antes de llegar aquí, estuve sobrio por completo. No solo era que no estaba bebiendo. ¡Estaba realmente sobrio! Y todavía lo estaría, si hubiese seguido con el plan que me mantuvo así todo ese tiempo”.

(Déjame decirte en este punto que ese hombre luego volvió al mismo plan de que me había hablado, y que por segunda vez se ha mantenido sobrio más de un año).

Me contó su historia en breve y siguió hablándome de cierta cura para el alcoholismo, la única cura segura. Yo pensaba que me iba a hablar de algún tratamiento, alguna panacea, que acababan de descubrir y que yo no conocía; seguramente alguna combinación de drogas y proceso de curación mental. Pero no era ni la una ni la otra, y definitivamente no era una combinación de nada.

Habló de un grupo de treinta hombres en mi ciudad, dispuestos a tomarme de la mano y llamarme por mi nombre. Serían amigos sin palabrería ni vociferaciones. Me contó que se reunían una vez a la semana para hablar de sus experiencias; de cómo trataban de ayudarse uno al otro y cómo pasaban el tiempo ayudando a la gente como yo.

“Sé que suena extraño, quizás hasta increíble —dijo—. Metí la pata. Volví a emborracharme después de mantenerme sobrio un año, pero voy a tratar de recuperarme de nuevo. Yo sé que funciona”.

Impotente, sin fe en mí mismo ni en nadie, dudando por completo de que el tipo realmente tuviera una solución, empecé a hacerle preguntas. Tenía que interesarme o volverme loco.

“Y, ¿cómo es la cosa? ¿Adónde hay que ir?”, le pregunté.

“No tienes que ir a ningún lugar —me contestó—. Ellos vendrán a ti... si quieres”. No entró en detalles, limitándose a lo que me había dicho sin más. Esa tarde me puse a pensar. Llamé a una de las enfermeras y le pedí que se comunicara con mi esposa para que viniera a verme esa noche.

Mi esposa llegó durante la hora de visita. Sé que ella esperaba que yo le pidiera que me sacara de allí inmediatamente. Pero no hablé de eso. Con mi manera torpe de siempre, le conté mi historia. No se impresionó.

“No me suena convincente —dijo—. Si este plan... y te juro que por lo que tú me has dicho no lo entiendo; si este plan funciona, ¿por qué está este tipo aquí de nuevo?”.

Yo no sabía qué decirle. Yo mismo no sabía lo suficiente como para explicárselo claramente. “No lo sé —le dije—. Admito que suena raro su forma de ser y todo eso, pero de alguna manera tengo la impresión de que ahí hay *algo*. De cualquier forma, quiero saber más”.

Se fue, no muy convencida. Pero al día siguiente me llegó una visita: un doctor que había sido alcohólico. Me habló más de ese plan. Él era una buena persona. No me ofreció ninguna fórmula fácil para resolver mi problema de toda la vida. No tenía ningún remedio religioso ni recomendaba ningún ritual de salvación. Luego, mandó a otros alcohólicos a verme.

Unos días más tarde, le dieron de alta a mi compañero alcohólico, y poco después me permitieron salir a mí también. Por medio del hombre que primero me habló del plan, me presentaron a varios de los demás miembros del grupo de antiguos alcohólicos. Me hablaron de su experiencia. Muchos eran hombres que habían tenido cierta prosperidad y rango. Algunos habían llegado a situaciones aún peores que la mía.

La noche del primer miércoles después de que me dieran de alta del hospital me hallaba un poco avergonzado, pero muy curioso, asistiendo a una reunión en una casa particular de esta ciudad. Había unos cuarenta hombres presentes. Por primera vez fui testigo de una comunidad que realmente nunca había visto en funcionamiento en carne propia. Lo estaba viviendo. Supe que esto podría ser mío; que podría alcanzar la sobriedad y la cordura si lograba seguir algunas directrices, sencillas al expresarse, pero profundas y contundentes en su efecto cuando se obedecían. Entró en mi conciencia que solo decir que iba a hacerlo no era sufi-

ciente. Aún ignorante y todavía un poco escéptico, pero con absoluta sinceridad, decidí en definitiva hacer un verdadero esfuerzo.

De eso hace ya dos años. No ha sido fácil. Esta nueva forma de vida era extraña al principio, pero mi mente estaba totalmente concentrada en ella. Las cosas iban despacio a veces; los pasos, inseguros en el dificultoso camino. Pero siempre que se presentaba alguna dificultad, y cuando me entraban las ganas de antes, y la duda y la tentación eran más intensas, sabía adónde recurrir para pedir ayuda. También me daba fuerza y me ayudaba tenderle la mano a otros.

Por medio de todo esto, he logrado hoy cierta felicidad y la satisfacción que nunca antes había conocido. El éxito material ha importado muy poco. Pero sé que podré cumplir con mis necesidades.

Entiendo que tendré dificultades cada día de mi vida. Acepto que me toparé con barreras y obstáculos, pero ahora hay algo diferente. Tengo una base nueva y segura en mi vida para afrontar cada nuevo día.

## EL VENDEDOR

Aprendí a beber de manera asidua en una época en que la ley del país decía que no tenía el derecho a hacerlo, y lo que empezó como la diversión de un hombre joven se convirtió en un hábito que más tarde me encadenó tantas veces que casi acabó con mi carrera.

Mi adolescencia transcurrió sin grandes acontecimientos. Me crié en una granja, pero no veía para mí mucho futuro en ese oficio; yo iba a ser un hombre de negocios. Tomé un curso de comercio en la universidad; conseguí un camión y un puesto en el mercado de un pueblo cercano y empecé mi negocio. Compraba productos agrícolas de la granja de mis padres y los vendía a los clientes de la ciudad; había muchos de ellos con los bolsillos repletos de dinero.

Detrás de mí quedaba la vida normal del hijo de un granjero. Mis padres eran excepcionalmente comprensivos. Mi padre fue mi compañero de toda la vida hasta el día de su muerte. La teoría de comercio que había aprendido en la universidad la estaba poniendo en práctica ahora, y estaba mejor preparado que la mayoría de mis competidores para tener éxito material. Muy pronto había ampliado mis negocios, y tenía representación en todos los mercados de la ciudad y también en otra ciudad. En 1921 experimentamos un avance de la depresión que se avecinaba y desaparecieron mis clientes. Tuve que cerrar mis puestos, uno tras otro, y finalmente me quedé en la ruina. Por ser un joven hombre de negocios, había empezado a beber de manera social, y ahora que disponía de tiempo libre parecía que lo hacía más y más.

Después de un año de trabajo en una fábrica, en el transcurso del cual me casé, encontré un trabajo de

dependiente en una tienda de comestibles. Mi patrón era un experto en la elaboración de vino y yo tenía libre acceso a su bodega de vinos. El trabajo era extremadamente monótono, todo el día detrás del mostrador; yo estaba acostumbrado a ir de un lado a otro supervisando mis negocios, reuniéndome con gente y preparando el terreno para lo que yo creía que sería un brillante provenir. Yo considero que el fallecimiento de mi padre, a quien eché de menos enormemente, marcó un hito en mi vida

Seguí bebiendo vino y de vez en cuando tomaba algún licor más fuerte. Dejé el trabajo en la tienda y volví al negocio de los productos agrícolas, y, de vuelta con la gente, de nuevo empecé a tomar licores fuertes y tuve la primera advertencia de dejar de beber antes de que fuera demasiado tarde.

Tenía muchas ganas de encontrar una empresa que me diera la oportunidad de recuperarme económicamente, y encontré un trabajo en una compañía nacional de galletas. Me asignaron un buen territorio que cubría varias ciudades importantes, y casi inmediatamente empecé a ganar mucho dinero. En muy poco tiempo me convertí en el vendedor estrella de la compañía, con la reputación de ser muy hábil para conseguir negocios. Naturalmente, bebía con mis mejores clientes, porque en mi ruta había muchos lugares en los que eso era bueno para los negocios. Pero yo tenía las cosas bajo control y en los primeros días en este trabajo rara vez acabé mi jornada laboral con efectos visibles de mi consumo de alcohol.

Tenía una cervecería artesanal privada en mi casa, que ahora producía unos quince galones a la semana, la mayor parte de los cuales me los bebía yo mismo. Un día en que un incendio amenazaba con destruir totalmente mi casa y mi garaje, yo, en demostración típica de mi actitud hacia el alcohol en aquel entonces, corrí a la bodega para rescatar mis posesiones más preciadas:

un barril de vino y toda la cerveza que pude cargar; y me puse muy indignado cuando mi esposa sugirió que sacara de la casa algunas de nuestras pertenencias antes de que se quemaran.

Gradualmente me cansé de la fabricación de cerveza casera y empecé a llevar a casa botellas de *whisky* de contrabando, muy fuerte. Al principio me tomaba un cuarto de litro cada noche y pronto acabé bebiendo un litro después de la cena. Durante un tiempo espaciaba mis copas durante el recorrido y tomaba muy poco por las mañanas. Estaba deseando volver a casa para beber. En muy poco tiempo empecé a beber todo el día.

Los gerentes de las cadenas de tiendas y los compradores al por mayor eran al mismo tiempo mis invitados y mis anfitriones. Finalmente, después de una reorganización de la empresa, me correspondió un territorio bastante malo y presenté, con dos semanas de antelación, un aviso de renuncia y dejé el empleo. Había comprado una casa, pero en el año y medio siguiente tuve pocos ingresos y finalmente la perdí. Me sentía contento con tener lo suficiente para vivir y comprar el licor que quería. Luego acabé en el hospital cuando un camión chocó contra mi coche. Mi auto quedó totalmente destrozado. Esa pérdida y mis lesiones, sumadas a las recriminaciones de mi esposa, hicieron en cierto modo que me mantuviera sobrio. Cuando salí del hospital estuve sobrio seis semanas y tomé la decisión de dejar de beber.

Volví a los negocios en los que siempre había tenido éxito como vendedor, pero con otra compañía. Cuando empecé con esta empresa, hablé del asunto con mi esposa y le hice algunas solemnes promesas. No iba a volver a tocar ni una gota de alcohol.

Para ese entonces la prohibición era cosa del pasado, y los bares y los clubes en los que yo era conocido como un buen cliente y un derrochador se convirtieron en mis clientes. Desarrollé los negocios hasta conver-

tirme otra vez en una estrella, pero al cabo de cuatro meses en el nuevo trabajo empecé a recaer. No es raro en la vida de un bebedor que después de una época de sobriedad llegue a la conclusión de que “puede manejarlo”. Rápidamente, el alcohol se convirtió en la cosa más importante de mi vida y cada día era igual que el anterior: beber sin parar en cada bar y club de mi ruta. Volvía a la oficina central totalmente embriagado y apenas si podía mantener el equilibrio. Empecé a recibir amonestaciones y me expulsaron y me volvieron a contratar varias veces. Entonces, mis suegros fallecieron en circunstancias lamentables. Parecía que todos mis problemas se acumulaban y el alcohol era el único refugio que conocía.

Algunas noches no iba a casa; y las veces que iba, me sentía disgustado con mi esposa cuando tenía la cena preparada e igualmente disgustado cuando no la tenía. No quería comer, y a menudo, cuando había calculado mal la cantidad de alcohol que iba a consumir, volvía al pueblo para abastecer mis reservas. Para empezar el trabajo por la mañana me hacía falta tomar cinco *whiskies* dobles. Entraba a un bar, temblando como una hoja, con aspecto cansado y mortecino, y me tomaba dos *whiskies* dobles; sentía en seguida el efecto y me transformaba casi inmediatamente. Después de media hora, podía navegar bastante bien y comenzaba mi recorrido. Mis informes diarios era casi ilegibles y finalmente, después de ser arrestado por conducir borracho y además en el curso de mi trabajo, me entró miedo y me mantuve sobrio varios días. Poco tiempo después me despidieron para siempre.

Mi mujer me sugirió que me fuera a mi vieja casa en el campo, y así lo hice. El que siguiera bebiendo convenció a mi mujer de que yo era un caso perdido y ella presentó la demanda de divorcio. Conseguí otro trabajo, pero no dejé de beber. Continué trabajando, aunque mi condición física era tal que necesitaba ser

hospitalizado largo tiempo. Hacía años que no había dormido tranquilamente por la noche y nunca me despertaba con la cabeza clara. Había perdido a mi mujer, y me sentía resignado a la idea de irme una noche a la cama y nunca volver a despertarme.

Todos los borrachos tienen uno o dos amigos que no pierden totalmente la esperanza en él, pero yo llegué al punto en que ya no tenía a nadie; es decir, nadie excepto mi madre; y ella, siempre dedicada y fiel, había tratado de hacer todo por mí. Por medio de ella, la gente venía y me hablaba, pero nada de lo que decían —algunos eran ministros religiosos, y otros, buenos feligreses— me sirvió de ninguna ayuda. Cuando estaban conmigo, yo estaba de acuerdo con ellos; pero tan pronto como se iban, volvía a mi botella. Nada de lo que me sugerían parecía ofrecerme una salida.

Estaba llegando a una situación en que quería dejar de beber, pero no sabía cómo hacerlo. Mi madre oyó hablar de un médico que había tenido éxito con los alcohólicos. Me preguntó si me gustaría hablar con él y yo acepté ir con ella a verlo.

Naturalmente, yo ya había oído hablar de varios remedios, y después de hablar detalladamente de mi forma de beber, el médico me sugirió que ingresara al hospital por un corto tiempo. Yo me sentía muy escéptico, incluso después de que el doctor me dijera que el plan se componía de algo más que un tratamiento médico. Me habló de varios hombres —a quienes yo conocía— que habían encontrado una salida, y me invitó a conocer a algunos de ellos que se reunían todas las semanas. Le prometí que estaría presente en su próxima reunión, pero le dije que tenía poca fe en los tratamientos hospitalarios. La noche de la reunión, fiel a mi palabra, fui a ver al pequeño grupo. El médico estaba allí presente, pero yo me sentí fuera del círculo. La reunión era de carácter informal; no obstante, no me produjo una gran impresión. Es cierto que no había

cánticos de salmos ni ningún tipo de rituales, pero simplemente yo no tenía ningún interés en ningún asunto de carácter religioso. Si había pensado en Dios en todos mis años de consumo de alcohol, era solo con la leve idea de que cuando me llegara el momento de la muerte podría de alguna manera arreglar los asuntos con Él.

Digo que la reunión no me impresionó. No obstante, pude ver a hombres que había conocido como buenos borrachos que estaban aparentemente en sus cabales, pero no podía ver dónde entraba yo en esa escena. Me fui a casa, me mantuve sobrio unos pocos días, pero pronto volví a mi ración regular de alcohol de cada día.

Seis meses más tarde, después de una tremenda borrachera, en condición lamentable y totalmente desvalido, volví a la casa del médico. Me dio un tratamiento e hizo que me llevaran a casa de uno de mis familiares. Le dije que ya estaba listo para el remedio... el único remedio. Pidió a dos de los miembros que fueran a verme. Los dos fueron muy amables conmigo; me contaron todo por lo que ellos habían pasado y cómo habían superado su batalla contra el alcohol. Me dijeron claramente que tenía que buscar a Dios; que tenía que exponerle mi caso y luego pedir ayuda. Hacía mucho tiempo que se me había olvidado rezar. Creo que mi primera oración sincera debió de haber parecido muy débil. No experimenté ningún cambio repentino, y el deseo de tomar alcohol no desapareció de la noche a la mañana. Pero empecé a apreciar mis encuentros con esa gente, y comencé a cambiar el hábito del alcohol por algo que me ha ayudado al máximo en todos los sentidos: cada mañana leo algún capítulo de la Biblia y le pido a Dios que me proteja durante el día.

Quiero hablar de otra cosa —una cosa muy importante—. Creo que me hubiera sido muy difícil volver al buen camino si no me hubieran puesto inmediateamen-

te a trabajar. No quiero decir volver a mi trabajo de vendedor. Me refiero a algo que es necesario para mi continua felicidad. Cuando aún estaba intentando con dificultad recuperar mi trabajo de vendedor, el médico me envió a ver a otro alcohólico que estaba en el hospital. Lo único que el doctor me pidió fue que le contara mi historia. La conté —tal vez no muy bien, pero tan sencilla y seriamente como pude hacerlo.

Hace dos años que estoy sobrio, y me mantengo así poniendo mi voluntad natural en manos de un Poder superior, y eso es todo. Hacer eso no fue un simple acto. Se volvió una tarea cotidiana; tenía que ser así. Cada día siento renovadas mis fuerzas y nunca he llegado al punto de decir: “Gracias Dios, creo que puedo remar solo a partir de ahora”, por lo cual me siento muy agradecido.

He vuelto a vivir con mi esposa; me van bien los negocios, y estoy pagando todas mis deudas lo mejor que puedo. Me gustaría encontrar palabras para contar mi historia de una manera más gráfica. Mis antiguos amigos y empleadores están asombrados y ven en mí una prueba viviente de que el remedio que he utilizado realmente da resultado. He tenido la suerte de estar rodeado de amigos que siempre están listos para ayudar; pero creo firmemente que cualquier persona puede tener el mismo resultado si dedica sinceramente sus esfuerzos a hacer la voluntad de Dios.

## DESPEDIDO OTRA VEZ

*M*e parece que nunca he hecho nada de manera normal. Cuando aprendí a bailar creía que tenía que ir a bailar todas las noches de la semana; cuando trabajaba o estudiaba no quería que nada ni nadie me interrumpiera o distrajera. En todos los trabajos que tuve quería ser el hombre con el sueldo más alto, y si no lo era, me sentía irritado; y por supuesto que cuando bebía parecía que no podía parar hasta estar saturado. De muchacho no fui nunca de trato fácil; si mis compañeros no jugaban a mi manera, me iba a mi casa.

El pueblo donde vivíamos cuando yo era niño era agreste, recién fundado, poblado principalmente por inmigrantes que parecía que siempre estaban celebrando bodas y ofreciendo comidas y bebidas a quienquiera que se presentara. Nosotros, los chiquillos, nos las arreglábamos para meternos en esas fiestas, y aunque se suponía que solo podíamos beber gaseosas nos conseguíamos una o dos cervezas. Con una historia como esa y dinero en exceso de mis necesidades, me resultó bastante fácil empezar a emborracharme antes de los 16 años.

Después de irme de casa, tuve varios empleos en los que ganaba buenos salarios, pero nunca me sentía contento con mi puesto, ni con mi sueldo ni con el trato que me daba el patrón. Muy rara vez me quedé más de seis meses en un trabajo, hasta que me casé a la edad de 28 años, en una época en la que ya había comenzado a perder trabajos a causa de mi forma de beber. Cuando las cosas iban en contra mía, sabía que unos cuantos tragos alegrarían la situación, que mis temores, dudas e inquietudes desaparecerían, y siempre me prometía que la próxima vez dejaría de beber antes de estar comple-

tamente borracho. Por alguna que otra razón, la historia casi nunca terminaba así.

Me sentía fastidiado por las intervenciones de tantos médicos, ministros, patrones, parientes y amigos que me reprobaban; pero de entre todos ellos nadie tenía la más remota idea, basada en su experiencia personal, del problema al que me enfrenté. Me caía, me levantaba; trabajaba un poco de tiempo, pagaba mis deudas (por lo menos las más urgentes), pasaba algunas días o semanas bebiendo con moderación, pero siempre acababa emborrachándome nuevamente y perdiendo otro trabajo. En un solo año (1916) dejé dos trabajos, porque creía que pronto me iban a despedir, y me despidieron de otros cinco; más trabajos de los que muchos hombres tienen en toda su vida. Si me hubiera mantenido sobrio, habría avanzado profesionalmente; porque todos esos trabajos los tuve en empresas que estaban creciendo rápidamente en mi campo, que era la ingeniería.

Después de haber sido despedido cinco veces ese año, me puse a beber más que nunca e iba gorroneando tragos y comidas como podía y acumulando una factura enorme en la pensión donde vivía. Mi hermano me llevó a casa y mis padres me convencieron de ir a pasar treinta días en un sanatorio. Ese lugar lo dirigía un médico que era amigo de mi familia y yo era en ese entonces su único paciente. El doctor hizo lo mejor que pudo; procuró que yo me pusiera en buena forma física e intentó arreglar algunas de las rarezas mentales que él creía que eran en parte responsables de mi forma de beber, y salí firmemente resuelto a no volver a beber nunca más.

Antes de salir del sanatorio, respondí a un anuncio de empleo de ingeniero en un pequeño pueblo de Ohio y, después de una entrevista, me ofrecieron el puesto. Tres días después de irme del sanatorio ya tenía un trabajo que me gustaba, con un sueldo satisfactorio

en un pequeño pueblo con gastos básicos (pensión completa, lavandería) equivalentes a un 15 % de mi salario. Tenía la vida arreglada; estaba sobrio y trabajando en un entorno agradable para una empresa que tenía tantos negocios rentables que no sabían qué hacer con ellos. Hice algunos bellísimos planes. Me sería posible ahorrar dinero suficiente para completar mis estudios formales, y no había en el pueblo ninguna taberna que me pudiera desviar. Y ¿entonces? Entonces, para el fin de la semana ya estaba nuevamente borracho, por ninguna razón que pudiera entender. Pasados tres meses me encontré nuevamente sin trabajo, pero, entre tanto, dos cosas de gran importancia me había sucedido: me había enamorado de una chica, y se había declarado la guerra.

Había aprendido la lección. Ya sabía sin lugar a dudas que no me podía tomar ni un solo trago. Quería casarme, así que me propuse con gran seriedad conseguir otro trabajo, mantenerme sobrio y ahorrar algún dinerito. Fui a Pittsburgh el domingo; llamé a una fábrica de laminados, y el lunes conseguí un puesto y fui a trabajar. Me dieron mi primer cheque al final de la segunda semana; estaba borracho antes del fin del día y no me dio la gana presentarme a trabajar el lunes siguiente.

¿Por qué me tomé ese primer trago? A decir verdad, no lo sé. Sea cual fuera la razón, casi me volví loco ese verano, y sin duda estaba sufriendo de algún tipo de trastorno mental. El gerente de noche del pequeño hotel donde me alojaba me vio salir a la tres de la mañana, vestido en pijamas y pantuflas, y llamó a un policía para ir a llevarme a mi habitación. Supongo que él conocía bien a los borrachos chiflados; si no, me habrían llevado a la cárcel. Me quedé allí unos cuantos días para quitarme el alcohol sudando, y luego me presenté a la oficina para buscar el resto de mi sueldo. Después de pagar mi alquiler, descubrí que tenía justo

lo suficiente para llegar a mi casa. Así que me fui para la casa; enfermo, arruinado, desalentado y sin ninguna esperanza de vivir una vida normal y feliz.

Después de pasar dos o tres semanas ociosamente en casa, conseguí un puesto de subalterno con un antiguo empleador, como dibujante al nivel más bajo, pagado por hora. Me mantuve unos cuantos meses relativamente sobrio. Fui a ver a mi novia uno o dos fines de semana. No tardaron en subirme el sueldo y darme más responsabilidad, y tenía ya fijada la fecha de la boda. Y entonces, sin querer me enteré de que uno de los hombres que trabajaba bajo mi supervisión estaba cobrando 40 dólares más que yo al mes, lo cual me puso tan furioso que tras una acalorada discusión dejé el trabajo, pedí mi dinero, agarré mis efectos personales, los dejé en la farmacia de la esquina, me fui al centro de la ciudad y agarré una borrachera. Sabiendo que al volver a casa me recibirían con lágrimas, triste compasión y más dolor, me mantuve alejado hasta acabar otra vez en la indigencia.

Me sentía gravemente preocupado por mi forma de beber y mi padre nuevamente me adelantó el dinero para el tratamiento. Esta vez me sometí a la curación de tres días y salí firmemente resuelto a no volver a beber nunca más; conseguí un mejor puesto y, de hecho, me mantuve sobrio varios meses; ahorré algún dinero, pagué mis deudas y me puse a hacer planes nuevamente para casarme. Pero pasadas las dos primeras semanas, me perseguía el deseo de beber, y los recuerdos de lo enfermo que había estado por beber y los sufrimientos que había conocido empezaban a desvanecerse. Acababa de empezar a recuperar la confianza de mis asociados, de mi familia, de mis amigos y de mí mismo, cuando me lancé de nuevo a las andadas, y sin tener excusa alguna esta vez. La boda fue nuevamente pospuesta y parecía que nunca iba a celebrarse. Mi jefe no me despidió, pero me encontraba en un aprieto otra

vez. Después de haber dado vueltas mentalmente a lo que debería hacer, volví a someterme al tratamiento de tres días por segunda vez.

Después de ese tratamiento me sentí un poco mejor. Me casé en la primavera de 1919 y durante varios años bebí muy poco. Me las arreglaba bien en el trabajo, tenía una vida doméstica muy feliz; pero cuando estaba lejos de la casa, con poca probabilidad de que me descubrieran, solía agarrar una pequeña borrachera. Solo pensar en lo que mi mujer haría si me descubriera bebiendo sirvió unos cuantos años para mantenerme relativamente abstemio. Mi trabajo me resultaba cada vez más importante. Tenía muchos intereses fuera del trabajo y el beber llegó a ser un factor cada vez menor en mi vida. Pero seguía bebiendo un poquito en mis viajes fuera del pueblo, y debido a esa tendencia mi vida doméstica acabó muy enmarañada.

Me enviaron a Nueva York por asuntos de negocios y allí pasé por un club nocturno donde me había emborrachado una vez. Seguramente estaba bien borracho y es probable que alguien hubiera puesto algún narcótico en la bebida, porque al día siguiente me desperté en mi habitación del hotel alrededor del mediodía, sin un centavo. Tuve que pedir prestado dinero para volver a casa, pero no empecé el viaje de vuelta hasta pasar algunos días más en la ciudad. Al llegar a casa, me encontré con un hijo enfermo, mi mujer consternada, y había perdido otro trabajo y un sueldo de \$ 7000 al año. Pero eso no fue lo peor: debí de haberle dado una tarjeta de presentación a unas de las chicas del club, porque ella empezó a enviarme anuncios de otro antro donde trabajaba, junto con cartas de coqueteo escritas a mano —una de las cuales cayó en manos de mi mujer—. Dejo a la imaginación del lector lo que sucedió después.

Reanudé mi carrera de ir consiguiendo y perdiendo trabajos, y con el tiempo llegué al punto en que no parecía tener ningún sentido de responsabilidad para

conmigo mismo ni para con mi familia. Se me olvidaban importantes aniversarios familiares; olvidaba volver a casa para la Navidad, y en general no volvía a casa hasta que no estaba exhausto y sin dinero. Hace cuatro años no volví a casa para la Nochebuena, pero me presenté a la seis de mañana del día de Navidad, sin el árbol que había prometido conseguir y con una enorme carga de licor. Me sometí de nuevo al tratamiento de tres días con los acostumbrados resultados; pero, pasadas tres semanas, me dije que dos o tres cervezas no me harían daño; no obstante, tardé tres días en volver a mi trabajo, y poco después perdí mi puesto y terminé de nuevo en el fondo. Mi mujer consiguió trabajo con la ayuda de la asistencia social y con el tiempo logré solventar el asunto con mi empleador, quien me ofreció otro puesto en una ciudad cercana... que también perdí antes de terminar el año.

Así seguí hasta hace como un año, cuando una vecina, al oírme tratar de entrar en mi casa, le preguntó a mi mujer si yo estaba teniendo algunos problemas con la bebida. Claro que con esto mi mujer se quedó algo afectada; pero la vecina no le hizo la pregunta por pura curiosidad: ella había oído hablar de los trabajos de un médico exalcohólico que estaba muy ocupado comunicando los beneficios que otro alcohólico, quien había encontrado un solución a sus problemas con la bebida, le había transmitido a él. Como consecuencia de esta conversación, mi mujer fue a consultar con este médico. Luego yo hablé con él; pasé unos cuantos días en un hospital local, y desde entonces no me he tomado ni un solo trago.

Cuando estaba en el hospital, vinieron a visitarme unos veinte hombres y me hablaron de sus experiencias y de la ayuda que habían recibido. De los veinte, yo ya conocía a cinco, y a tres de ellos nunca los había visto sobrios. Llegué a convencerme allí mismo de que si estos hombres habían aprendido algo que les ayudaba

a mantenerse sobrios, yo también podría beneficiarme de esos conocimientos. Antes de salir del hospital, dos de los hombres, convencidos de la sinceridad de mi propósito, me impartieron los conocimientos y herramientas mentales necesarios con los que he logrado mantenerme trece meses completamente sobrio, y me han dado la seguridad de que por el resto de mi vida no tendré que beber nada de alcohol, si sigo andando por el camino recto.

Mi salud ha mejorado; disfruto de una comunidad que me ha dado una vida más feliz que la que jamás había conocido, y mi familia se une a mí en una expresión diaria de agradecimiento.

## LA VERDAD ME HIZO LIBRE

En mayo de 1936, tras un período prolongado de alcoholismo, mis amigos, mis colegas, mis jefes y todos los que me habían amado sinceramente, a pesar de momentos vergonzosos demasiado numerosos para citar, acabaron abandonándome, habiendo llegado a la conclusión de que yo no tenía ni la menor idea de cómo hacer o tratar de hacer lo correcto.

Yo era un hombre débil, sin carácter, a quien no le importaba nada ni nadie —un caso perdido, y yo lo sabía—. Y entonces, habiendo llegado hasta el extremo, en un bar donde había pasado la mayor parte de seis semanas, vino a mí el Consolador divino, “la verdad”.

El Consolador divino se manifestó, para mí, bajo la apariencia de un viejo compañero de copas, hombre a quien yo había ayudado varias veces a llegar a casa. La última vez que yo lo había visto, debido a dolencias y discapacidades causadas por años de beber en exceso, él no podía caminar sin ayuda la distancia de tres manzanas a su casa. Pero esa noche se acercó a mí y, para mi gran asombro, estaba sobrio, y su aspecto físico me parecía mucho mejor.

Me invitó a dar un paseo en su coche, y a medida que íbamos paseando me contó la historia del milagro que se había obrado en su vida. Tenía una idea más que práctica de mis problemas, y una idea práctica y lógica de cómo superarlos.

Empezó la conversación explicándome la naturaleza del alcoholismo agudo, y me dijo con perfecta franqueza que yo era alcohólico. Esto era una novedad para mí, a pesar del hecho de haberle asegurado a toda persona al este del Misisipi que tuviera la molestia de escucharme que había dejado de beber. Cuando decía

esas cosas y hacía esas promesas, sinceramente deseaba dejar de beber, pero, por alguna razón desconocida, no había podido hacerlo. Me dijo por qué no había tenido éxito.

Entonces, me sugirió que lo acompañara a ver a un médico local que lo había ayudado. Solo después de pasar cuarenta y ocho horas escuchando sus intentos de convencerme, y habiéndome tomado unos cuantos tragos, acabé aceptando acompañarlo. Resultó que el médico había sido él mismo alcohólico y, profundamente agradecido por la liberación que encontró, y porque entendía lo que realmente significa *amor fraternal*, estaba pasando gran parte de su tiempo ayudando a individuos desdichados como yo.

Con la ayuda y consejo de estas dos personas y dos o tres compañeros, pude, por primera vez en dos años y medio, mantenerme seis semanas sobrio; entonces probé, con efectos desastrosos, el experimento de la cerveza. Pasé un buen rato sin poder controlarme pero, poco a poco, salí de mi escondite y volví a exponerme a esa influencia que tanto me había ayudado.

El 2 de julio de 1938 volví a ponerme en contacto con los dos individuos, y desde ese día no me he tomado un trago. No obstante, debido a las dificultades que había tenido como consecuencia del experimento de la cerveza, pasé algún tiempo sin poder encontrar la realidad en esa nueva manera de vivir. Me sentía inseguro, temeroso, lleno de lástima de mí mismo, tenía miedo de humillarme.

La irrealidad duró hasta el 11 de diciembre, cuando me vi enfrentado con la urgente necesidad de recaudar una suma de dinero. Por primera vez, me di cuenta de estar en un apuro del que parecía que no podía salir. Por supuesto que me reservé un tiempo para auto-compadecerme por el hecho de que “después de haber hecho tanto, esto tenía que sucederme *a mí*”, pero aca-

bé aceptando el consejo de mi mujer y fui a consultar con un banquero.

Le conté toda mi historia. Fui a verlo creyendo que lo que necesitaba era el dinero. Fui allí como último recurso para tratar de sacarlo para satisfacer mi necesidad. La necesidad que tenía no era de dinero; pero nuevamente había llegado a la fuente adecuada. Después de contarle mi historia al banquero, quien conocía mi fama no solo de alcohólico sino también de ser una persona que no pagaba sus deudas, me dijo: “Yo sé, hasta cierto punto, lo que estás tratando de hacer, y creo que estás andando por el buen camino. ¿Te llevas bien con el Padre, quien conoce tus necesidades antes de que lo pidas? Si es así, no dependes de este banco ni de nadie asociado con el banco, ni de las reglas conforme con las que funcionamos, porque la ayuda te viene del Padre omnipresente y omnipotente. Voy a hacer todo lo que pueda para procurar que obtengas este préstamo. Pero no quiero que nada que aquí ocurra te desvíe. Quiero que salgas de aquí creyendo que has hecho todo lo posible para obtener este préstamo, y que sigas adelante haciendo el trabajo de Dios. No sé si esto supone que vayas a cobrar un pago, o vender un nuevo contrato o sentarte tranquilamente para rezar; pero tu Padre lo sabe y dirigirá tus pasos si solamente se lo permites”.

Había vuelto a descubrir la realidad. Una fuente inesperada satisfaría mis necesidades.

Las manifestaciones de este Poder omnipresente en mi vida desde 1936 son demasiado numerosas para citarlas. Basta con señalar que estoy profundamente agradecido por las oportunidades que he tenido de ver y conocer *la verdad*.

## RÍETE CONMIGO, RÍETE DE MÍ

A la edad de 18 años, completé mis estudios en la escuela secundaria; pero en el último año, como la mayor parte de los muchachos de mi edad, fui abandonando los estudios por el baile, las salidas nocturnas y pasarlo bien. Conseguí empleo con una compañía telegráfica muy conocida. Ese trabajo duró como un año, porque yo me consideraba demasiado inteligente para un trabajo que solo pagaba \$ 7.00 a la semana. Eso no me daba lo suficiente para hacer lo que me complacía, como sacar a pasear a las muchachas y otros gustos. No estaba nada contento con mi mísero salario.

Ahora bien, en aquella época yo era un violinista muy bueno y me ofrecieron trabajo en algunas orquestas de renombre; pero mis padres se oponían a que yo fuera un músico profesional, a pesar de que me había pasado el último año de la escuela secundaria mayormente tocando en bailes y presentando danzas en la mayoría de las actividades de la fraternidad. Desde luego que ahora no me conformaba de ninguna manera con mi salario de siete dólares a la semana. Una noche sucedió que me topé en el metro con un muchacho vecino mío (a propósito, leí en el periódico que este mismo muchacho murió hace cuatro días), quien me contó que trabajaba de presentador en un reconocido restaurante y cabaret, y que ganaba \$ 14.00 a la semana de salario, y \$ 50.00 en propinas. Bueno, imagínense que le paguen a uno por bailar con desenfadadas muchachas de la noche y ganarse todo ese dinero, mientras que yo trabajaba por solo \$ 7.00 a la semana. Al día siguiente, me fui derecho a Broadway y jamás regresé a mi antiguo trabajo.

Ese fue el principio de un largo período de una vida de altos vuelos —según la conceptuaba entonces—, solo para darme cuenta a los 41 años de que era todo lo contrario. Trabajé en aquel restaurante hasta que cumplí 21 años, y entonces entramos en la Gran Guerra. Yo ingresé en la marina. Eso complació al dueño de mi cabaret hasta el punto que me ofreció un buen salario cuando cumpliera con mi servicio militar.

El día que me presenté en su negocio tras mi baja de la marina, me dijo lo siguiente: “De ahora en adelante, tú eres mi administrador”. Pues, como podrán imaginarse, esto me cayó muy bien, y de ahí en adelante andaba con los humos subidos a la cabeza.

Pues bien, durante todo ese tiempo yo me fui aficionando cada vez más a la bebida, aunque no tenía la costumbre de tomar, ni ningún deseo vehemente. En otras palabras, si tenía una cita con una muchacha y quería tomarme un trago con ella, lo hacía; de lo contrario, no pensaba en la bebida para nada.

Después de seis meses, me di cuenta de que yo era demasiado hábil para este trabajo, y el dueño de un restaurante competidor, con una cadena de los mejores y más conocidos clubes nocturnos, me ofreció un mejor puesto, que yo acepté. Esa vida nocturna empezó a hacer mella en mí, y dada la crisis de entonces en ese tipo de establecimientos, opté por solicitar trabajo con un maestro de ballet muy conocido que preparaba a muchos coros para los espectáculos de Broadway.

Yo era el asistente de este señor, y de verdad que tenía que trabajar bien duro por lo poco que me pagaba, a veces hasta doce o más horas al día. Sin embargo, aprendí y gané el prestigio que el puesto conllevaba, y eso era precisamente lo que yo andaba buscando. Esa fue una ocasión en que mi trabajo interfirió con la bebida. Pero lo perdí una noche en que estaba bebiendo mucho. Cierta actriz muy famosa le preguntó al profesor x, mi jefe, si a mí me interesaría firmar

un contrato de ochenta semanas para hacer una gira de vodevil. Parecía que yo podría servirle acompañándola en su espectáculo. Bueno, una mujer muy buena, la señorita J., quien era la oficinista y la pianista de la jefa, oyó la conversación por casualidad y les dijo a los dos, al señor x y a la señorita z, que yo no tendría interés en el trabajo.

Cuando escuché eso salí y bebí lo suficiente como para causar bastantes problemas, dándole una bofetada a la señorita James y montando todo un espectáculo de borracho en el estudio.

Eso le puso fin a mi vida de altos vuelos entre los reflectores. Solo tenía 24 años y volví a casa para asentarme. De hecho, no tenía otra opción. Estaba quebrado, tanto económica como espiritualmente.

Como había sido un operador de radio en la marina, me interesé en la radio aficionada. Conseguí una licencia federal e hice una radio de transmisión, y a menudo me quedaba despierto media noche tratando de llegar a todo el país. En esa época la radiodifusión estaba en pañales, así que empecé a hacer pequeños aparatos de recepción para mis amigos y vecinos. Por fin, creció mi negocio y abrí una tienda, y luego dos más, con once personas trabajando para mí.

Fue entonces cuando el viejo alcohol mostró sus fuerzas ocultas. Me enteré de que para tener un negocio que pagara bien tenía que hacer amistades, no como las que conocía, sino gente normal, cuerda y muy trabajadora. Y para hacer eso, no debía tomar, pero descubrí que no podía parar.

Jamás olvidaré el momento en que me di cuenta de eso. Todos los sábados mi esposa y yo íbamos a algún bar. Yo me llevaba una botella de vino, ginebra o algún otro licor, y nos pasábamos la noche bailando, tomando, etcétera. (De eso hace catorce años).

Yo prácticamente era un pionero en el negocio de los aparatos de radio, y sería debido a eso que la

gente me toleraba tal como lo hacían. Sin embargo, al cabo de tres años había perdido las dos tiendas. No diré que se debió por completo a la bebida, pero si por lo menos hubiese estado bien física y mentalmente yo podría haber seguido adelante y mantener en marcha un pequeño negocio.

Pues bien, desde ese tiempo hasta hace más o menos un año, me la pasé de un trabajo a otro. Vendía cepillos, conseguí algunos trabajitos; por ejemplo, pintando casas, y finalmente encontré un empleo fijo como subgerente de servicio en una empresa de pianos muy conocida.

Entonces se dio el gran colapso financiero de 1929 y esta empresa en particular cerró su departamento de radio. Trabajé dos años para uno de mis antiguos competidores, que era dueño de una tienda de radios. Toleré mi bebida hasta que yo caí en tal deterioro físico que me vi obligado a abandonar el trabajo.

Durante todo ese tiempo, las cosas en casa iban de mal en peor. Toda la familia achacaba mi fracaso al asunto del alcoholismo, así que las peleas de siempre empezaban en el instante en que ponía pie en casa. Por supuesto, esto me llevaba a salir de la casa y beber aún más. Si no tenía dinero, lo tomaba prestado, mendigaba y hasta robaba lo suficiente para comprar una botella.

Por suerte, mi esposa entró en unos negocios, lo que fue nuestra única salvación. Para aquel entonces nuestro hijo pequeño tenía solo 6 años, y como necesitábamos a alguien que lo cuidara durante el día nos fuimos a vivir con mi familia. Ahí sí fue que empezaron los problemas, porque yo no solo tenía que enfrentarme a mi esposa todas las noches, sino que también tenía que responder ante tres de los mayores de la familia.

Mi esposa hizo todo lo que pudo por mí. Primero se puso en contacto con un psiquiatra muy conocido, y yo fui a verlo sin falta durante unos pocos meses. Este médico en particular era una persona tan nerviosa que

me dio la impresión de que sufría del baile de san Vito, y yo pensé en serio que él estaba más necesitado de algún tipo de tratamiento que yo. El doctor me aconsejó que me hospitalizara por un período de tres meses a un año.

Bueno, pues todo eso no era para mí. Para empezar, yo tenía la idea de que mi mujer quería encerrarme en una institución del Estado donde quizás yo estaría atrapado el resto de la vida. Segundo, de tener que internarme en algún lugar, yo quería ir a una institución privada —cosa que en términos económicos estaba muy fuera de nuestro alcance—. En tercer lugar, yo sabía que aquello no sería ninguna cura, porque razonaba que sería como poner el dulce fuera del alcance de un niño pequeño. En el momento que yo saliera libre volvería a ser el alcohólico de siempre. Descubrí luego que en ese único aspecto, al menos, yo tenía toda la razón.

Lo que yo pensaba y lo que quería entonces era “no querer tomarme un trago”. Esta frase fue un eslabón muy importante en mi historia. Sabía que solo yo podría dar el paso, ¿pero cómo? Bueno, esa era la pregunta fundamental.

El punto siempre era que cuando bebía, todo el tiempo quería abstenerme de hacerlo, pero *no querer* por sí solo no es suficiente. En el momento que me entraban las ganas de tomarme el trago, no quería en absoluto hacerlo, pero parecía que tenía que tomármelo. Si pueden entender lo que quiero decir, yo *quería no querer* ese trago. ¿Estoy loco o se me entiende?

Volviendo al doctor... En todo caso, aquellas visitas lo que hicieron fue ponerme peor, y lo peor de todo fue que todos me decían que el problema era que yo quería beber; así de sencillo. Después de ver a más de seis u ocho médicos, algunos de mis propios amigos le aconsejaron a mi esposa que hiciera sus planes para el futuro sola, ya que yo era un caso perdido, sin agallas ni voluntad, y que iría a parar en la cuneta.

Así fue que yo, siendo un hombre de tanto talento: violinista, ingeniero de radiocomunicaciones, maestro de ballet, me vi en ese momento reducido a convertirme en peluquero, agregándole un oficio más a la lista. ¿Lo pueden creer? Yo sabía que tenía que haber alguna forma de salir de todo ese embrollo. Todo el mundo me decía que dejara de beber, pero nadie me podía decir cómo hacerlo... hasta que me encontré con un amigo, y ese sí que demostró ser un verdadero amigo. Es algo que siempre me había faltado hasta este último año.

Una mañana, después de una de mis locuras, mi esposa me informó de que yo la iba a acompañar a un hospital público o de lo contrario empacaría sus pertenencias y se iría con nuestro hijo. Mi padre, un médico con cuarenta años de experiencia, me internó en un hospital privado de Nueva York. Pasé diez días allí y me pusieron en buen estado físico y, sobre todo, me pusieron en el camino de la recuperación y la felicidad.

Lo primero que me preguntó mi amigo fue si realmente quería dejar de beber, y, de ser así, si haría cualquier cosa para lograrlo. Yo sabía que solo me quedaba una cosa por hacer si quería sobrevivir y no acabar en el manicomio, donde, como bien sabía, iría a parar al fin.

Me decidí por dar el paso y él respondió: "Bien". Continuó explicándome los sencillos pasos que tenía que dar. Después de pasar una o dos horas conmigo ese día, volvió a los dos días y me habló en detalle sobre el tema. Me explicó que él había estado internado en el mismo hospital por padecer del mismo mal que yo, y que, después de tomar aquellas medidas al recibir el alta del hospital, no había vuelto a probar un trago en tres años, y que, además, había unas sesenta personas más que habían tenido la misma experiencia. Todos esos hombres, acompañados por sus esposas, se reunían los domingos por la noche, y todo el mundo pasaba un rato muy agradable.

Al conocer a toda esa gente, me causó cierta sorpresa descubrir un grupo tan interesante, sociable y amigable. Mostraban más interés en mí que todos mis antiguos amigos de la fraternidad o los socios de Broadway que había conocido.

No había que pagar cuotas ni ningún tipo de gasto. Yo los acompañé unas catorce semanas, siguiendo sus ideas en parte; pero la tarde de un buen día pensé que no pasaría nada si me tomaba tan solo un par de tragos. Me dije a mí mismo: “Ahora que tengo esto bajo control, puedo ser un bebedor moderado”. Ahí fue que cometí un error fatal. Después de todo por lo que había pasado, una vez más volví a pensar que podía manejar la situación, solo para descubrir al cabo de una semana que había caído en lo mismo de siempre. Volví a repetir todo eso otra vez de nuevo a la siguiente semana.

Al final me hallé de vuelta en el hospital, aunque fui bajo protesta. Mi mujer había esperado tomarse unas vacaciones de dos semanas en el campo conmigo; en cambio, tuvo que emplear el dinero en los gastos de mi internación. Durante toda la semana que pasé allí, le guardé rencor por haberlo hecho. El desenlace fue que a los tres días de que me dieran de alta del hospital yo me emborraché y ella me dejó por dos semanas. Durante ese lapso, yo bebí en exceso; no solo molesto por su ausencia sino además totalmente perdido en cuanto a cómo podría volver a valerme por mí mismo y una vez más empezar de nuevo.

No quedaba la menor duda: había algo en esos sencillos pasos que yo no había cumplido. Así fue que, como pude, con mucho cuidado, revisé cada día desde mi primer trago al final de las catorce semanas en que estuve sobrio. Hallé que me había descuidado abandonando bastantes de los pasos más importantes que debía dar para mantenerme sobrio.

Ahora sí que me encontraba por el suelo, con vergüenza de verme cara a cara con mis nuevos amigos, mi propia familia dándome por perdido, y todo el mundo diciendo: “¿Verdad que el sistema no funcionó?”.

Ese último comentario fue demasiado para mí. ¿Por qué iba a perjudicarse por ayudarme aquella fraternidad de gente tan trabajadora? El sistema había funcionado para ellos. De hecho, nadie que lo haya seguido fielmente ha fracasado.

Una mañana después de pasar toda la noche preocupado por lo que podría hacer para enderezarme, fui a mi cuarto para estar solo; tomé la Biblia en las manos, y le pedí a Él, el poder supremo, que me ayudara a abrirla por la página que me conviniera leer, y luego me puse a leer: “Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Miserable de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo de muerte?”.

Y con eso me bastó. Empecé a entender. Esas eran las palabras de Pablo, un gran maestro. ¿Y qué si había cometido un desliz? Ahora yo podía comprender.

Desde ese día en adelante he dedicado tiempo todos los días a leer la palabra de Dios y dejar que sea Él quien me cuide, y lo sigo y seguiré haciendo. ¿Quién soy yo para tratar de gobernarme a mí mismo o gobernar a cualquier otra persona?

## UN AFEITADO AL RAS

El año 1890 fue testigo de mi advenimiento al mundo como el más joven de cinco hijos de una buena madre cristiana y un padre herrero muy trabajador. A la edad de 8 años, mi padre solía mandarme a buscar su cubeta de cerveza, y, al traerla, iba lamiendo la espuma y descubrí que me gustaba mucho el sabor. Para cuando cumplí los 14 años —edad en que abandoné la escuela— ya había descubierto que el vino y la sidra con alcohol también eran muy de mi agrado. Los seis años siguientes los pasé aprendiendo el arte de la barbería, y al final de ese período había llegado a ser un competente barbero y un bebedor empedernido.

Durante los diez o doce años siguientes pude adquirir varios negocios lucrativos de barberías, algunos con salas de billar y restaurantes. Pero era como si me fuera del todo imposible mantenerme próspero; porque bebía hasta el punto de crearme problemas, me reponía un poco, desarrollaba otro negocio, y luego volvía a repetir mi actuación.

Llegó el momento en que ya no pude refinanciarme, así que empecé a viajar por el país, consiguiendo trabajos aquí y allá según podía, pero invariablemente me despedían al poco tiempo por mi falta de responsabilidad.

En 1910 me casé —en la época en que empecé a tener éxito con mis negocios de barberías— y tuvimos una familia de diez hijos, quienes normalmente estaban desesperadamente necesitados debido a mis escasas ganancias, pues me gastaba los ingresos en alcohol en lugar de proveer a la familia.

Finalmente conseguí un trabajo en un pueblo de unos cuatro mil quinientos habitantes, lugar donde

vivo ahora. Mi afición por la bebida pronto llegó a ser conocida por casi todos. Por esta época, el diácono y el pastor de una de las iglesias locales solían venir a la barbería para atenderse, y constantemente me invitaban a la iglesia y a las clases de Biblia; esas invitaciones me irritaban mucho. Yo deseaba ardientemente que se ocuparan de sus propios asuntos.

Finalmente acepté una o dos invitaciones a reuniones sociales en la casa de uno de estos hombres, y me recibieron tan cordialmente que la barrera entre nosotros se redujo parcialmente.

No obstante, no dejé de beber, pero sentía simpatía por estos hombres. Finalmente me persuadieron de ir a un pueblo cercano para hablar con un médico que había tenido mucha experiencia con este tipo de problema. Pasé dos horas escuchando al hombre, y aunque mi mente estaba un poco nebulosa, logré retener una buena parte de lo que dijo. Creo que el esfuerzo combinado de estos tres caballeros cristianos hizo posible que yo tuviera una experiencia espiritual vital. Esto ocurrió en marzo de 1937.

Durante los seis años anteriores a ello, nunca estuve un solo momento completamente libre de los efectos del alcohol.

Desde aquel momento, he recuperado el amor de mi familia y el respeto de la comunidad, y puedo decir con sinceridad que los últimos dos años han sido los más felices de mi vida.

En estos últimos dos años me he dedicado constantemente a ayudar a otros que estaban tan afectados como yo, y como resultado de los esfuerzos combinados del diácono, el pastor, y de mí mismo, otros nueve hombres han encontrado una salida de dificultades que eran idénticas a las mías, y creo que esta actividad ha desempeñado un papel muy importante para que yo aprenda a controlar este hábito tan devastador.

## EL AGNÓSTICO EDUCADO

¿Por qué repasar el patrón de beber que parece ser más o menos el mismo para todos nosotros? Tres veces había salido del hospital con la esperanza de estar diciendo “Adiós al médico para siempre”... y heme aquí de nuevo.

El primer día de mi estancia le dije a un amable médico que yo era un caso totalmente desahuciado, y que era probable que siguiera volviendo hasta que no pudiera pedir, tomar prestado o robar el dinero para ser admitido. Al día siguiente me dijo que sabía de algo que me mantendría alejado del licor para toda la vida. Me reí de él. Sí, yo haría o me tomaría lo que fuera si me produjera ese resultado... pero no había tal cosa. Al tercer día llegó un hombre para hablar conmigo. ¡Era un alcohólico que había dejado de beber! Me habló acerca del alcoholismo y de una manera espiritual de vivir. Me quedé muy impresionado por su seriedad, pero nada de lo que dijo me parecía tener sentido. Habló acerca Dios y de un poder superior a uno mismo. Me acuerdo de haber tenido gran cuidado de no decirle nada que hiciera tambalear su fe en lo que creyera. Me sentía profundamente agradecido con ese hombre por haberse tomado la molestia de hablar conmigo, pero lo que tenía no era para mí. Había pensado mucho en la religión y había llegado a conclusiones bien definidas: Dios no existía. El universo era un fenómeno inexplicable. A pesar de mi condición lamentable y lúgubre perspectiva, había en la vida muchas cosas bellas, pero no existía *la belleza*. Había verdades acerca de la vida que se podían descubrir, pero no existía *la verdad*. Había gente buena, amable, considerada, pero no existía tal cosa como *la bondad*. Había leído mucho, pero cuando

la gente se ponía a hablar acerca de cosas de esa índole me sentía perdido. No podía encontrar en la vida ningún propósito permanente, ni nada que se pudiera llamar *orientación divina*. La guerra, las enfermedades, la crueldad, la estupidez, la pobreza y la avaricia no eran ni podrían ser productos de ninguna creación intencionada. Todo eso simplemente no tenía sentido.

Sin embargo, este estado de cosas no me produjo ninguna emoción profunda. De adolescente había luchado por solucionar esa cuestión, pero ya hacía muchos años que había dejado de pensar en el asunto. Muchas personas creen en un dios de algún tipo y lo veneran de diversas maneras. Eso era excelente. Me parecía bien el que tantos individuos —pobres infelices— pudieran encontrar una solución tan sencilla a sus problemas. Si este mundo les pareciera tan desesperadamente desilusionante siempre podrían buscar consuelo en una existencia más placentera prometida en un mundo por venir, donde los abusos pasados serían remediados, y la justicia templada con misericordia prevalecería. Pero nada de eso era para mí. Tenía el suficiente valor y honradez intelectual como para lidiar con la vida tal como la veía sin recurrir a una deidad autoerigida.

Al día siguiente vino a visitarme otro hombre. Él también había sido alcohólico y había dejado de beber. Me dijo que yo no había podido lidiar con mi problema con la bebida a solas. Él se había encontrado en la misma situación, pero no había tomado un trago desde hacía ya tres años. Me dijo que otros hombres también habían encontrado la sobriedad por medio de reconocer algún poder superior a ellos mismos. Me invitó a asistir a una reunión el siguiente martes, si así lo deseaba, donde conocería a otros alcohólicos que habían dejado de beber.

Con los conocimientos que tengo ahora, me resulta difícil acordarme de lo chiflado que todo esto me

parecía —tan ciegos unos como otros, un gremio de borrachos todos unidos en alguna especie de creencia religiosa—. ¿Qué podría ser más tonto? Pero... estos hombres estaban sobrios. ¡Qué locura!

Volví a mi desesperanzada mujer y le conté esa historia incoherente de un grupo de borrachos que habían encontrado un remedio para el alcoholismo por medio de alguna especie de ejercicio religioso, y que celebraban reuniones regulares donde, según lo que entendí, pasaban por algún tipo de ejercicio religioso. Ella estaba casi convencida de que mi equilibrio mental había sido total y, tal vez, permanentemente destrozado. El único apoyo racional que podía encontrar para probarlo era el hecho de que el amable médico con quien ella se había encontrado varias veces en el hospital lo recomendó. Eso, y el hecho de que no había otra cosa que funcionara.

Permítanme que haga una pausa aquí para dirigir algunas palabras al alcohólico agnóstico o con inclinación atea: Tú no podrías desacreditar las referencias a Dios en este libro más vehementemente que yo, si este libro hubiera estado disponible para mí en aquel momento. Para ti estas referencias carecen de todo sentido. Simplemente han empleado un nombre que la gente le da a una vana ilusión. Durante toda tu vida, con excepción tal vez de tu primera infancia, cuando tenías una imagen de una figura enorme con una larga barba blanca que se encontraba en un lugar más allá de los nubes, no ha tenido para ti significación alguna. Y ahora, tu gran inteligencia y honradez no te permiten abrigar tales ilusiones. Y aun si pudieras permitirlo, eres demasiado orgulloso como para afirmar una creencia —ahora que te encuentras desesperado en terribles dificultades— que rechazabas en los tiempos halagüeños. O tal vez pudieras persuadirte de creer en alguna fuerza creadora, o una  $X$  algebraica; pero, ¿de qué te serviría una “ $X$ ” para solucionar el

problema que tienes? Y aun reconociendo —basado en tus conocimientos de psicología— que es posible que pudieras tener tales ilusiones, ¿cómo podrías creer en ellas si te dabas cuenta de que eran ilusiones? Debes de haber pensado en cosas parecidas a medida que has venido contrapesando estas experiencias increíbles con tu propia incapacidad para lidiar con un problema que va poco a poco destrozando tu personalidad. Pueden estar seguros de que me estaba haciendo tales preguntas. No podía ver una respuesta satisfactoria a ninguna de ellas. Pero me mantuve apegado a la única cosa que me parecía ofrecer alguna esperanza, y poco a poco fueron disminuyendo mis dificultades. No he sacrificado mi intelecto por mi alma, no he destrozado mi integridad para preservar mi salud y mi cordura. *Todo lo que temía perder lo he ganado y todo lo que temía ganar lo he perdido.*

Pero para concluir mi historia: Al siguiente martes, casi sin poder atreverme a esperar y temiendo lo peor, mi mujer y yo asistimos a nuestra primera reunión con los antiguos esclavos del alcohol que habían sido liberados al redescubrir una fuerza benéfica, que encontraron al adoptar una actitud espiritual hacia la vida. Nunca en mi vida me había sentido así de inspirado. No fue a causa de nada de lo acontecido —porque nada aconteció— ni por nada de lo que se decía, sino por el ambiente generado por la amabilidad, sinceridad, honradez, confianza y el buen ánimo. No podía creer que estos hombres pudieran haber sido borrachos; no obstante, al oírles contar sus historias, eran todos alcohólicos.

Para mí eso fue el comienzo de una vida nueva. Me resultaría difícil —si no imposible— expresar en palabras la transformación que ha sucedido en mí. Me he enterado recientemente de que para muchos miembros, esta transformación ha sido casi instantánea. Ese no fue mi caso. Me sentía enormemente inspirado al

comienzo, pero mi manera básica de pensar no cambió esa tarde ni esperaba que fuera a experimentar ningún cambio profundo. Sentía que, aunque el aspecto espiritual de lo que tenían esos hombres no era para mí, creía firmemente en la pronunciada importancia que le daban a la necesidad de ayudar a otros. Creía que si pudiera tener la inspiración de esas reuniones y la oportunidad de tratar de ayudar a otras personas, estas dos cosas en conjunto reforzarían mi fuerza de voluntad y así me serían de gran ayuda. Pero, poco a poco, de una manera que no puedo explicar, empecé a reexaminar las creencias que había puesto más allá de toda crítica. Casi imperceptiblemente mi actitud para con la vida pasó por una silenciosa revolución. Perdí muchas inquietudes y gané confianza. Me encontraba diciendo y pensando cosas que hacía poco tiempo habría llamado *frases trilladas*. Una creencia en la espiritualidad de la vida se ha venido desarrollando en mí junto con una creencia en un poder supremo que nos guía hacia lo bueno.

En este proceso de transformación puedo identificar dos pasos de inmensa importancia. El primero lo di al admitir a mí mismo, por primera vez, que era posible que mi forma de pensar pudiera estar equivocada en su totalidad. El segundo paso lo di cuando, por vez primera, conscientemente quise creer. Como consecuencia de esta experiencia me he convencido de que buscar es *encontrar*, y pedir es *recibir*. No he pasado ni un solo día sin expresar mi gratitud emotivamente, pero en silencio; no solo por mi liberación del alcohol sino aún más por una transformación gracias a la cual la vida ha cobrado una nueva significación, dignidad y *belleza*.

## EL OTRO HIJO PRÓDIGO

—Hola, amigo.

—Hola, compañero.

—¿Quieres un trago?

—Ya tengo uno.

—Siéntate a mi lado. Me siento solo. Vaya mundo de los demonios.

—Sí, hermano, de los mil demonios.

—¿Estás tomando *whisky* de centeno? Yo estoy tomando ginebra. Dios mío, realmente tengo un problema.

—¿Y eso?

—Lo mismo de siempre... un infierno, un verdadero infierno. Esta vez me va a dejar.

—¿Tu mujer?

—Sí. ¿Cómo voy a vivir? No puedo llegar a casa así; estoy demasiado borracho para quedarme afuera. No puedo ir a la cárcel. Allá voy a terminar si me quedo en la calle; arruinaría mi negocio, que igual se está yendo al diablo... Le rompería el corazón. ¿Me preguntas dónde está? Está en la tienda, trabajando, supongo, probablemente desesperada esperándome. ¿Qué hora es? ¿Las siete? Hace una hora que la tienda cerró. Ya se habrá ido a casa. Bueno, al diablo. Me tomo una más y me voy.

Esta es una reconstrucción borrosa de mi última borrachera. Fue hace casi un año. Después de tomarme varios tragos más con mi nuevo amigo del bar, me puse a llorar, y él, en un ataque de ternura alcohólica, se puso a maquinarse un plan que garantizaría que mi esposa me recibiera con gran alegría y los brazos abiertos cuando *ambos* llegáramos a casa.

Sí, claro, *ambos* iríamos a mi casa. Él era el mejor componedor de entuertos del mundo. Sabía todo sobre cómo tratar a las esposas. Él mismo lo había admitido.

Así fue como dos borrachos, ahora convertidos en amigos de toda la vida, salieron dando tumbos tomados del brazo y subieron la cuesta en dirección a casa.

Un golpe de aire de frío despejó un poco la niebla que empañaba mi mente. “Espera un momento, ¿cuál es ese plan que tienes? Tengo que conocerlo —dije—. Tengo que saber qué es lo que vas a decir tú, y qué voy a decir yo”.

¡El plan era una maravilla! Todo lo que tenía que hacer era llevarme al apartamento, tocar el timbre, preguntarle a mi esposa si yo era su marido, y luego contarle que me había encontrado al borde del río a punto de saltar del puente, y que me había salvado la vida.

“Eso es todo —mascullaba una y otra vez—. Funciona siempre... Nunca falla”.

Subimos la colina trastabillando y luego mi “salvador” tuvo una mejor idea que aseguraría el éxito de nuestro plan. Tendría que ir a su casa primero y ponerse una camisa limpia. No podía dejar que la buena señora viera su camisa sucia.

Eso sonaba lógico. Tal vez tuviera una botella en casa. Dando tumbos, llegamos a su casa, una lúgubre habitación en la parte de atrás de un tercer piso, en una calle de tercera categoría.

Tengo un recuerdo muy vago de ese lugar, pero nunca más pude volver a encontrarlo. Sobre la cómoda había una foto de una chica muy linda. Me dijo que era una foto de su esposa, que lo había echado por estar borracho. “Ya sabes cómo son las mujeres”, me dijo.

¡Vaya componedor!

Se puso de hecho una camisa limpia, y de un cajón sacó una pistola calibre 38. La impresión casi me saca de mi borrachera. Traté de alcanzar la pistola, porque

en medio de mi confusión me di cuenta de que iba a haber problemas.

Comenzó a apretar el gatillo y a cada momento esperé que hubiera una explosión, pero la pistola estaba descargada. ¡Quedó completamente demostrado!

Luego se le ocurrió otra idea. Para reconciliarme con mi mujer y hacerla feliz, le diría que la pistola era mía, que yo estaba en el puente con la pistola en la sien y que él me la arrebató justo a tiempo para salvarme la vida.

Dios debe de haberme concedido un destello de cordura en ese momento. Mientras él completaba su aseo, me disculpé con la excusa de que iba a llamar a mi mujer. Corrí ruidosamente escalera abajo y me alejé del lugar lo más rápido que pude.

Unas cuadras más adelante encontré una tienda, donde compré una pinta de ginebra —que dejé a la mitad en unos cuantos tragos—. Dando tumbos, seguí hasta mi apartamento y caí desplomado en la cama, completamente vestido y totalmente borracho.

Este espantoso cuadro no era nada nuevo para mi esposa. Desde hacía varios años venían sucediendo cosas por el estilo, solo que con cada borrachera yo estaba peor y era cada vez más difícil de controlar.

Justo el día anterior había tenido un accidente. Un buen samaritano se dio cuenta de mi estado y me sacó rápidamente de la escena antes de que llegara la policía, y me llevó a casa en su automóvil.

Ese día había estado terriblemente borracho y mi mujer consultó a un abogado con la idea de entablar una demanda de divorcio. Le juré que nunca volvería a beber, pero antes de que pasaran veinticuatro horas, aquí estaba en la cama, completamente alcoholizado.

Varios meses atrás había pasado una semana internado en un hospital para alcohólicos en Nueva York, y salí de allí sintiendo que todo iba a estar bien. Lue-

go comencé a pensar que ya tenía todo bajo control. Intentaría beber de manera controlada. Sabía que no podía beber mucho, pero sí un solo trago antes de la cena. Y funcionó. ¡Con certeza había vencido el problema! El siguiente paso sería tomarme un traguito al mediodía y encubrirlo con un batido de leche. Para estar más seguro, haría que el batido también tuviera helado, y luego... ¡Válgame Dios! No me acuerdo cuál fue el siguiente paso que di, pero sin duda caí estrepitosamente hasta el fondo, con un horrible y lamentable porrazo.

Amaneció y era el 7 de junio. Me acuerdo de la fecha porque el 6 es el cumpleaños de mi hija. Y, por la gracia de Dios, esa fue mi última juega.

Esa mañana tenía miedo de abrir los ojos. Seguramente mi mujer había cumplido su promesa y me había dejado. Amaba a mi mujer. Sé que parece una paradoja, pero la amaba y la sigo amando.

Cuando cobré vida, ella estaba sentada al lado de la cama.

—Apúrate. Levántate, báñate, aféitate y vístete. Nos vamos a Nueva York esta misma mañana.

—¡Nueva York! ¿Al hospital?

—Exacto.

—No tengo dinero para pagar ningún hospital.

—Eso ya lo sé. Pero anoche lo arreglé todo con una llamada de larga distancia, y te voy a dar una oportunidad: una vez más. Si me fallas esta vez, hasta ahí llegamos.

Llegué al hospital sintiéndome una piltrafa humana. Mi mujer le rogó al médico que por favor hiciera algo para salvar a su marido, su hogar, nuestro negocio y nuestra dignidad.

El médico nos aseguró que esta vez sí tenía algo que iba a funcionar, y con esa débil esperanza, nos sepa-

ramos. Ella tenía que apurarse en volver, recorrer 150 millas y hacer el trabajo de dos personas, y yo tenía que sentarme tembloroso y asustado en un lugar que me parecía vergonzoso.

Cuatro días después pasó a visitarme un hombre que demostró interés en cómo me estaba yendo. Me dijo que él también había estado varias veces en ese lugar, pero que ahora había encontrado una solución.

Esa noche vino otro hombre. Él también había sufrido el mismo problema y me habló de cómo él y el otro hombre, al igual que otras personas más, habían sido liberados del alcohol.

Al día siguiente vino un hombre muy amable, quien de una forma entrecortada pero efectiva, me contó cómo se había puesto en manos de Dios y a su cuidado. Antes de que me diera cuenta, yo estaba pidiéndole a Dios que me curara.

Me imagino que hay muchos que tienen un enorme resentimiento hacia un enfoque espiritual de esa naturaleza. Algunas personas de Alcohólicos Anónimos que he conocido desde aquel día me cuentan que a ellos también les fue difícil aceptar un plan de fe simple, de un día a la vez. En mi caso, yo estaba listo para una oportunidad semejante, tal vez porque en mi juventud había recibido cierta instrucción religiosa. Al parecer, siempre he tenido una clara noción de la existencia y de la presencia de Dios.

Eso, al igual que amar a mi mujer y a la vez herirla tan terriblemente, es paradójico, pero es un hecho. Sabía que Dios estaba allí con amor infinito; sin embargo, seguía alejándome cada vez más. Pero ahora siento que mi corazón y mi mente están “bien sintonizados”, y que, si Dios lo permite, el alcohol no volverá a sacarme de su “frecuencia”.

Luego de hacer este trato final (no fue una simple resolución como las anteriores), de permitir que Dios

ocupara el primer lugar en mi vida, toda mi perspectiva y mis horizontes se iluminaron de una manera que solo puedo describir como *gloriosa*.

Al día siguiente era lunes, y mi amigo exalcohólico insistió en que me diera de alta del hospital y pasara por su casa en Nueva Jersey. Así lo hice y conocí a su encantadora esposa e hijos, todos ellos “felices por todo lo que había pasado”.

A la noche siguiente me llevaron a una reunión en la casa de un exalcohólico en Brooklyn donde, para sorpresa mía, había más de treinta hombres como yo, quienes hablaban de una vida de libertad que no se parecía a nada que yo hubiera conocido jamás.

Desde que volví a casa, mi vida ha sido completamente diferente. He pagado antiguas deudas; tengo suficiente dinero para comprar ropa decente y un poco para ayudar a los demás —algo que me gusta hacer, pero que no hacía cuando tenía que ser tan generoso con el alcohol.

Estoy tratando de ayudar a otros alcohólicos. Actualmente somos cuatro quienes estamos trabajando juntos. A todos el alcohol nos propinó una terrible paliza.

Estas palabras no van acompañadas de ningún sentimiento de orgullo. Sé que soy alcohólico, y si bien solía pedirle ayuda a Dios, ahora entiendo que lo que le pedía era que me dejara beber alcohol sin sufrir ningún daño; algo muy diferente a pedirle que me ayude a no tomar nada en absoluto.

Y aquí estoy, viviendo cada día en su presencia, y es algo maravilloso. Este hijo pródigo ha vuelto a casa.

## EL DESTROZADOR DE AUTOS

Durante la primera semana de marzo de 1937, por la gracia de Dios acabé con veinte años de una vida que se había vuelto prácticamente inútil, porque no podía hacer dos cosas.

En primer lugar, no podía *no* tomarme un trago.

En segundo lugar, no podía tomarme un trago *sin* emborracharme.

Tal vez debería agregar una tercera cosa, tan importante como las otras dos: el hecho de que no quería aceptar las dos primeras.

El resultado fue que continué tratando de beber sin emborracharme, y seguí convirtiendo mi vida en una pesadilla, causando sufrimiento y penurias a todos los parientes y amigos que trataron tan insistentemente de ayudarme y a quienes, cuando estaba sobrio, me encantaba sobremanera agradar.

La primera vez que tomé algo fuerte —o en una cantidad mayor a un vaso de cerveza— tuve una borrachera asquerosa y me perdí la cena que habían organizado para celebrar mi futuro matrimonio.

Me tuvieron que llevar a casa y pasé el día siguiente en cama, más enfermo de lo que pensaba que alguien pudiera estar y sobrevivir. No obstante, hasta hace dos años hice lo mismo periódicamente.

Hacer dinero siempre fue relativamente fácil cuando estaba sobrio y trabajaba.

Todo andaba bien cuando estaba sobrio, pero cuando tenía un trago encima era un caso sin remedio. Pero al parecer tenía la idea de que hacer dinero o trabajar para vivir era algo que podía tomar o dejar.

Me metí en el negocio de bienes raíces; comencé a descuidar los negocios; a veces, con cuatro casas en

construcción, no pasaba a ver ninguna durante una semana o más; a veces, habiendo pagado un buen dinero por una opción financiera, me olvidaba de hacerla efectiva. Gané y perdí mucho dinero en la bolsa de valores.

Quiero que me entiendan: no estaba borracho todo el tiempo, pero siempre parecía haber una excusa para tomarme un trago; y ese primer trago, cada vez más a menudo, me llevaba a emborracharme. A medida que pasaba el tiempo, los períodos entre las borracheras se hicieron más breves y yo estaba muerto de miedo; miedo de que no podría hacer nada de lo que había acordado hacer; miedo de conocer a otros hombres, preocupado de lo que podrían saber de mi forma de beber y sus resultados. Todo ello me volvía bastante inservible, ya sea sobrio o borracho.

Así fue como me fui alejando del buen camino. Rompía las promesas que le hacía a mi mujer, a mi madre y a muchos parientes y amigos que dieron la cara por mí y trataron de ayudarme más de lo que se puede esperar de un ser humano.

Siempre parecía escoger el momento más inoportuno para caer en excesos. Cuando tenía algún negocio importante que cerrar, podía ocurrir que estuviera en la ciudad equivocada. Una vez me encargaron que hiciera una adquisición en nombre de un cliente importante y acordé reunirme con su representante en Nueva York. Pasé el tiempo esperando un tren en un bar; llegué a Nueva York ebrio, me pasé ebrio toda la semana, y volví a casa por una ruta el doble de larga desde Nueva York.

Trabajaba semanas, mediante llamadas de larga distancia, telegramas, cartas y llamadas personales, para establecer posibles contactos de negocios en las condiciones adecuadas, y finalmente lo lograba, pero me presentaba borracho, o me emborrachaba allí mismo e insultaba al hombre cuya amistad o respeto significaban tanto para mí.

Cada vez sentía remordimientos; era incapaz de entender el porqué, pero tenía una determinación firme de que nunca volvería a ocurrir... pero ocurría. De hecho, los períodos entre borracheras se volvieron cada vez más cortos, y la duración de cada juerga, mucho más larga.

Durante el período mencionado, había gastado miles de dólares. Mi hogar estaba destrozado; había chocado media docena de autos; me había detenido la policía por beber en estado de ebriedad, completamente borracho. Había gastado el dinero de otros y había pedido prestado; había girado cheques sin fondos, y me había convertido en un estorbo tal que había perdido a todos mis amigos —o por lo menos no tenían deseos de ayudarme económicamente mientras yo siguiera haciendo el más absoluto ridículo—. Y yo, por mi parte, sentía vergüenza de verme con alguno de ellos cuando estaba sobrio.

Mis amigos me conseguían trabajos y yo respondía bien, por un tiempo. Logré ascender rápidamente a supervisor de noche en una fábrica, pero poco tiempo después empecé a desaparecer, o lo que era peor: a presentarme borracho al trabajo. Me hicieron una advertencia, luego otra, y finalmente me despidieron. Más adelante me volvieron a contratar como obrero, y me sentí muy bien de tener esa oportunidad. Me ascendieron, y luego caí de vuelta al fondo. El proceso era siempre el mismo.

Bebía continuamente, y cuando lo hacía, tarde o temprano me emborrachaba y echaba todo a perder.

A comienzos de 1935, mi hermano consiguió que me dejaran salir de la cárcel de la ciudad. Ese día, unos amigos sinceros, pero no alcohólicos, me mostraron una posible solución para mi problema con la bebida, con la ayuda de Dios.

Pedí esta ayuda, la acepté con gratitud, y además de perder el deseo de beber, pedí y recibí ayuda con otros

asuntos. Comencé a ganarme la vida y, por la nueva sensación de seguridad que adquirí, pude encontrarme con gente que había evitado durante años, con resultados favorables.

Las cosas siguieron yendo bien. Logré dos o tres ascensos a mejores trabajos con la capacidad de ganar más dinero. Todas mis necesidades estaban siendo cubiertas, siempre y cuando aceptara y reconociera la ayuda divina que tan generosamente se me brindaba.

Al mirar atrás, veo ahora que este período duró unos seis a ocho meses, y luego comencé a pensar lo inteligente que era, y a preguntarme si mis superiores se daban cuenta de lo que tenían delante, y si no estaban siendo mezquinos al pagarme la pequeñez que me daban. A medida que estos pensamientos aumentaban, mi sentido de la gratitud fue menguando. Comencé a descuidar pedir ayuda, y cuando la recibía —como se había vuelto habitual—, descuidaba el reconocerla. En vez de eso, empecé a sentir que el dejar de beber era un triunfo personal; creí profundamente que yo mismo había vencido el hábito de beber. Me convencí de mi enorme fuerza de voluntad.

Entonces alguien sugirió un vaso de cerveza. Me tomé uno. Esto era mejor de lo que yo pensaba: podía tomarme un trago y no emborracharme. Al otro día, una cerveza más, hasta que se volvió algo de todos los días. Ahora sí controlaba verdaderamente la bebida. Podía beber o no beber sin ayuda. Solo para demostrármelo a mí mismo, decidí pasar por el lugar donde generalmente paraba para beber cerveza, y me sentí muy bien al caminar al estacionamiento para buscar mi auto. Mientras más tiempo pasaba al volante, mayor era el orgullo que sentía por haber vencido finalmente al licor. Estaba seguro de haberlo logrado. Tan seguro, que paré para tomarme una cerveza de camino a casa. En mi fanfarronería, continué bebiendo cerveza y comencé a beber licor de vez en cuando.

Así fueron las cosas hasta que, inevitablemente, “así como la oscuridad sigue al sol”, me emborraché y volví al mismo lugar donde había estado quince años atrás: terminando en una borrachera de vez en cuando, sin saber en qué momento sucedería, ni dónde iba a acabar yo.

Eso duró unos ocho meses. No falté demasiado al trabajo, pero pasé diez días en el hospital por una paliza que recibí en una borrachera, y recibí varias advertencias de mis supervisores, pero así y todo lograba sobrevivir.

Mientras tanto, había oído hablar de algunos hombres que, como yo, eran lo que yo siempre había despreciado: alcohólicos. Me habían invitado a verlos, pero después de veinte años de haber bebido, creía que no tenía ningún problema. Tal vez ellos sí lo necesitaban; los raros eran *ellos*, no yo. Yo nunca iba a emborracharme nuevamente.

Pero obviamente lo hice, una y otra vez, hasta que estos hombres no solo me contactaron, sino que comenzaron a cuidarme.

Luego de pasar varios días en el hospital desintoxicándome, estos hombres vinieron a verme, uno por uno, y a contarme sus experiencias. No me sermonearon, ni me dijeron que debería dejar de beber. Pero me contaron *cómo* dejar de beber. *Eso fue importante*, además de simple.

La sugerencia que hacían era que simplemente reconociéramos que habíamos llegado a un fracaso bastante evidente en nuestras vidas; que aceptáramos como verdad —y que actuáramos en consecuencia respecto de lo que siempre nos habían enseñado y que conocíamos— que había un Dios bondadoso y misericordioso, que éramos sus hijos, y que si se lo permitíamos nos podría ayudar.

Ciertamente había hecho de mi vida un caos. A partir de los 20 años, había desechado todo lo que Dios me había regalado. ¿Por qué no valerme de su ayuda perfectamente sabia y omnipresente?

Eso fue lo que hice. Pido, acepto y agradezco esa ayuda, y sé que, mientras lo haga, no volveré a tomar nunca más; y lo que es más importante, si bien es imposible sin lo primero, todas las demás facetas de mi vida han recibido ayuda.

Según yo lo veo, hay cuatro pasos que toda víctima del alcoholismo debe dar:

Primero: Tener un verdadero deseo de dejar la bebida.

Segundo: Admitir que no puedes (esto es lo más difícil).

Tercero: Pedirle a Dios su ayuda omnipresente.

Cuatro: Aceptar y reconocer esta ayuda.

## EN RETROSPECTIVA

¡Despedido! Pero igual, conseguí un nuevo trabajo, incluso mejor que el anterior. En el nuevo trabajo tenía más tiempo para relajarme y se permitía beber durante el horario laboral. La gente había comenzado a criticar mis hábitos con la bebida y yo les contesté despectivamente. ¿Acaso no había ganado diez mil dólares ese año? ¿Y no fue en medio de la depresión? ¿Quiénes eran ellos para decir que no podía controlar el licor? Me pasé un año así y me despidieron.

Después siguieron otros trabajos con el mismo desenlace. Luego de cada experiencia de este tipo me sentaba a descubrir la razón por la que me sucedía esto. Siempre encontraba una buena razón, y generalmente la gente la aceptaba y me daba otra oportunidad. Durante semanas, y a veces meses, no tomaba ni una gota; y como podía hacer esto, razonaba que había una excusa para mi última borrachera; y como esa excusa ya no existía, podía comenzar a beber moderadamente otra vez.

Generalmente lo hacía, por un tiempo. Pero luego aumentaba el consumo una copa por día hasta que llegaba a la etapa en que todas las experiencias infelices asociadas con mi forma de beber regresaban a mi mente. En poco tiempo estaba llorando cerveza en mano, sintiendo lástima de mí mismo, y nuevamente encaminado a una estrepitosa caída.

No sé bien cuántas veces sucedió esto. Ni lo quiero saber. Lo que sé es que durante este período destruí completamente nueve automóviles nuevos y salí ileso. Incluso esto no me convenció de que podría haber un Dios que me estaba cuidando en respuesta a las plegarias de otras personas. Hice muchos amigos y

los traté muy mal. No quería hacer eso, pero si tenía que elegir entre una amistad y un trago, generalmente elegía el trago.

En un intento final por escapar, me mudé a Nueva York, pensando que podía dejar atrás mi reputación y mis problemas. No funcionó. Fui contratado por ocho conocidas organizaciones nacionales y despedido tan pronto como verificaron mis referencias. El mundo estaba en contra mía. No me daban una oportunidad. Así que continué bebiendo y tomando cualquier trabajo mediocre que pudiera conseguir.

De vez en cuando pasaba por una iglesia, esperando a medias poder absorber algo, cualquier cosa, que pudiera ayudarme un poquito. En una de esas visitas vi y conocí a una chica que pensé que podía ser la respuesta a todos mis problemas. Le conté todo sobre mí y de cuán seguro estaba de que, con su amistad y su amor, todo podía cambiar y de hecho cambiaría. Si bien había nacido en Nueva York, ella era de Misuri. Me dijo que primero tendría que demostrárselo. Ella había visto como otras chicas trataron de reformar a los hombres cansándose con ellos y sabía que eso no funcionaba.

Sugirió rezar y tener fe, además de muchas otras cosas que me parecieron tontas, pero realmente me puse manos a la obra y empecé a regatear seriamente con Dios. Recé y recé. Con toda seriedad dije: “Si tú logras que esta chica sea mía, yo dejaré de beber por ti”. Y también: “Si me consigues el trabajo que tenía originalmente, beberé moderadamente por ti”.

Pronto descubrí que Dios no obra de esta manera, porque no conseguí ni a la chica ni el trabajo.

Seis meses después estaba sentado en un hotelito del *West Side* de Nueva York, lleno de remordimientos y desesperado porque no sabía qué iba a suceder. Se me acercó un hombre de mediana edad y me dijo de forma muy sincera: “¿Realmente quiere dejar de beber?”.

Le contesté inmediatamente: “Sí”, porque sabía que esa era la respuesta correcta. Escribió un nombre y una dirección y me dijo: “Cuando esté seguro de querer hacerlo, vaya a ver a este hombre”. Y se alejó.

Comencé a pensar: “¿Realmente quiero parar? ¿Por qué debería hacerlo? Si no podía conseguir a la chica y tampoco podía volver a conseguir un buen trabajo, ¿por qué diablos debería dejar de beber?”. Me guardé el papelito en el bolsillo junto con una moneda de cinco centavos para el subterráneo, por si acaso alguna vez decidía dejar de tomar de verdad. Comencé a beber nuevamente, pero no lograba la felicidad ni el alivio por muchos tragos que me tomara.

De vez cuando le echaba un vistazo a la dirección y a la moneda para cerciorarme de que seguían en un lugar seguro, porque me torturaba una idea que la chica me había transmitido: “Debes ser decente por ti mismo. Y porque tú quieras ser decente, no porque otra persona quiera que lo seas”.

Una semana más tarde me encontré en presencia del hombre cuya dirección tenía en el bolsillo. Su historia era increíble. No podía creerla, pero él tenía la prueba. Conocí a hombres cuyas historias me convencieron de que en la liga de los grandes bebedores, yo era un *amateur* y un mequetrefe.

Lo que escuché era difícil de creer, pero yo quería creerlo. Es más, quería intentarlo y ver si funcionaría para mí.

Funcionó y sigue funcionando. Durante semanas sentí un enorme resentimiento hacia la sociedad. ¿Por qué nadie me había informado de esto antes? ¿Por qué tuve que continuar así durante años, haciendo infelices a mis padres, tratando mal a mis amigos y dejando pasar las oportunidades? No era justo que hubiera sido el instrumento para hacer infeliz a la gente.

Hoy creo que se me dio esa experiencia para que pudiera entender y ser de ayuda a otras personas,

para que encuentren una solución a este y a otros problemas.

Cuando decidí hacer algo acerca de mi problema, había aceptado el hecho de que podía ser necesario que lavara platos, restregara pisos o hiciera otras tareas de ese tipo, tal vez por muchos años, para poder restablecerme como una persona sobria, cuerda y confiable. Si bien todavía quería y esperaba lograr las mejores cosas de la vida, estaba preparado para aceptar lo que me tocara.

Una vez que me volví sincero, empezaron a sucederme cosas buenas. Mi primera experiencia de superar el miedo fue tres semanas después, cuando me presenté a un puesto en una organización nacional. Luego de muchas preguntas, finalmente me preguntaron por qué había dejado la compañía en la que había trabajado seis años. Les contesté que me habían despedido por borracho. El gerente se asombró tanto y quedó tan impresionado con la verdad que se rehusó a creerme. Le di los datos de mi antiguo empleador; se negó a escribirle, pero me dio el trabajo.

Han pasado tres años y medio desde que tomé esa decisión. Esos años han sido los más felices de mi vida. La chica que tuvo la fortaleza de decirme la cruda verdad cuando la necesitaba, es ahora mi esposa.

Hace ocho meses fui a otra ciudad para establecer un nuevo negocio. Tenía suficiente dinero para varios meses. En circunstancias normales, lo que estaba tratando de lograr podría haber sido hecho en unas dos semanas. Los obstáculos que he encontrado y superado son difíciles de enumerar. Por lo menos veinte veces, he estado seguro de que estaría operando en veinticuatro horas y las veinte veces ocurrió algo que más adelante me hacía pensar que el negocio nunca despegaría.

Al escribir estas líneas estoy pasando por un momento difícil por vigésima primera vez. El dinero se ha acabado. Todos los acontecimientos recientes han

sido desfavorables; a primera vista todo parece estar mal. Sin embargo, no estoy descorazonado. No estoy triste. No siento ninguna amargura con la gente que ha tratado de obstaculizar el progreso del negocio, y por alguna causa siento que porque lo he intentado con mucho ahínco, he actuado de manera limpia y me he enfrentado a las situaciones, algo bueno va a venir de toda esta experiencia. Puede no llegar de la manera que quiero, pero sinceramente creo que llegará de la mejor manera posible.

## EN EL BUEN CAMINO

Creo que cuando era joven tenía algunas de las tendencias que conducen al alcoholismo. Me refiero a los intentos de escapar de la realidad.

A los 15 o 16 años, aunque en casa tenía permitido beber pequeñas cantidades de cerveza y de vino, bebía grandes cantidades de licores fuertes en la escuela y en otros sitios. No tanto como para causar serias inquietudes, pero aparentemente lo suficiente para tener ocasionalmente lo que yo creía que quería. ¿Un escape? ¿Un sentimiento de superioridad? No lo sé.

Entonces decidí que ya había tenido lo suficiente de la escuela —decisión que probablemente compartían las escuelas—. Los años siguientes los pasé haciendo trabajos de ingeniería civil, viajando, haciendo deporte, un poco de ocio, y parecía haber evitado las dificultades alcohólicas más pronunciadas.

Justo antes de casarme, poco antes de embarcarme para Francia, el alcohol cobró un papel esencial en mi vida. El año y medio que pasé en Francia en tiempos de guerra pospuso lo inevitable; y el período posterior a la guerra, de esperanzas y planes, me acercó cada vez más al punto en que finalmente descubrí que era alcohólico. Yo no lo habría admitido entonces, por tener la propensión normal del alcohólico al engaño, tanto a uno mismo como a los demás.

Ya divorciado, a veces con la sospecha de que la bebida estaba en la base de la mayoría de mis problemas, pero sin admitirlo nunca, tenía suficiente buena salud, intereses de diferentes tipos, y suerte para seguir adelante con bastante éxito.

Por esa época dejé de beber socialmente. Me convertí en un borracho periódico, las parrandas duraban

de tres días a tres semanas, y los intervalos secos duraban de tres semanas a cuatro meses.

Durante uno de los mejores años tuve un feliz matrimonio, y a la edad de 35 me encontré con lo siguiente: una bella casita gobernada por una amable, comprensiva y encantadora esposa, una participación en una empresa que yo había ayudado a fundar años antes, unos cómodos ingresos, muchos lujos y muchos amigos, la oportunidad de hacer las cosas que me interesaban, el amor a mi trabajo, el orgullo por mi éxito, muy buena salud, el optimismo y la esperanza. Por otro lado, tenía un temor persistente de que reapareciera mi problema.

En menos de ocho años fui cayendo cada vez más bajo hasta llegar al fondo. El fondo no es un sitio muy agradable. A veces, dormía en un hotel barato o en una casa de huéspedes; a veces en un albergue para indigentes; a veces, en la sala del fondo de una comisaría de policía, y una vez en un portal; muchas veces, en el pabellón alcohólico del hospital, y una vez en el baño del metro. A veces, decentemente alimentado, vestido y alojado, trabajaba en mis negocios a comisión en una empresa grande; a veces no me atrevía a presentarme allí, helado, hambriento, con las ropas desgarradas, tembloroso y con la mente confusa, anunciando en lo que me había convertido. Impotente, desesperado, lleno de amargura.

A veces parecía que iba a remontar la pendiente, y otras veces pasaba en la cama varios días retorciéndome de dolor, aterrorizado por el temor de volverme loco y por los espectros de gente sin caras, gente con caras horribles, gente sonriendo y riéndose de mí y de mi desgracia. Torturado por sueños de los que me despertaba gritando de agonía y bañado en un sudor frío. Torturado por fantasías de lo que podría haber sido; sueños de la amabilidad, la fe y el amor con que me habían colmado.

No obstante, debido a esto último y a lo poco que quedaba de mi antiguo ser, y tal vez por algún poder persistente de fe espiritual, mi estado mejoró un poco. No era perfecto, pero sí mejor.

Esto me ayudó a hacer un inventario y tratar de pensar con un poco de claridad. Me pareció que mi inventario era un poco nebuloso, pero según se iban aclarando mis pensamientos, me sentí mucho mejor y finalmente llegué al punto en el que por primera vez en varios años podía percibir la luz y la esperanza. Por entre una bruma de dudas y escepticismo empecé a darme cuenta, al menos en parte, de que muchas cosas en mí habían facilitado el camino que había seguido, y me vinieron algunos vagos pensamientos e ideas que ahora se están cristalizando con la ayuda de los hombres a quienes felizmente me he unido.

¿Qué pensamientos e ideas? La respuesta es breve, aunque el camino para llegar allí es largo y laborioso.

Mi inteligencia, en lugar de apartarme de la fe espiritual, me acerca a ella cada vez más. Ya no reacciono de la misma manera cuando parece que se ven frustrados mi voluntad y mis deseos.

Las simples palabras “Hágase tu voluntad”, y las simples ideas de honestidad y ayudar a otros, están cobrando en mí un nuevo significado. No debería sorprenderme llegar a la asombrosa conclusión de que Dios, quien quiera que sea o lo que quiera que sea, es infinitamente más capaz de dirigir este universo que yo. Por fin creo que estoy en el buen camino.

## LA ESPOSA DE UN ALCOHÓLICO

Yo tengo la desdicha —o mejor dicho, la buena fortuna— de ser la esposa de un alcoholico. Digo *desdicha* por la inquietud y la aflicción que acompañan a la bebida, y *buena fortuna* porque descubrimos una nueva forma de vivir.

Que yo sepa, mi esposo pasó varios años sin beber después de que nos casamos. Entonces empezamos a beber en las fiestas ocasionales de los sábados por la noche. Como lo único que yo bebía de vez en cuando era un *whisky* con soda, pronto me convertí en lo que llamaban “una aguafiestas”. Las fiestas se hicieron más frecuentes y cada vez más a menudo, mi esposo me dejaba en casa.

Yo me quedaba despierta esperándolo. Cada vez que pasaba un auto frente a la casa yo volvía a caminar de un lado al otro y a llorar y sentir mucha lástima de mí misma, y pensaba, “Yo en la casa donde me deja cuidando al bebé, y él en la calle pasándose de lo más bien”.

Cuando mi marido por fin regresaba a casa, a veces el domingo y otras veces una semana más tarde, usualmente había que hacer una escena. Si él todavía estaba borracho, lo metía a la cama y yo seguía llorando. Si estaba sobrio, pues yo le decía todo lo que había estado pensando, para luego seguir llorando. Por lo general, él se volvía a emborrachar.

Como yo estaba preocupada por las cuentas, por fin empecé a trabajar. Pensaba que si trabajaba y pagaba las facturas, él dejaría de beber. Él no tenía dinero en el banco pero hacía cheques porque sabía que yo los

pagaría pensando en el niño y con la esperanza de que esa sería la última vez.

Yo creía que me merecía un gran reconocimiento, ya que estaba pagando sus cuentas, cuidando de la casa y del bebé, aparte de estar trabajando, y ganando tanto dinero como él, mientras sacrificaba las cosas que quería, para que él pudiera pasárselas bien.

Yo siempre iba a la iglesia y pensaba que estaba viviendo una vida cristiana. Cuando mi esposo entró en contacto con Alcohólicos Anónimos, yo pensé que se habían resuelto nuestros problemas, ya que estaba segura de que los problemas se debían a que él bebía.

Pronto me di cuenta de que yo tenía muchos fallos. Era egoísta con mi dinero, mi tiempo libre y mis pensamientos. Era egoísta con mi tiempo libre porque siempre estaba cansada y no me sobraba tiempo para el disfrute de mi familia o para hacer la obra de Dios. Lo único que hacía era ir los domingos con el niño a la Escuela Dominical y a la iglesia, y yo pensaba que eso era todo lo que Dios quería de mí. Siempre estaba insoportable y perdiendo los estribos, diciendo todo tipo de barbaridades. Esto solía dar lugar a otra borrachera de su parte mientras yo sentía lástima de mí misma una vez más.

Desde que puse los problemas de mi esposo en las manos de Dios, he hallado la paz y la felicidad. Sé que cuando trato de resolver los problemas de mi marido me convierto en un obstáculo, porque él es el que tiene que recurrir a Dios con sus problemas, al igual que yo.

Ahora, mi esposo y yo hablamos de nuestros problemas y confiamos en un Poder Divino. Ahora es cuando estamos empezando a vivir. Cuando vivimos con Dios, no nos hace falta nada.

## EL CONCEPTO DE UN ARTISTA

*“Hay un principio que es una barrera a toda información, que es una refutación a todos los argumentos y que no puede fallar para mantener al ser humano en perpetua ignorancia; este principio es el de despreciar antes de investigar”.*

—Herbert Spencer

La cita que aparece arriba describe la actitud de muchos alcohólicos cuando se les habla sobre el tema de la religión como remedio. Solo cuando haya probado todo lo demás, cuando en extrema desesperación y con una enorme necesidad recurra a algo más grande que él mismo, un ser humano puede vislumbrar la salida. En ese momento, el desdén se reemplaza con la esperanza y la esperanza con la satisfacción.

En esta historia personal he intentado contar una parte de mi experiencia de buscar una ayuda espiritual, en lugar de describir la forma neurótica de beber que me hizo necesario emprender esa búsqueda. A fin de cuentas, la gran mayoría de las experiencias alcohólicas encajan en un patrón similar. Las experiencias difieren según circunstancias, entornos, temperamentos; pero las secuelas, tanto físicas como mentales, son casi idénticas. Importa muy poco cómo o por qué una persona llega a ser alcohólica una vez que se manifiesta esta enfermedad. En el futuro será necesario encontrar las medidas preventivas adoptadas para tratar las tendencias alcohólicas en un programa de higiene mental e investigación médica más progresista que los que tenemos hoy en día. Es importante ahora que creamos que hay una sola senda segura hacia la recuperación para cualquier alcohólico.

En mi propio caso, yo no era completamente ignorante de las causas que conducían a beber excesivamente. En un intento desesperado de eliminar esas causas, de encontrar una manera de alcanzar la salud mental y física, me puse a investigar el problema alcohólico desde todos los ángulos. Me metí de lleno en estudios de medicina, psicología, psiquiatría y psicoanálisis, y estas disciplinas me brindaron mucha información específica y general. No obstante, todo esto me condujo por fin al hecho de que para mí existía una enfermedad mental y física que la ciencia había clasificado como *incurable*. En breve, lo que estos estudios e investigaciones acabaron haciendo para mí fue enseñarme algo del *porqué* yo bebía. Todo esto sirvió para confirmar algo que siempre yo había sabido: que mi forma de beber era sintomática. Me indicó un camino hacia una mejor salud mental, pero me exigió algo a cambio que yo no tenía. Me exigió que tuviera un poder de voluntad propia, sin tener en consideración que esa voluntad propia ya estaba drogada con veneno; yo estaba muy enfermo. Intuitivamente, ya sabía que una persona forzada a practicar la abstinencia por el dominio de la voluntad no iba a ser “curada” de su vicio como no lo sería si estuviera encarcelada en una prisión. Ya sabía que, de una que otra manera, sería necesario purificar el flujo mental, las emociones, antes de poder seguir en el camino indicado.

Alrededor de esas fechas empecé a interesarme en la religión como una posible salida. Abordé el tema con una actitud algo recelosa y no muy reverente. Creía en un Dios o Deidad omnipotente; pero el enfoque ortodoxo por medio de la iglesia, con su dogma y culto, no me motivaba en lo absoluto. Cuanto más me esforzaba por alcanzar una comprensión inteligente del desarrollo espiritual, más confundido me sentía. Por otro lado, una perspectiva puramente materialista que postulaba un orden mecánico de las cosas me parecía demasiado

negativa ser tomada en cuenta. Por ser artista, había pasado demasiado tiempo contemplando y conversando con la naturaleza —intentando representar en tela o papel mis sentimientos emocionales— como para no darme cuenta del tremendo poder espiritual que hay en el universo. No obstante, me parecía que, en general, la religión era en muchos aspectos muy poco lógica y demasiado sentimental —me asediaban tantas dudas, tantos problemas que confrontar—, pero tenía dentro de mí un fuerte y urgente deseo de satisfacción espiritual. En las ocasiones en que sentía una emoción espiritual, me ponía inmediatamente a examinarla con todo el ardor de un analista inveterado. ¿Era esta emoción solamente una especie de éxtasis religioso?, ¿temor?, ¿una fe ciega?, o ¿había encontrado algo?

“La mayoría de los hombres —escribió Thoreau— viven vidas de silenciosa desesperación”. La articulación de esta desesperación fue lo que me condujo a beber al comienzo. La religión, hasta ese punto, solo había intensificado la desesperación. Bebí más que nunca.

Pero se había plantado una semilla y poco tiempo después conocí al hombre que, durante los últimos cinco años, ha dedicado una cantidad enorme de tiempo y energía para ayudar a los alcohólicos. Al evocar ese encuentro, me doy cuenta de lo asombrosamente sencilla que fue su conversación conmigo. Me dijo muy poco aparte de lo que ya yo sabía, pero lo que decía no tenía nada de esa florida fraseología religiosa; fue un cristianismo sencillo impartido con poder divino. Al día siguiente conocí a más de veinte hombres que habían experimentado un renacimiento mental del alcoholismo. En ese caso también, lo impresionante no fue lo que estos hombres me contaron de sus experiencias, sino una sensación de que alguna influencia invisible estaba actuando. ¿Qué estaban ejemplarizando estos hombres sin saberlo? Eran hombres sencillos, comunes y corrientes. No eran santurriones en absoluto. No

tenían esa actitud farisaica. No eran reformistas, y sus conceptos de la religión a veces eran casi ininteligibles. Pero tenían *algo*. Tal vez lo atractivo era simplemente su sinceridad: sí, eran totalmente sinceros, pero algo más radiaba de esos hombres. ¿Era simplemente la presente satisfacción de su tremenda necesidad lo que me hizo sentir una fuerza vibratoria, nueva y extraña? Me iba acercando a la solución y de repente me parecía que la tenía. Estos hombres no eran sino instrumentos. Por sí mismos no eran nada.

Por fin tuve frente a mí una clara demostración de una ley espiritual en acción. Una ley espiritual que obraba por medio de vidas humanas tan definitivamente y con los mismos fenómenos que los expresados en las leyes físicas que rigen en el mundo material.

Estos hombres eran como lámparas alimentadas por una corriente generada por una dínamo espiritual y controladas por el reostato de sus almas. Y esas luces eran tenues, claras o brillantes, según el grado y progreso de su contacto. Y ese contacto solo se podía mantener mientras obedecieran esa ley espiritual.

Estos hombres estaban pensando racionalmente, y, por consiguiente, sus acciones correspondían con sus pensamientos. Se habían entregado, habían entregado *sus mentes*, a un poder superior para su *orientación*. En esta sola palabra, me parecía, en la palabra *pensamiento* estaba la esencia de la búsqueda espiritual. “Porque cual es su pensamiento en su alma, tal es él”, y así son su salud, su entorno, su fracaso o su éxito en la vida.

Lo tonto que había sido en mi búsqueda de ayuda espiritual. Lo egoísta y egocéntrico que había sido pensando que podría acercarme a Dios *intelectualmente*. En mi lucha por obtener la fe, la había perdido. Había dado al término *fe* solo una significación religiosa. No me había dado cuenta de que nuestra fe era “nuestra manera cotidiana y habitual de pensar”. Que el bien y el mal eran los resultados finales de ciertas leyes espiri-

tuales uniformes y fiables. Claro que mi propia manera de pensar había estado decididamente equivocada. La mayor parte del tiempo era bastante normal, pero era muy poco normal en los momentos más inoportunos. Al igual que la manera de pensar de todo el mundo, la mía era una mezcla de lo bueno y lo malo; pero principalmente estaba descontrolada.

Había venido alzando la barbilla, exponiéndome así a puñetazos espirituales, hasta caer atontado. Si una persona pudiera llegar a ser humilde, si pudiera llegar a ser “como un niño” ante esta fuerza poderosísima de pensamiento espiritual, se podría encontrar la senda indicada.

El día en que hice mi primer intento en ese respecto, se abrió ante mí todo un nuevo mundo. El beber, como hábito vicioso, fue eliminado de mi mente. No me he sentido tentado a tomarme un trago desde entonces. A decir verdad, todavía quedan dentro de mí tantas otras cosas que hay que corregir, con lo que, en comparación, el hábito de beber parece una nimiedad. No supongas que todo esto es una manifestación del orgullo espiritual. Un gráfico de mi progreso espiritual se parecería al de un negocio que hubiera sufrido de todo excepto un terremoto. Pero ha habido progresos. Me ha curado de un hábito vicioso. Mi vida, antes llena de confusión mental, ahora tiene una creciente tranquilidad. Antes hacía las cosas sin ton ni son; ahora conozco una nueva dirección y fuerza.

Las formas en que el ser humano puede abordar a Dios son múltiples y muy variadas. Mi concepto de Dios como *mente universal* no es sino el enfoque y concepto del ser supremo de un solo hombre. Para mí tiene sentido; abre un campo fascinante de acción y supone un desafío que, si lo acepto, puede convertir la vida en la “aventura magnífica”.

## DE RONDA

Después de la separación de mi familia, mi padre se fue al oeste y emprendió su negocio, logrando bastante éxito.

Entonces se tomó la decisión de enviarme a una escuela preparatoria, así que me enviaron a una en el Medio Oeste. Eso no duró mucho, ya que me metí en un problema y tuve que abandonar la escuela.

Me fui a Chicago. Le escribí a mi padre y él me mandó el pasaje para irme al Oeste con él, y así lo hice. Después de llegar, empecé a asistir a la escuela secundaria, pero yo no tenía ninguna compañía porque mi papá estaba ausente la mayor parte del día, y cuando llegaba a casa siempre se pasaba la noche leyendo y estudiando.

Todo eso me volvió muy resentido contra cualquier cosa que tuviera que ver con la religión, pues yo me sentía como un estorbo para mi papá cuando él quería leer sus libros religiosos y el único interés que mostraba en mí era dejarme un dólar encima de la cómoda todas las mañanas para que yo comiera. Eso me hizo volverme tan hostil hacia todo lo que fuera religioso que empecé a odiar la religión. Ese odio me duró muchos años.

Durante el tiempo que pasaba solo, descubrí que en los bares podía comprar vino y un trozo de pan, y no tardé mucho en tomarle el gusto a la bebida. Para ese entonces, yo solo tenía 14 años, pero aparentaba 18.

Cuando llegó la época de las vacaciones, quise ir a San Francisco. Mi papá aceptó de buena gana, y después de visitar las atracciones de esa ciudad decidí que quería embarcarme a conocer el mundo. Así fue que

poco después me encontré alistado como aprendiz en un barco y llevando una nueva vida.

Mientras tanto, mi mamá se había vuelto a casar. Yo sabía que estaba en buenas manos, así que le escribía poco y pasaban años entre una y otra visita a casa. Por el egoísta interés que había adquirido en mí mismo, jamás se me había ocurrido que ella podría estar preocupada por mí. Me había convertido en alguien enfrascado únicamente en su propia vida, y nunca pensaba en los demás.

Embarcarme desde San Francisco quería decir que yo iba y salía de ese puerto muy a menudo, así que, para mí, esa era mi ciudad, y como había llegado allí en 1905, conocí el antiguo San Francisco, el de antes del terremoto, cuando había muy poco control y florecía el vicio.

En mi juventud, vi de todo y lo sabía todo, y creía que estaba tan bien preparado para buscarme la vida como cualquier otro.

Me convertí en un bebedor habitual; y cuando me embarcaba, me aseguraba de tener suficiente bebida alcohólica para todo el viaje. Cuando llegábamos a un puerto en el extranjero, desembarcábamos y salíamos a conocer las atracciones locales, que por lo general quería decir empezar en el primer bar. Si no había alcohol americano o era demasiado caro, entonces tomábamos la bebida local. Al mirar al pasado, parece casi imposible que me quede cerebro para recordarlo, porque hice prácticamente todo lo posible para destruirlo excediéndome en la bebida.

He visitado la mayor parte de los puertos de este mundo. Me he quedado en algunos bastante tiempo. He pasado un invierno en Alaska y he vivido en el trópico, pero nunca he estado en ningún lugar en que no se pudiera conseguir bebidas alcohólicas.

Abandoné el mar poco después de cumplir los 20 años. Me había interesado en la construcción y había estudiado algo de arte, aprendiendo el de los frescos

decorativos. Con el tiempo, entré en el trabajo de construcción y desde entonces me dedico a eso.

Siempre había tenido un buen salario o éxito como contratista, pero en todo momento me la pasaba rondando; nunca me quedaba en un lugar por mucho tiempo y bebía tanto como en mis días en el mar.

Siempre había mantenido cierta autoestima y había tomado sin perder el control por años. Sabía lo suficiente como para no montar un espectáculo y sabía cuándo parar.

En eso vino la guerra. Yo tenía 29 años y me encontraba en Texas cuando ingresé en el Ejército, y de allí nos marchamos a ultramar. Después de partir de Texas, supe que íbamos a hacer una parada en mi pueblo por una hora, y me dieron permiso para llamar a mi mamá al llegar allí, así que por suerte pude hacer que ella viniera a la estación antes de que el tren se fuera. Hacía once años que yo no había estado en casa y le dije que si yo regresaba de la guerra vivo volvería a casa para quedarme.

En mi servicio militar no me tomó mucho tiempo convertirme en un suboficial de alto rango, gracias a que años antes había adquirido la disciplina militar en el servicio de transporte con el ejército, y en este país y tras las líneas del frente en Francia esto me dio la oportunidad de conseguir mi licor cuando mis compañeros no podían conseguirlo.

Pero cuando llegamos al frente, fue la primera vez en muchos años que no podía abastecerme de mi cuota diaria de alcohol. Eso sí, nunca desperdiciaba la oportunidad cuando se presentaba.

Pasemos ahora a mi estancia en Alemania por seis meses, cuando recuperé el tiempo perdido. El *Schnapps* [aguardiente] estaba prohibido a las tropas americanas, pero yo conseguía mi ración. Después de regresar a EE. UU., me dieron de alta honorablemente y volví a mi hogar y a mi mamá.

Entonces empecé a tratar de dejar la bebida, pero eso no duró mucho tiempo. En años recientes me hallé en todo tipo de enredos, pues al final me había vuelto alcohólico.

Cuando bebía, me ponía en tal estado que tenía que ver a un médico para recuperarme. Han sido muchas las veces que he tenido que recurrir a uno. Hasta fui a un sanatorio buscando ayuda. A todo esto se añadía bastante sufrimiento, pero aun así volvía otra vez a ese primer trago y ahí caía en lo mismo de nuevo.

Yo quería dejar de beber, pero cada vez que tomaba era peor que antes. Fue increíble lo que sufrió mi mamá, ya que yo me había convertido en su único medio de apoyo. Estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para liberarme de aquella maldición. Sabía que estaba destrozando mi hogar y que estaba perdiendo a todos mis seres queridos.

Por unos pocos meses pude dejar de tomar. Entonces, de repente, sucumbí, y volví a lo mismo de antes. Perdí mi trabajo y llegué a pensar que para mí todo había terminado.

Cuando me hablaron de un doctor que había podido superar la bebida y me dijeron que fuera a verlo en una ciudad vecina, yo consentí, pero me daba la sensación de que solo se trataba de una cura más.

Sin embargo, con ese doctor y con algunos otros hombres, vi que era posible recuperar mi humanidad. Me recomendó que me internara en un hospital para despejarme la mente y empezar de nuevo. Para mí, la alimentación se había vuelto cosa del pasado. Había perdido el apetito, pero me obligué a comer un poco para sobrevivir.

Ese doctor me dijo que, a menos de que fuera sincero en mi deseo de dejar la bebida, estaría perdiendo el tiempo y haciéndoselo perder a él, además del costo que implicaba. Le contesté que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa por liberarme.

Me interné en un hospital y empecé a reforzarme, físicamente, con la alimentación debida, y emocionalmente, mediante un proceso diferente a cualquier otro que había conocido.

Recibí un despertar religioso por medio de una fuerza invisible. En otro momento, yo me hubiera reído de que fuera posible, porque lo había intentado y había fracasado por no haberme aplicado como debía. Por fin esos hombres me habían enseñado cómo hacerlo y ahora les estoy muy agradecido.

Ya tengo 50 años. Soy soltero y vuelvo a ser cuerdo y sensato. He hecho feliz a mi madre; he recuperado a todos los seres queridos en mi vida; y he hecho muchas nuevas amistades. Trato con gente cuando antes nunca me relacionaba con nadie, y he regresado a mi antiguo trabajo. Soy respetado por los demás y he aprendido realmente a vivir y disfrutar de la vida. Ha pasado casi año y medio desde que descubrí esta nueva vida y sé que si hago lo poco que me pide Dios, jamás volveré a probar otro trago.

## LUCHANDO SOLO \*

Mientras la madre hojeaba distraídamente una pequeña revista médica, le llamó la atención un artículo sobre el alcoholismo escrito por un médico. Valía la pena leer con detenimiento cualquier cosa sobre ese tema, ya que su hijo (el único) había estado tomando fuera de control por años. Cada año que bebía había traído nuevas angustias, a pesar de que habían investigado cada destello de esperanza y el hijo había tratado desesperadamente de dejar de beber. Pero se había logrado muy poco. De vez en cuando, él podía mantenerse sobrio por cortos períodos, pero las cosas empeoraban constantemente.

Así fue que esa madre leyó con pesadumbre el breve artículo médico, pues ella siempre estaba pendiente de encontrar cualquier cosa que pudiera ayudar a su hijo.

El artículo solo insinuaba vagamente la solución descubierta por muchos alcohólicos, una solución tratada exhaustivamente en este libro, pero la madre se apresuró a escribirle al médico, explicándole su doloroso problema y pidiéndole más información. Ella pensaba que tenía que haber ayuda en alguna parte y que si otras personas se habían recuperado del alcoholismo, pues entonces su hijo también podría hacerlo.

El médico le pasó su carta a Alcohólicos Anónimos. La carta concluía así:

“Dios sabe que si ustedes pueden ayudar a mi hijo, nos traerá felicidad a muchos de nosotros que lo queremos y padecemos con él en

---

\* Esta historia aparece únicamente en la primera impresión de la primera edición.

sus vanos intentos por superar el problema. Les ruego que acepten mi agradecimiento por lo que puedan hacer por nosotros y me dejen saber de ustedes”.

A los pocos días, la madre recibió la siguiente contestación. Fue el primer intento de nuestra parte de ayudar a otros solo mediante el libro.

“Aquí en el Este, unos cien hombres hemos descubierto una solución para el alcoholismo que verdaderamente funciona. Ahora estamos preparando un libro con la esperanza de ayudar a otra gente que sufra de lo mismo, y le enviamos adjunto un borrador muy preliminar de los primeros dos capítulos. Le mandaremos el borrador del resto de la propuesta del libro lo antes posible”.

Por cierto tiempo, no recibimos respuesta alguna; entonces le volvimos a escribir:

“Le enviamos una reproducción litográfica previa a la publicación de *Alcohólicos Anónimos*. Agradeceríamos recibir noticias de la condición de su hijo y su reacción a este libro, pues sería la primera ocasión en que tendríamos la oportunidad de intentar ayudar a un alcohólico a larga distancia. Por favor, escribanos.

Muy atentamente,  
Alcohólicos Anónimos”

Al pasar otro período de silencio del lejano Oeste, durante el cual empezamos a pensar que este libro no servía sin el contacto personal, recibimos una larga carta del propio hijo; carta que creemos aportará una enorme ayuda a otras personas que viven en lugares apartados, que se sienten solas y completamente incapaces de seguir nuestro programa solo por su cuenta.

Es una carta que abarca el esfuerzo solitario de un hombre por recibir lo que le ofrecíamos y seguir el programa solo. O sea, solo salvo por un libro y la ayuda que pueden ofrecer las páginas impresas; solo hasta probar nuestro programa de recuperación y encontrar el consuelo y la ayuda espiritual.

Él nos escribió lo siguiente:

“Quiero darles las gracias desde el fondo de mi corazón por sus cartas y por el libro *Alcohólicos Anónimos*. He leído este libro desde el principio hasta el final, y realmente es la primera vez que leo algo que tenga que ver con el alcoholismo que tiene sentido y que demuestre comprensión de los problemas del alcohólico.

”Creo que las historias personales son muy fieles a la realidad, de acuerdo con mi propia experiencia. Cualquiera de esas historias pudo haber sido la mía.

”Empecé a tomar en 1917, cuando tenía 18 años de edad. Ingresé en el Ejército y pronto me hice suboficial y marché al extranjero con el rango de sargento. Me relacionaba con hombres mayores que yo, bebiendo, apostando y saliendo con ellos, probando de todo lo que Francia brindaba.

”Al regresar de allá, seguí bebiendo. En aquella época podía emborracharme bastante por la noche, levantarme al día siguiente y salir para el trabajo sintiéndome bien. Los siguientes quince años fueron una borrachera tras otra, lo que al empeorar, por supuesto, quiso decir un empleo tras otro: con el Departamento de la Policía, conduciendo camiones y otros más. Entonces, en un intento de escapar de todo eso, ingresé en el Cuerpo de los Marines de los Estados Unidos. Por trece meses bebí muy poco y

me ascendieron a sargento de artillería, un rango que normalmente se alcanza en unos diez a doce años, si se logra. Empecé a tomar de nuevo. A los seis meses, había descendido al rango menor de sargento. Me transferí para alejarme de mis antiguos compañeros.

”Luego siguieron varios años en la China. ¡La China, para un hombre que quería huir de la bebida! Al cabo de los cuatro años, no volví a ingresar en el Cuerpo de los Marines.

”Después siguieron otros empleos: vendiendo autos, en bienes raíces, etcétera. Luego tuve pequeños trabajos. Estaba bebiendo tanto que nadie se arriesgaba a darme un empleo fijo que yo pudiera haber manejado sin problema, si solo dejara de beber. Me casé, pero el alcohol le puso fin a aquello. Mi mamá tenía los nervios destrozados. Por la bebida, me estaban arresgando tres o cuatro veces al año. En dos ocasiones me interné en hospitales del Estado, pero al poco rato de que me dieran de alta volvía a lo mismo de siempre. Hace dos años fui a un hospital privado tras una cura de la bebida. A la semana de salir de allí me dio la curiosidad de ver lo que pasaría si me tomaba un trago. Me lo tomé y no pasó nada. Me tomé otro... bueno, para qué seguir. Regresé al hospital privado, salí de allí y estuve bien por unos pocos meses para luego caer en lo de siempre.

”Antes de todo esto, durante la época de aquellos tratamientos, había estado trabajando en un hospital estatal para gente demente. Fui testigo constante de los efectos del licor, pero ¿acaso me ayudó a abandonarlo? No, en absoluto. Pero sí me hizo darme cuenta de que si no lo dejaba, acabaría encerrado en el “loquero”.

”Después de varios años de trabajar en la institución psiquiátrica (siempre en la sala de gente violenta, gracias a mis 6 pies y 2 pulgadas de estatura, y a mis 210 libras), me di cuenta de que sufría de demasiada tensión nerviosa y cada par de meses yo ‘explotaba’, entregándome a una semana o diez días de borracheras. Abandoné el trabajo en instituciones psiquiátricas y conseguí empleo en un hospital general del condado, donde me ocupo ahora en el pabellón médico. Tenemos bastantes pacientes que sufren de *delirium tremens*, incluso con llagas y otras cosas causadas por el alcohol. Yo me controlé algo, pero no lo suficiente. Cada seis u ocho semanas me ausentaba del trabajo por varios días por estar ‘enfermo’.

”Me volví a casar con una buena muchacha católica que era de una familia que siempre acostumbraba tener bebidas alcohólicas en la casa, especialmente vino. Por supuesto que ella no entendía mi problema con el alcohol, pero en cuanto a eso, yo tampoco lo entendía. Y durante todo ese tiempo mi pobre madre y mi pobre mujer se iban preocupando cada vez más.

”Mi mamá había recibido noticias del gran trabajo que ustedes desempeñaban y le escribió a un doctor. Ustedes contestaron con cartas y, más tarde, con el libro. Antes de recibirlo y después de leer sus capítulos, yo sabía que la única forma de luchar contra esta maldición era pidiéndole socorro al Poder superior, a Dios. ¡Me di cuenta de eso a pesar de que estaba pasando por una racha de borracheras!

”Me puse en contacto con un amigo mío que es oficial de contacto con los Veteranos Discapacitados de la Guerra Mundial. Gestionó mi

cuidado en un sanatorio estatal especializado en el alcoholismo. Yo quería eliminar el alcohol de mi sistema y empezar este nuevo intento sobre una buena base. Justifiqué mi ausencia como debida a la gripe, y bajo el cuidado del psiquiatra principal pasé la mayor parte del tiempo en el hospital, desde el 1.º de septiembre de 1938 hasta el 15 de enero de 1939, sometién dome a cirugías para extirpar el apéndice y curarme de una hernia ventral.

”Hace seis semanas regresé del sanatorio y me encontré con su libro. Lo leí, o mejor dicho, me entregué por completo a su lectura para no dejar pasar nada por alto. Me dije a mí mismo que realmente era el único camino. Dios era mi último recurso. Yo he orado antes, pero parece que no lo había hecho como debía. He seguido las recomendaciones del libro. Estoy más feliz en este momento que lo que he estado en años. Estoy convencido de que he descubierto la solución, gracias a *Alcohólicos Anónimos*.

”He mantenido conversaciones con otro hombre, un abogado, que estuvo en el sanatorio al mismo tiempo que yo. Ahora él tiene mi ejemplar del libro y está muy entusiasmado.

”Voy al sanatorio todas las semanas para un chequeo físico y por la medicina que me dan. Es solo un tónico, nada de sedativos. El director me ha dicho que me ponga en contacto con algunos de sus pacientes que padecen de lo mismo que yo. ¡Cuánto le dije lo que apreciaba la oportunidad que me daba!

”¿Podrían ustedes ponerme en contacto con algunos miembros de ‘AA’ por acá? Sé que me ayudaría a mí y que me ayudaría a tender la mano a otra gente.

”Espero que esta carta tenga sentido para ustedes. Yo podría escribir mucho más, pero he escrito esto según se me ocurrió espontáneamente.

”Por favor déjenme saber de ustedes”.

La lucha solitaria de este hombre era impresionante. Su historia de recuperación solitaria, ¿no serviría de ayuda para muchos otros que también tendrán que emprender la suya solos, con únicamente este libro para apoyarlos?

Así fue que de inmediato le mandamos un telegrama:

ACABAMOS DE RECIBIR CARTA. ¿NOS PERMITE USAR CARTA EN LIBRO ANÓNIMAMENTE COMO PRIMER EJEMPLO DE LO QUE SE PUEDE LOGRAR SIN CONTACTO PERSONAL? IMPORTANTE QUE DÉ PERMISO MEDIANTE TELEGRAMA, YA QUE LIBRO VA A LA IMPRENTA.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Recibimos su respuesta al día siguiente:

PERMISO CONCEDIDO CON GUSTO. MUCHA SUERTE.

## SEGUNDA PARTE

*Las siguientes historias fueron tomadas de Alcohólicos Anónimos cuando se preparó su tercera edición en 1976. Como se indicó en la introducción de la sección anterior, los antecedentes aquí descritos no están relacionados del todo con las propias historias, sino con los cambios en AA.*

Para cuando se publicó la tercera edición, su prólogo podía informar de que “el número total de miembros de Alcohólicos Anónimos a nivel mundial se calculaba, de forma conservadora, en más de un millón, con casi veintiocho mil grupos que celebraban reuniones en más de noventa países. Las encuestas de grupos en Estados Unidos y Canadá evidencian que AA no solo llega a un número creciente de personas sino a una diversidad cada vez mayor de ellas. En la actualidad, las mujeres suman más de la cuarta parte de los miembros [...] [y] el 7 % por ciento de los AA encuestados tienen menos de 30 años de edad, entre ellos, muchos en la adolescencia”. La Comunidad se había dado a conocer entre el público en general. Los profesionales que trabajaban con los alcohólicos que sufrían nos conocían cada vez más, y muchos miembros nuevos llegaban a AA a instancias de un médico u otro profesional o por medio de una institución para el tratamiento del alcoholismo. Y un nuevo fenómeno era que grupos especializados de jóvenes, miembros *gay*, abogados, médicos y otros sectores pasaban a formar parte del panorama de AA.

Sin duda, era el momento para revisar la sección de las historias personales. Algunos miembros del personal de la Oficina de Servicios Generales y dos

editores, todos los cuales habían conocido a Bill W. o colaborado con él (Bill murió en 1971), asumieron esta tarea bajo la supervisión de un subcomité *ad hoc* del Comité de Literatura de los custodios. El número de historias se aumentó a 42. Si bien no se modificó la sección titulada “Pioneros de AA”, se agregó nuevo material a las otros dos secciones, incluso material pertinente a la experiencia de dos jóvenes, dos jubilados, un indígena americano, dos exconvictos y algunas otras personas de diversas ocupaciones y estilos de vida. El subcomité solicitó material de la Comunidad en general, además de valerse de los recursos de “nuestra reunión impresa”, el AA *Grapevine*, para 12 de las nuevas historias.

Las historias en las siguientes páginas muestran que las directrices de Bill W. relativas al estilo y la estructura, mencionadas en la primera parte, fueron observadas. Los autores evitaron el uso del lenguaje obsceno y, por lo general, siguieron el esquema, ahora familiar, de “cómo éramos antes, lo que sucedió y cómo somos ahora”. Estos AA describen un cuadro de la Comunidad en los años cincuenta, en una sociedad más madura y establecida que la de la sección anterior. Han estado sobrios más tiempo, y ven el programa y el impacto que tiene sobre su vida como una senda conocida hacia la sobriedad en lugar de un territorio desconocido e inexplorado. El proceso para llegar a Alcohólicos Anónimos ya no es tan fortuito. La mayoría de la gente cuenta que fueron a una reunión de grupo o que habían sido dirigidos a una sede de AA. Y los grupos ahora pueden permitirse el lujo de establecer algunos procedimientos que jamás hubiesen sido una opción en otros tiempos. Nótese el caso del AA a quien no se le permitió hacer el trabajo de Paso Doce sin menos de tres meses de mantener la sobriedad —en comparación con el ambiente en 1939, cuando tres meses se consideraba mucho tiempo.

Pero cualesquiera que fuesen los cambios en las costumbres y prácticas de los grupos, la esencia de estas historias no había cambiado desde los días de los fundadores. Trataban del beber, de lograr la sobriedad y, lo que es más importante, de vivir sobrio.



## EL PROFESOR Y LA PARADOJA

*Dice: "Nosotros los AA nos rendimos para vencer;  
lo damos libremente para conservarlo; sufrimos para  
recuperarnos; y morimos para vivir".*

Trabajo en el campo de la información pública. Empleo esa frase o título porque si digo que soy profesor universitario, todo el mundo parece inclinado a huir. Y cuando se enteran de que soy especialista en nuestro idioma, les entra pánico por temor de incurrir en un solecismo y decir "han muchos". Me digo a menudo que sería preferible vender zapatos o pólizas de seguro, o ser mecánico o fontanero; así tendría más amigos.

Aparte de algunos detalles específicos, mi historia no es muy diferente de las demás. Todos los caminos del alcoholismo nos llevan al mismo destino y a la misma condición. Siempre he sido tímido, temeroso, envidioso y resentido, lo cual te conduce a ser arrogantemente independiente, a tener una personalidad insolente. Creo que conseguí mi título de doctorado principalmente porque quería sobrepasar o desafiar a todo el mundo. He publicado multitud de estudios académicos con el mismo motivo, creo. Tal resolución, esta aspiración a la perfección, es sin duda un atributo admirable y práctico, por un rato; pero cuando un individuo combina tal atributo con el alcohol, este atributo puede acabar casi despedazándolo. Al menos me lo hizo a mí.

Empecé a beber como bebedor social, con veintipocos años. El beber no me causó ningún problema hasta que no terminé mis estudios de posgrado a la edad

de 30 años. Pero al ir intensificándose las presiones y ansiedades de mi vida, y aumentando los contratiempos en mi búsqueda de la perfección, acabé cruzando la línea entre el beber moderado y el alcoholismo. Ya no me bastaba tomarme un par de cervezas o cocteles. Ya no pasaba meses, ni siquiera semanas, sin beber. Y cuando bebía, entraba en lo que ahora reconozco como el mundo de ensueños de la fantasía alcohólica. Luego, tras otros cinco años de beber alcohólicamente y cada vez peor, de acumular en mi vida y en mi hogar cada vez más ruinas y escombros, parecía que iba a deslizarme en tobogán hasta las últimas.

Tal vez no llegué tan bajo como otros alcohólicos. Tengo que decir que nunca fui a dar una clase borracho o bebiendo, pero sí lo hice con una resaca fatal. El patrón para mí era pasar las horas vespertinas borracho, arrastrarme de la cama por la mañana e ir penosamente al trabajo, volver a emborracharme por la noche y seguir repitiendo el mismo proceso día tras día, una y otra vez. Tal vez no bebiera tanto *whisky* como otros bebedores, pero no hay nadie que haya bebido más Sal Hepatica [una sal mineral laxante] que yo.

Hay borrachos de todo tipo: borrachos melancólicos, borrachos llorones, borrachos viajeros, borrachos tontos y borrachos apáticos, y otras muchas variedades. Yo era un borracho fachendoso y a veces violento. No te creerías que un tipo bajito como yo pudiera hacer mucho daño, pero cuando estoy borracho soy como pura dinamita. No voy a entrar en detalles —la Universidad todavía tiene autoridad para despedirme.

Llegué a creer que no valdría la pena vivir la vida si no pudiera beber. Me sentía deprimido y a veces desesperado, siempre con una sensación de calamidad inminente (sabía que algo iba a “desatarse”). Y para quitarme ese temor, tomaba un poco más, con la inevitable consecuencia, ya que para aquel entonces un trago suscitaba en mí el deseo de tomarme otro, y otro

más, hasta caer inconsciente o andar con resaca y verme metido en líos. En la fase de resaca siempre hacía una promesa solemne de no tocar nunca ni una gota más, y luego me encontraba borracho la noche siguiente.

Ya sabía por lo menos que había que hacer algunos cambios. Intenté cambiar el lugar y la hora de beber y la cantidad que bebía. Intenté cambiar el ambiente —el lugar donde vivía—, al igual que la mayoría de nosotros, quienes en algún que otro momento de la vida creímos que nuestro problema era un problema de geografía y no de alcohol. Aun contemplé la posibilidad de cambiar de mujer. Intenté cambiar todo y a todos, —excepto a *mí mismo*: lo único que *podía* cambiar.

No sabía que me es físicamente imposible beber con moderación. No sabía que se había gastado la maquinaria de beber de mi cuerpo, y que no era posible reponer las piezas. No sabía que un solo trago me hacía imposible controlar mi comportamiento y consumo futuro de la bebida. En resumidas palabras, no sabía que era impotente ante el alcohol. Mi familia y mis amigos ya sabían o sospechaban estas cosas mucho tiempo antes que yo.

Al final, como nos suele ocurrir a la mayoría de nosotros, miembros de AA, llegó la crisis. Me di cuenta de que tenía un problema con la bebida que iba a tener que resolver. Mi mujer y un íntimo amigo mío trataron de convencerme de contactar al único miembro de Alcohólicos Anónimos que conocíamos en el pueblo. Eso yo no lo quise hacer. Pero acordé dejar de beber completamente, diciendo sincera y resolutamente que podía resolver e iba a resolver este problema *yo solo*. Insistí en que haciéndolo así me sentiría mucho mejor. Me mantuve ininterrumpidamente sobrio dos semanas, antes de agarrarme una tremenda borrachera durante la cual me volví violentamente loco y acabé en la cárcel municipal.

No supe exactamente lo que sucedió durante esa parranda, pero más tarde otras personas me contaron

algo de lo sucedido. Primero, los policías que llegaron a mi casa no querían encarcelarme, pero yo insistí en que lo hicieran; e insistí en que me esperaran en el salón de estar mientras me fui al dormitorio para ponerme mi nuevo y más elegante traje (con calcetines y corbata a juego), para presentar así una buena figura en la cárcel. No recuerdo nada del viaje al centro, pero cuando “volví en mí” en el pasillo, no me gustó nada el aspecto de esa jaulita a la que me estaban empujando, y por ello me resistí con fuerza, peleando a puñetazos con los tres guardias —cada uno mucho más grande que yo y los tres armados con pistolas y cachiporras—. ¿Qué podría haber estado pensando? Si esta conducta no es pura locura o un caso de grandiosidad absurda o algún tipo de desequilibrio mental, ¿qué podría ser? Por estar allí gritando a todo volumen y haciendo un ruido infernal, acabé en el sótano, bajo un techo de hormigón, en una celda incomunicada conocida como *el hoyo*. (Buen entorno para pasar la noche para un profesor universitario.) Pasados dos días me encontré con la disposición para probar AA, de cuya existencia había sabido por primera vez hacía solo unos pocos meses. Llamé al hombre que fundó el grupo de AA en nuestro pueblo y a la noche siguiente lo acompañé humildemente a una reunión de AA.

Al mirar hacia atrás, creo que algo debió de haberme sucedido en el curso de esos dos días. Debieron de haber fuerzas en juego que no entiendo. Pero durante esos dos días —entre la cárcel y AA— algo me sucedió que nunca me había sucedido en el pasado. Repito: No sé qué era. Tal vez había tomado una “decisión” —solo una parte del Tercer Paso (ya había hecho muchas promesas sin nunca haber tomado ninguna decisión)—, pero creo que en aquella época estaba demasiado obnubilado y confundido para tomar una decisión efectiva. Tal vez (como decimos los bautistas) la mano de Dios me estaba guiando. Me gusta creer

que así fue, seguido por mi propio esfuerzo para dar los Doce Pasos hacia la recuperación. Sea lo que sea, he sido miembro de AA y me he mantenido sobrio desde entonces. Eso fue hace seis años ya.

AA no funciona como la gente normal supone que funciona. Por ejemplo, en vez de utilizar nuestra “fuerza de voluntad” —como parece que todas las personas que no son miembros de AA creen que hacemos—, entregamos nuestras voluntades a un Poder superior, ponemos nuestras vidas en manos —manos invisibles— más fuertes que las nuestras. Otro ejemplo: si el sábado por la noche unos veinte o treinta de nosotros, auténticos borrachos, salimos de nuestras casas para reunirnos en un club en el centro del pueblo, la expectativa natural sería que los treinta acabaríamos bien borrachos; pero no resulta así. O que al hablar del *whisky* y de nuestros días de bebedores (se supondría) nos diera una sed tremenda; pero no resulta así tampoco. Nuestro programa y procedimientos parecen ser en múltiples aspectos contrarios a lo que se suele opinar. Así que, con respecto a esta idea, déjenme enumerarles lo que considero las cuatro paradojas de cómo funciona AA. (Una paradoja, como ya sabrán, es una afirmación que parece ser falsa pero que, tras un examen cuidadoso y más detenido, se puede ver que es, en determinados casos, cierta).

1. NOS RENDIMOS PARA VENCER. A primera vista, *rendirte* no parece ser *vencer*. Pero en AA es así. Solo cuando llegamos al límite de nuestras fuerzas, cuando nos hemos dado de bruces con el muro en algún aspecto de nuestras vidas y no podemos progresar más; solo cuando tocamos el “fondo” y nos rendimos desesperanzados podemos lograr el estado de sobriedad, que nunca pudimos lograr en el pasado. Debemos rendirnos —y lo hacemos— para vencer.

2. LO DAMOS LIBREMENTE PARA CONSERVARLO. Parece absurdo y falso. ¿Cómo puedes conservar algo que le das a otra persona? Pero para conservar lo que se nos da en AA, tenemos que seguir dándolo a otros sin costo ni recompensa alguna. Si no podemos dar lo que se nos ha dado tan generosamente en AA, más vale prepararnos para la próxima borrachera. Así sucede siempre. Tenemos que seguir dándoselo a otros para poder conservarlo.

3. SUFRIMOS PARA RECUPERARNOS. No hay manera de evitar el terrible *sufrimiento* del remordimiento, el arrepentimiento, la vergüenza y el disgusto que nos pone en el camino hacia la recuperación de nuestra aflicción. No hay ningún remedio nuevo para quitarte la resaca. Es dolorosa. Y para nosotros es necesario que sea así. Le dije eso a un amigo mío que estaba sentado en la cama moviéndose nerviosamente, muriéndose de ganas de tomarse una dosis de paraldehído. Le dije: “Juanperdido —ese es su apodo—, sabes vas a tener que pasar por los temblores tarde o temprano”. Y me dijo: “Pues, por amor de Dios, pasémoslos más tarde”. Sufrimos para recuperarnos.

4. MORIMOS PARA VIVIR. Una hermosa paradoja, esta, una idea que nos llega directamente de la Biblia: “volver a nacer” o “perder la vida para encontrarla”. Cuando nos ponemos a dar nuestros Pasos con seriedad, la vieja vida de beber y pensar sin ninguna claridad, y todo lo que la acompaña, se va muriendo y adquirimos una nueva y mejor forma de vivir. Al ir eliminándose nuestros defectos, una vida nuestra muere y otra vida vive. En AA morimos para vivir.

## SU CONCIENCIA

*Era lo único en él que era  
soluble en alcohol*

¿Cómo iba a saber yo que era alcohólico? Nunca nadie me había dicho que lo era o siquiera insinuado que yo había traspasado el punto de no retorno.

Hace algunos años yo creía que los alcohólicos simplemente no vivían en mi mundo. Claro que los había visto en mis raras visitas a los barrios bajos de la ciudad. Me habían pedido limosna en casi todas las ciudades de Canadá. La idea que yo tenía era que un alcohólico era un vagabundo mal vestido que había perdido todo y que, obviamente, prefería beber a trabajar.

Si me hubieran preguntado, hubiera dicho que ni siquiera conocía a un alcohólico, y sobre ser alcohólico yo, era lo último que me hubiera imaginado. Si me hubieran insinuado algo así, me habría resentido malamente. Además, pensaba que todo alcohólico era un desadaptado con algún problema mental. En mi opinión, eran todos introvertidos, mientras que yo había sido clasificado como extrovertido en dos pruebas.

A decir verdad, no sabía que el alcoholismo era una enfermedad. Menos aún, no tenía idea de que era una enfermedad progresiva.

Provengo de una familia de cinco hijos y tuve una infancia muy feliz en un pequeño pueblo de Canadá. Tanto mi madre como mi padre eran religiosos, pero sin exagerar. Cuando me llegó el momento, pasé por las escuelas primaria y secundaria, e ingresé a la uni-

versidad como un alumno ligeramente mejor que el promedio.

La primera guerra estalló antes de que hubiera tomado mi primer trago. Me enlisté en el Ejército poco tiempo después del comienzo de las hostilidades.

Aunque pueda parecer extraño, bebí muy poco durante mi servicio militar, por la buena razón de que cada vez que bebía me ocurría algo desagradable. Mi primer trago fue *whisky* escocés puro, y me sacó de circulación temporalmente por estrangulamiento. El segundo trago me hizo vomitar. Luego del tercer intento, me quedé dormido al sol del verano y sufrí una quemadura dolorosa. En Francia, solía darle a otros mi ración de ron, más que beberla yo mismo.

Hacia la mitad de la guerra, me mandaron de vuelta a Canadá con mi baja por haber sufrido heridas y trauma emocional. Mientras esperaba a que salieran mis papeles finales, junto con mis amigos pasé una buena cantidad de tiempo en un bar vecino, disfrutando de varios tragos en plan social.

Fuera del Ejército, la cantidad que bebía disminuyó a tan solo uno o dos tragos en ocasiones muy especiales, dos o tres veces al año. Y así fue durante los siguientes diez años, sin ningún patrón en particular, ni ningún problema.

Al final de la década de los veinte, la empresa donde trabajaba se fusionó. Me dieron un puesto con mayor responsabilidad que requería muchos viajes de una costa a la otra. Descubrí que unos tragos con acompañantes agradables, en coches cama u hoteles, me ayudaban a pasar el tiempo. A decir verdad, prefería la compañía de las personas que tomaban a la de aquellas que no lo hacían.

Pasaron varios años en los que me divertí mucho con el alcohol. Me gustaba el sabor; me gustaba el efecto. Me portaba bien y no hacía ningún daño. Sin darme cuenta, cada vez esperaba con mayor anticipa-

ción los varios tragos que me tomaba antes de la cena y los muchos otros que tomaba hasta entrada la noche. Gradualmente me fui convirtiendo en una persona que bebía mucho, lo que trajo aparejado que durante las mañanas no me sintiera muy bien.

Me gustaría aclarar en este punto que ni la presión de los negocios ni mi mayor responsabilidad tenían nada que ver con mi forma de beber. Tenía la capacidad de hacer mi trabajo sin miedo a la crítica. Me gustaba la camaradería de los amigos de tragos, pero empecé a darme cuenta de que había una diferencia entre ellos y yo. Mientras que ellos se sentían satisfechos con uno o dos tragos, el alcohol estaba teniendo un efecto diferente en mí. Mi sistema parecía necesitar más alcohol que el suyo. En retrospectiva, la única conclusión que puedo sacar es que en esa época me estaba volviendo más sensible físicamente y perdiendo la tolerancia hacia el alcohol.

Pero, obviamente, mi enfermedad estaba progresando, porque no pasó mucho tiempo antes de que comenzara a experimentar lagunas mentales. A veces perdía mi automóvil. A la distancia me parece gracioso, pero en esa época era algo muy serio. Habiendo planeado beber intensamente, ponía un gran cuidado en estacionar mi auto en algún lugar discreto a cierta distancia del lugar donde pensaba beber. Luego de varias horas volvía, y descubría que el auto no estaba allí —por lo menos, no donde creía haberlo dejado—. Entonces empezaba a caminar varias cuadras, hacia un lado y hacia el otro, hasta que finalmente lo encontraba, generalmente en una dirección completamente diferente a donde estaba seguro de que lo había estacionado. En estas ocasiones, siempre me quedaba con una sensación de remordimiento cercana al odio a mí mismo y a la condición en que me encontraba. Y, claro está, siempre vivía aterrado de ser visto por alguien que me conociera.

Poco tiempo después, incluso viajar en tren se volvió un peligro. Todavía podía subirme a un tren, pero muy a menudo no era el tren que quería tomar. A veces iba en la dirección opuesta y terminaba en una ciudad donde no tenía ninguna intención de estar, y donde no tenía ningún trabajo que hacer.

Tener lagunas mentales también quería decir que no me podía acordar claramente de todo lo que había ocurrido la noche anterior, y poco después ya no me podía acordar de nada. Esto se volvió muy embarazoso para mí. Comencé a evitar hablar de lo ocurrido la noche anterior. Es más, ya no quería hablar de mi forma de beber. Comencé a beber solo.

Hasta este punto, mi trayectoria ascendente en el mundo de los negocios había sido firme. Me había convertido en el vicepresidente de la parte canadiense de una gran compañía de fama mundial. Ahora me veía postergando decisiones, aplazando citas porque tenía los ojos rojos y no me sentía muy bien. Me era difícil concentrarme e incluso seguir atentamente una conversación de negocios.

Una y otra vez dejé de tomar por mi cuenta; decía que ya había tenido suficiente con el trago, y en esos momentos estaba diciendo la verdad. El resultado final era siempre el mismo: tarde o temprano volvía a tomar de nuevo, y las grandes borracheras se hacían cada vez más frecuentes.

Cada cierto tiempo, mis amigos y parientes me hablaban de mi forma de beber. Mi mujer y mi familia me pidieron que la controlara; que retomara el control de mi vida; que usara mi fuerza de voluntad; que bebiera como un caballero. Hacía muchas promesas, y, cuando las hacía, yo sinceramente tenía la intención de cumplirlas. Me convertí en dos personas diferentes: era una persona cuando estaba sobrio, y otra completamente distinta cuando bebía.

Descubrí la bebida mañanera y pronto comencé a tomar dos, tres o cuatro para ponerme a tono. Temblaba tanto que afeitarme se convirtió en una tarea que me producía terror, porque mis manos eran completamente inestables. Descubrí que los temblores solo me daban cuando dejaba que el contenido de alcohol en mi sistema bajara demasiado. Muy a menudo, cuando lo aumentaba con un par de tragos fuertes entraba en una laguna mental. Lograr un equilibrio parecía algo fuera de mi control.

Nunca me olvidaré de la primera vez que fui consciente del poder avasallador de la compulsión: sin importar lo que ocurriera, tenía que tomarme un trago. Esta compulsión pronto se volvió parte de mi forma de ser.

Un lunes por la mañana, cuando la compulsión me estaba afectando, me encontré con un viejo amigo bebedor. Nuestro encuentro solía ser la señal de comienzo de una juerga de grandes proporciones. Siempre creí que él era el que tenía que cuidarse de su forma de beber, no yo. En esta mañana en particular, él tenía los ojos limpios y estaba sobrio, lo que era un pequeño milagro para un lunes. Tenía buen aspecto y parecía feliz. Me dijo que se sentía bien y que había dejado de beber. Le pregunté si se había vuelto religioso. Me dijo que no, pero que había entrado en AA. Esa fue la primera vez que oí hablar de una organización semejante. Ya que no podía ofrecerme un trago, seguí mi camino y me olvidé del asunto.

A partir de este momento, mi forma de beber progresó rápidamente. Mi vida familiar se deterioró. Mis amigos ya no querían beber conmigo. Los viajes de negocios siempre se convertían en juergas. Una juerga terminaba cuando empezaba la otra. Descubrí que la conciencia era la única parte del ser humano que era soluble en alcohol. Mentía acerca de mi forma de beber. Mentía sobre todo lo demás, incluso sobre cosas sin importancia. Pensaba que todo el mundo me observaba.

La compañía para la que trabajaba me dijo educada pero firmemente que, a menos que controlara mi forma de beber, tendríamos que terminar nuestra relación laboral. Prometí portarme mejor y enmendar mi forma de actuar. En menos de una hora volví a estar borracho. Dos meses después me presenté borracho a una reunión y al día siguiente estaba en la calle.

Rápidamente dejé de tomar por pura fuerza de voluntad. Conseguí otro buen puesto y me mantuve sobrio durante un año. Si bien este nuevo puesto ofrecía muchas oportunidades, no las aproveché. Estoy seguro de que esto fue porque me di cuenta de que dejar de beber a la fuerza era la vida más miserable que podía llevar. Estaba irritado y de mal humor. Mi cabeza nunca dejaba de dar vueltas. Me imaginaba todo tipo de cosas. Me preocupaba el pasado y no podía sentir esperanza alguna por el futuro. A veces iba a fiestas donde se bebía y la gente se divertía sanamente. Odiaba cada minuto, porque yo no podía unirme a la diversión. Me sentaba malhumorado y solo, y me preguntaba cuándo acabaría esa noche interminable. En pocas palabras, sentía lástima de mí mismo. Luego de varias noches como esa, hice todo lo posible para evitar las salidas sociales y me sentí más solo que nunca. Había perdido el arte de ser amigable. La gente que antes más me había gustado ahora me irritaba.

Al final del año volví a tomar, y me prometí que volvería a dejarlo luego de un trago o dos. En solo dos semanas estaba bebiendo más que nunca. La única forma de alejar los remordimientos que conocía era beber cada vez más.

Luego de nueve meses de sufrimiento mental y tortura física, una noche me senté solo con una botella a mi lado. Había estado bebiendo mucho durante todo el día, pero por mucho que bebiera los temblores no disminuían. Mi mente estaba despierta, pero la botella de la cual dependía no me estaba ayudando en nada.

Mi forma de vivir desfiló delante de mis ojos como en una pantalla de cine. Vi cómo había recaído y lo rápido que me estaba deteriorando. La cura de la botella, de la cual había pasado a depender, ya no funcionaba. Empecé a sudar frío. No tenía esperanza alguna. No podía dejar de beber. El techo se me venía encima. Las paredes me sofocaban. El suelo se levantaba. No se me ocurría ninguna respuesta. Parecía no haber ninguna salida. ¿Era demasiado tarde?

Tomar otro trago no servía de nada; incluso eso no ayudaba. Entonces me vino a la mente la imagen de mi amigo de juergas al que había encontrado tres años atrás, con los ojos limpios y sobrio. En ese preciso momento decidí intentar entrar en AA y hacer a un lado la botella.

A la mañana siguiente hice mi primer contacto con AA. Me hicieron algunas preguntas, una de las cuales fue: “¿Te rodeas de gente de un nivel más bajo y un entorno inferior cuando bebes?”. Avergonzado, sentí que habían estado leyendo mi correspondencia. Esta y otras preguntas me convencieron de que había personas que entendían mi problema.

Una cosa que mi amigo de AA me dijo esa mañana fue: “Hoy podría ser el día más importante de tu vida”. Lo fue y sigue siéndolo, porque solamente he recibido cosas buenas por medio de AA.

Luego de admitir y aceptar el hecho de que era impotente ante el alcohol, mi primera gran sensación de alivio fue que ya no estaba solo. Estaba en una Comunidad de gente que tenía el mismo problema que yo; incluso, la mayoría de ellos había estado mucho peor que yo.

Para mí, que había disfrutado durante tantos años de la buena compañía, hacia el final de mi época de bebedor la soledad se había transformado en un verdadero infierno; pero esta nueva Comunidad de gente comprensiva me daba una nueva vida y una nueva

fuerza. Hoy me doy cuenta de que, como cualquier otra persona, un alcohólico no puede hacer todo solo. Yo, al igual que todos los hombres, era un ser social que necesitaba desesperadamente fraternidad y aceptación. Ambas cosas las encontré en AA, donde la gente extendió su mano para recibirme. No me condenaron. Por el contrario, recibí mucho ánimo de estas personas que hablaban mi idioma y, lo que fue muy importante, me brindaron esperanza.

Cuando me convertí en miembro de AA, inmediatamente acudí al presidente de la compañía para la que trabajaba y le conté todo al respecto. Su cálido apretón de manos y su inequívoca mirada de aprobación fue lo único que sucedió entre nosotros. Fue suficiente. Supe que estaba nuevamente en un buen camino, siempre y cuando recordara mantenerme alejado del primer trago.

A medida que los días en sobriedad se convirtieron en semanas, en poco tiempo recuperé la confianza de señores que nuevamente respetaban mi buen juicio en los negocios. Ya no tenía miedo de las entrevistas con mis colegas ejecutivos, porque mis ojos estaban limpios, y mi mano, firme. La vida en mi hogar mejoró y hoy es más feliz que en cualquier otro momento de mi vida.

Con certeza, sigo teniendo días altibajos en mi nueva vida sin alcohol, pero, durante mis años en AA, he estado (y sigo) aprendiendo a aceptar las cosas que no puedo cambiar; sigo recibiendo el valor para cambiar aquellas que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia.

¿Cómo me ha sucedido todo esto? Ya he mencionado lo importante que fue esta nueva Comunidad, pero estoy seguro de que hay mucho más que eso. Desde que comencé a asistir a las reuniones de AA, he escuchado a varios oradores darle todo el crédito a un Poder superior a ellos mismos. Una mañana, mientras caminaba al trabajo, desde aparentemente ninguna parte, me vino a

la mente el pensamiento de que era probable que nunca volviera a beber. No he tenido el deseo de beber desde ese momento. Ciertamente, no es nada que yo hubiera podido hacer lo que me trajo esta nueva paz. Había una sola respuesta. Este Poder superior a mí mismo me había devuelto el sano juicio, como lo hizo con muchas otras personas.

Para terminar, permítanme decir que estoy seguro de que no hubiera podido disfrutar de mi sobriedad feliz y contenta en los últimos siete años, ni podría disfrutarla en el futuro, a menos de que trate de compartirla con otros. Por ello, sinceramente espero que al contar mi experiencia aquí, pueda ayudar a alguien que tenga un problema con la bebida, pero especialmente a aquella persona que todavía se aferra a su trabajo o negocio, o que todavía conserva su hogar.

Se me ha ocurrido frecuentemente que, si hubiera sido un jugador de béisbol y hubiera perdido un brazo, en poco tiempo hubiera aceptado el hecho de que no podría jugar más al béisbol. De forma similar, con la gran ayuda de esta Comunidad, he aceptado el hecho de que ya no puedo manejar el alcohol, ni siquiera tomarme un solo trago.

AA me ha dado una manera feliz y contenta de vivir, y estoy profundamente agradecido con los fundadores y pioneros de AA, quienes marcaron el camino y mantuvieron la fe.

## UNA NUEVA VISIÓN PARA UN ESCULTOR

*Su conciencia le dolía tanto como su forma de beber.  
Pero eso fue hace años.*

Creo que mi vida, cuando crecí, fue la vida más maravillosa que jamás tuvo un niño. Mis padres eran personas muy exitosas y cada nuevo lujo y cosa bella que llegaban a nuestra casa eran apreciados por todos nosotros. No nos atosigaban con cosas; estas iban llegando poco a poco.

Mis padres eran judíos y en mi vida familiar siempre tuvimos una conciencia muy viva de la belleza de la religión, si bien no éramos ortodoxos. Yo siempre veía a Dios como una fuerza maravillosa que se parecía mucho a mi padre, solo que elevado a la máxima potencia. Cuando era niño, una vez le pregunté a mi abuelo cómo era Dios. Me preguntó cómo era mi papá. Empecé a hablar con superlativos, porque realmente lo quería muchísimo. Era un padre amable y maravilloso, y mi abuelo dijo: “Tu padre es la cabeza de tu familia. Dios es la cabeza de toda la familia humana y de todo el universo. Pero lo que hace que él sea un ‘querido Dios’ es que puedes hablarle de la misma manera en que hablarías con tu propio padre. No es solamente un padre universal, sino también un padre individual”. Fue así como siempre conté con esa maravillosa comparación entre mi propio padre y Dios.

Cuando descubrí a una temprana edad que podía crear esculturas, hice muy felices a mis padres. Mis dos hermanos mayores no eran artistas, pero sí eran buenos alumnos. Yo era mal alumno, pero muy artista. En vez

de enfadarse con eso, me animaron a seguir mi camino artístico. Por ello, mi niñez estuvo llena de arte y música, y generalmente lidiaba con la escuela yéndome de viaje un día antes de los exámenes, o cayendo con sarampión u otra enfermedad parecida, y al final terminaban poniéndome en el grado siguiente a manera de prueba. El maestro del grado que había dejado nunca quería volver a aceptarme, bajo ninguna circunstancia.

Yo era extremadamente feliz. Mis hermanos y sus amigos vivían montando a caballo y yo también lo hice a partir de los 6 años. Todo lo que hacíamos —nuestros juegos y diversiones salvajes—, lo hacíamos a la grupa de un caballo. Esto fue así hasta la primera guerra mundial. Yo tenía unos 19 años en ese entonces. No creo haber tenido ningún miedo hasta ese momento.

Éramos una familia muy unida. Todo era muy vital y cualquier cosa que le sucediera a uno le sucedía al otro. Cuando estalló la guerra, todo lo que podía oír en mi corazón era el eco de lo que mi padre y mi madre me habían dicho tantas veces; lo agradecido que debería estar con los Estados Unidos. Mis dos abuelos habían venido del otro lado “del charco”: uno de Bohemia, y el otro de Prusia; porque en esa época había persecución en esos países, y querían vivir y formar parte de la “tierra de los libres”. Ambos tuvieron vidas magníficas y pudieron surgir desde abajo, vivir felices y morir rodeados de lujo. Yo estaba muy agradecido con los Estados Unidos por ello.

Amaba mucho a mis abuelos y había presenciado el gran éxito económico de mi padre. Por ello, pensé que no quería que ninguno de mis dos hermanos fuera a la guerra. Ambos estaban casados, pero ciertamente alguien de la familia debería demostrar lo que pensábamos y sentíamos por los Estados Unidos. Así que le dije a mi familia que iba a enlistarme en el Ejército, y eso los aterró; pero luego de un tiempo escucharon

que un hospital cercano estaba formando una unidad, y creo que mi madre tenía la idea de que iba a ir a la guerra con mi médico familiar personal. ¡Nadie podría gozar de un mayor lujo! Por ello, dieron su consentimiento de que me integrara en la unidad, sin darse cuenta de que uno podía ser transferido apenas llegara al otro lado.

Fui un pésimo soldado durante los ejercicios de preparación; pero había estado estudiando anatomía y haciendo disecciones para mi trabajo artístico, por lo que un hospital era un lugar que me era familiar. Me manejé muy bien en esa sección del Ejército; realmente muy bien.

Pasé toda la primera guerra mundial sin emborracharme. Aprendí a beber grandes cantidades de alcohol en Francia, pero eso no me afectaba en lo más mínimo. Lo que quiero decir es que yo no bebía en busca de alivio o como un escape, y siempre me halagaba el hecho de poder beber más que casi todos y terminaba ayudándolos a llegar a su casa. Muchos de los pacientes, al mejorarse, insistían en llevarme a beber hasta emborracharme como muestra de aprecio. Generalmente, había que hacer un recorrido de dos kilómetros y medio para traer al paciente de vuelta al hospital. Estos pacientes de verdad cumplían con la definición de *heridos que aún puedan andar*.

Tuve una mala experiencia en la que bombardearon un camión en el que iba, y me desperté en Vichy un par de días después, dentro de una bañera. Pensé que estaba en el cielo. La sala estaba llena de vapor. Un enorme sargento apareció tras el vapor y me dijo: “No te muevas, jovencito”. Yo pregunté: “¿Dónde estoy?”. Me lo dijo. Empecé a recriminarlo: “¿Por qué no debería moverme?”. Me dijo: “No te muevas. Fin de la historia”. Me moví y descubrí que era muy doloroso. Tenía una lesión en la columna. Cuando llegó el momento de

sacarme de la bañera, el hombre enorme me levantó como si fuera un bebé y me colocó en una camilla. Eso fue unos tres días antes del armisticio.

El día del armisticio todos sacaron las camas del hospital a la calle e hicieron un gran desfile. Todos nos abrazaban y besaban, y nos regalaban dulces y alcohol, y el sargento vino con una copa y me dijo: “El médico dice que tienes que terminarte esto inmediatamente”. Me lo tomé todo, y, ¡créanme!, después de eso la cama parecía flotar. No duró mucho, porque tan pronto me dieron algo de comer la sensación pasó. Pero creo que esa fue la primera vez que me sentí mareado o borracho.

Cuando volví de la primera guerra mundial, no parecía tener ningún problema con el alcohol. Podía beber o no beber; pero cuando lo hacía, me gustaba ser el que más bebía. Ese deseo tonto de beber más que los demás, sumado a la cantidad cada vez mayor que bebía, fueron los primeros signos de mi alcoholismo.

Me casé en 1920. En 1928, mi mujer y yo volvimos a París con dos hijos. Sufría de insomnio; me levantaba e iba al comedor y tomaba una copa de brandy, lo que me permitía volver a dormir. Yo creía que la gente tomaba brandy para ir a dormir.

Mientras tanto, cuando volví a mi país, comencé a notar que mi familia se preocupaba cuando yo bebía, y no me gustaba verlos preocupados. Pensé que, si los preocupaba tanto, lo mejor sería que yo bebiera en mi taller y llevara allí a mis amigos. Porque, para esta época, había logrado una buena reputación artística, y los críticos me eran especialmente favorables. Tenía muchísimo trabajo, todo el que podía abarcar, y me gustaba trabajar. Siempre trabajaba la mayor parte del día. Para mí, el amanecer es la mejor hora del día y la más espiritual, y me encanta decir mis oraciones y ver el amanecer al mismo tiempo. Me siento agradecido por el nuevo día y por su belleza.

Esta forma de beber en mi taller y, más adelante, en bares —cualquier cosa para no beber en casa— fue empeorando progresivamente. Fue entonces cuando comenzó mi “complejo de culpa” por esta forma secreta de beber. Fui varias veces a Europa y el ciclo parecía interrumpirse cada vez; porque en Europa nunca me emborrachaba —excepto cuando vivimos en París, luego de convertirme en alcohólico activo—. Y allí solo me emborraché dos veces... que yo sepa.

La cantidad de bebida era cada vez mayor y la compulsión se hizo más y más pesada. Todavía podía llegar a casa sin tambalearme y eso me llenaba de orgullo. Pero también me sentía mal; porque estaba haciendo infeliz a mi familia y mis piernas comenzaban a flaquear, y ellos podían ver, por mis ojos rojos, que había estado tomando a escondidas, y entonces comenzaba a sentirme culpable. Y con la culpa venían los miedos y me sentía muy infeliz, así que decidí que iba a dejarlo —para luego darme cuenta de que no podía—. Esta no contaba. Esta otra era con fines medicinales. Para ese entonces estaba en mis treinta. Me escabullía de casa en mi motocicleta; porque pensaba que en una moto podía actuar más alocadamente y pasarlo mucho mejor que en un auto; porque un auto tenía cuatro ruedas y, además, una moto iba mucho más rápido. Pero descubrí que era algo muy solitario, por lo que le agregué un *sidecar* y contraté a un chofer. Muchas veces salía con el chofer y él manejaba, pero a la vuelta tenía que manejar yo, porque el chofer no tenía la misma capacidad que yo.

Mi mujer siempre creyó que esto era solo una enfermedad, pero realmente se preocupaba. No sabía nada acerca de AA y yo tampoco. Pero mi mujer siempre estuvo consciente de que ese no era su marido, que algo lo había afectado, y ese *algo* tenía que ser comprendido, si bien yo era arrogante y desagradable.

Luego de morir mi padre en 1934, comencé a beber para olvidar. Me sentía muy consternado. Era tan inse-

guro, que sentí que toda la seguridad del mundo se había desvanecido con él.

Los años que siguieron fueron realmente terribles. Pasaron muchas cosas y yo me sentía cada vez más atrapado. Una de las cosas más terribles fue que, en medio de mi culpa, perdí a Dios. Era algo muy serio. No tenía derecho a rezarle a Dios. No tenía derecho a ir al templo o a una iglesia. Cuando vivíamos en Roma, solía entrar en una de las catedrales cada noche de camino a casa, luego del trabajo, y, para mí, una casa de Dios era una casa de Dios; un lugar hermoso y dedicado a su culto. Pero ahora me habían arrebatado a Dios; porque sentía tanta vergüenza, y no tenía ninguna ayuda ni sabía cómo dejar de beber. Era algo terrible.

Teníamos una querida amiga que vivía cerca de nosotros, en Westchester, y se llamaba Gabrielle. Ella tenía una lavandera con un hijo inválido. El chico había creado algunas obras de arte verdaderamente lindas. Me preguntó si estaría dispuesto a ir a ver su obra y ayudarlo. No podía decirle que no en nada a Gabrielle, y le prometí que iría, y ese fue realmente el comienzo del fin de mi experiencia alcohólica. Reuní los más lindos libros con imágenes del Vaticano. Como el alcohólico con delirio de grandeza que era, todo lo que hacía, lo hacía con estilo. Conseguí materiales artísticos preciosos y un excelente papel; todo nuevo. No podía tomar el tren en la estación más cercana, eso era algo imposible. Tenía que ir más adelante en la línea y llegar veinte minutos antes que el tren, y pasar esos veinte minutos en un bar. Eso me duró hasta que llegué a la Calle 125, donde los bares estaban abiertos (la prohibición había sido derogada mientras yo tomaba y juntaba fuerzas para ir a ver a este pobre inválido). De ahí fui a un bar de la Séptima Avenida, y cuando llegué me dieron la más calurosa bienvenida que jamás había recibido. Había muchos borrachos consuetudinarios

allí, y todos se invitaban tragos mutuamente, y yo me los bebía lo más rápido posible. Finalmente, cuando vi que tenía 16 tragos delante de mí, todavía sin beber, y el gran paquete de imágenes, me apuré en terminar los 16 tragos y les dije a los hombres que volvería más tarde, que tenía que entregar el paquete. Así comencé un trayecto de lo más peculiar por la Séptima Avenida, hasta llegar a mi destino. Iba a tropezones y me caía en los callejones entre los edificios, por lo que enseguida me puse mugriento. Hasta el día de hoy, puedo ver la imagen de la gente que apartaba a sus hijos para que no los empujara a la cuneta o a los callejones, o no me tropezara con un carrito de bebé y lo mandara debajo de un camión. Parecía casi una comedia musical en la que el protagonista se baja del escenario y todos se van apartando cuando él se acerca.

Finalmente llegué a mi destino y, para mi espanto, comprobé que quedaba en un quinto piso de un edificio de viviendas pobres, sin ascensor. No sé cómo pude subir los cinco pisos. Estaba a punto de agarrar la manija de la puerta cuando me di cuenta de que estaba en un estado alcohólico deplorable. Me aterró hasta el tuétano e instintivamente le pedí a Dios: “Por favor, no permitas que le traiga más sufrimientos a esta familia. Suficiente tienen ya con lo que tienen que pasar y si algo me pasara allí, o si me portara inapropiadamente, imagínate lo terrible que sería. Por favor, te pido, permíteme que supere estos pocos minutos”. Una vez que dije la oración, me arreglé un poco, lamí mi pañuelo y me limpié la cara con él, y me alisé el cabello hacia atrás. Luego me saqué el abrigo y lo sacudí; traté de ponerme lo más presentable posible y toqué el timbre. La madre del chico era una amable mujer negra vestida de blanco almidonado, absolutamente impecable. El lugar también era impecable y el sol entraba a raudales. Podía ver al chico discapacitado en la silla, mirando hacia mí y observándome como si yo fuera una gran

persona. No sé cómo lo hice, pero estuve allí dos horas y media. Miré todo su portafolio de arte y su trabajo, y le mostré cómo utilizar los nuevos materiales artísticos. Le conté sobre los originales de todas las imágenes en el libro y lo dejé, gracias a Dios, muy feliz. Cuando me fui, tuve una reacción y tomé un taxi a lo que solía ser un bar clandestino —que ya había abierto sin restricción alguna—, y lo que sucedió en los siguientes diez días es algo que ignoro casi completamente.

Estaba en el campo y en cama, con la botella debajo de la almohada, sujetando firmemente con la mano el cuello de la botella. Cada vez que recobraba el conocimiento tomaba otro trago y volvía a emborracharme. Durante esta borrachera tuve muchos recuerdos y recordé cosas extrañas. Por ejemplo, años atrás había visto una obra de teatro llamada *El Dybbuk*, en el teatro Neighborhood Playhouse. La obra comenzaba con dos rabinos en un sótano, quienes hablaban con un tercero y decían: “Sus palabras siempre han sido magníficas. El alma puede ir de las mayores alturas a las profundidades más abismales, pero la caída, en sí misma, contiene la resurrección”. Esas palabras me vinieron a la mente. Pensé: “¿Hasta dónde y qué tan bajo puedo llegar? Estoy en el fondo. Me he precipitado hasta aquí”. De repente recordé que el día en que visité a mi joven amigo negro había rezado antes de tocar el timbre, y que Dios había contestado mi plegaria. Sabía que la barrera que me impedía acceder a la oración se había roto, y me di vuelta en la cama y oré como nunca lo había hecho. Oré pidiendo instrucción y conocimiento: no que Dios hiciera algo *para mí*, porque no me lo merecía, sino algo *en mí*, y que me enseñara el camino para que yo pudiera hacer algo por mí mismo. Me di cuenta en ese momento de que el alcohol era la base de todos mis problemas, y que todo lo demás era fantasía. Nada había pasado, y sin embargo todo estaba pasando todo el tiempo. Nada era real. Lloré como

un bebé, como hacen todos los borrachos, y lloré hasta quedarme dormido.

Me desperté al amanecer, incluso antes de la salida del sol; pero era la hora del amanecer y era muy bello, y por primera vez en años me desperté sin resaca. No tenía náuseas. La cama no estaba empapada en sudor, y tampoco estaban todas las demás cosas que solían acompañar mis primeras horas de la mañana. Tenía la sensación de haberme bañado en un arroyo límpido, mental, moral, físico y espiritual. De pronto estaba limpio. Y, mientras seguía en la cama tratando de entender este sentimiento, me vino a la mente un pensamiento totalmente distinto a los pensamientos que siempre tuve, por su simplicidad, y este pensamiento iba y venía como un anuncio de neón, que repetía: “No te vas a tomar tu último trago. Ya te lo has tomado”. Entonces, mientras el sol comenzaba su ascenso, la idea se me aclaró. Había terminado mi inútil carrera a ninguna parte y me sentía extasiadamente feliz. Me fui al cuarto de al lado, porque no quería importunar a mi mujer. Dije muchas oraciones de agradecimiento que se atropellaron unas a otras de forma confusa. Fue el sentimiento más maravilloso, porque había visto todo con claridad. En mi fantasía alcohólica, yo había querido dar una gran fiesta, la mayor borrachera de todos los tiempos. Iba a darle al mismo Hollywood una lección sobre cómo hacer una fiesta, y ya podía vislumbrar cómo iba a ser el broche de oro: yo encima de la tarima de modelaje terminando todo con un litro de Royal Canadian, y cayendo hacia atrás en los brazos de otro borracho. Eso es lo que hubiera hecho. Pero esto era simple, bello y real. “He tomado mi último trago”. Había llegado la liberación.

En 1937, tres años después de la muerte de mi padre, todavía no había cumplido los 40. Fue al final de la primavera, cerca del Día de los Caídos en la Guerra, porque mi último trago lo tomé ese mismo día.

Mi médico me internó en el hospital, porque quería que superara mi período nervioso. Estaba muy feliz de que yo hubiera dejado de beber, y me internó allí para ayudar a que yo mismo me ayudara. Empezó a administrarme sedantes para detener los temblores, incluso uno con una alta concentración de bromuros. Salí del hospital muy feliz, luego de tan solo un par de días; pero una semana después comencé a trastabillar, y a conducir mi automóvil tan a la derecha que prácticamente invadía la cuneta y a veces la vereda. Cuando trataba de andar por la habitación, chocaba con todo lo que estaba a mi derecha, y después no pude ni siquiera caminar. Finalmente, llamaron a un enfermero e hicieron que me acostara, y vino un médico de Nueva York, quien dijo: “Sí, conozco bien el caso de Fred. He visto situaciones como esa antes. No hay nada que se pueda hacer”. Eso no satisfizo a mi mujer, gracias a Dios. Ese era el médico que yo había recomendado, un doctor muy simpático. Cada vez que le contaba sobre mi problema con la bebida, me ayudaba a tomar varios cocteles con él y me decía que tomara como él lo hacía. Mi mujer consiguió un muy buen médico de Nueva York, justo a tiempo. El médico sugirió que fuera con él esa noche a un instituto neurológico. Apenas llegué al hospital, comenzó una serie de horrores. Inmediatamente me hicieron exámenes de sangre. Para esa época ya estaba libre de alcohol, pero estaba atiborrado de bromuros. Se había desencadenado una intoxicación por bromuro que había causado una inflamación cerebral. En ese lugar pasé de malas a peores, pero comenzaron inmediatamente una terapia con enormes cantidades de inyecciones de sales, baños de sales e ingestión de sales. Tenía que tomar siete jarras y media de agua salada cada día. Entré en una etapa de horrores, que duró todo un mes. Me tenían con camisa de fuerza todo el tiempo, en la bañera, e incluso en la celda acolchada. Finalmente, salí de esta situación al

cabo de un mes, habiendo perdido más de quince kilos. Cuando salí parecía una calavera. Los horrores fueron espantosos, pero eso nunca me importó demasiado, porque se los atribuí a los bromuros. Sentí que yo no tenía nada que ver con eso. Pero sí con el alcohol.

Me mantuve sobrio durante los siguientes diez años. Creo que estoy usando mal esa palabra. Debería decir que estuve *seco* durante los siguientes diez años. No era una buena persona. Logré algunos resultados que fueron estupendos. Mi familia estaba feliz creyendo que estaba sobrio. Aceptaban todo lo que decía, si bien yo a veces estaba tan alterado emocionalmente como cuando bebía. Pero estaban tan contentos de que no estuviera bebiendo que aceptaron todo. Fueron años terribles.

Estábamos viviendo la segunda guerra mundial y habíamos perdido a dos de nuestros sobrinos. Había muerte, muerte en la familia; uno por uno, iban muriendo los jóvenes. Paralelamente, la muerte siempre parecía llevarse también a dos o tres de los integrantes mayores de la familia al mismo tiempo. Fueron años bastante horribles; sin embargo, no bebí. No bebí, porque no quería quebrantar el maravilloso pacto que creía haber hecho, ya que fui liberado cuando le pedí a Dios en mis oraciones que lo hiciera.

Luego de que las cosas se normalizaran pasada la guerra, mi madre murió. Murió luego de verme sobrio, o seco, durante ocho años. Gracias a ello, ella murió feliz. Pero entonces el señor alcohol comenzó a susurrarme al oído: “Bueno, ya han pasado diez años. ¿No ha sido suficiente?”. Fuertes tentaciones comenzaron a asediarme cuando mi mente empezó a decirme que, luego de diez años de no beber, con certeza podría beber como un ser humano normal.

Así fue que planifiqué que el Día de los Caídos en la Guerra, mi mujer y yo íbamos a probar una botella de champaña, y si me mantenía sobrio, podría beber

con ella normalmente como cualquiera, y eso la haría también muy feliz, claro está.

Una semana o diez días antes del Día de los Caídos en la Guerra, estaba echando gasolina en mi auto, cuando un queridísimo amigo que había estudiado conmigo y que tenía un grave problema con el alcohol —estaba en AA, quién sabe lo que era eso— se me acercó, y en vez de llenar el tanque y decir: “Buenos días. ¿Cuántos galones de gasolina?”, que era su forma habitual de saludarme todos los días, me dijo: “Hola, Fred. ¿Cómo va tu problema con el alcohol?”. Yo me reí y le dije: “Yo no tengo ningún problema con el alcohol. Tan es así, que el Día de los Caídos en la Guerra, mi mujer y yo vamos a probar una botella de champañá”. Se puso blanco como una sábana, y poniéndome la mano en el brazo me dijo: “Mira, antes de que te tomes esa primera copa, ¿me harías el favor de venir a una reunión de AA? Hay una esta misma noche en el centro. Pasaré a buscarte”. Solo me quedó decir que sí, y eso fue diez días antes de que fuera a tomar. Este hombre había querido hablarme durante diez años acerca de mi forma de beber y nunca había tenido el valor de hacerlo. Eso fue el 20 de mayo de 1947.

Fui a la reunión con una actitud escéptica. Le dije a mi mujer que me había vuelto a unir a un grupo. Le expliqué que tenía que hacerlo, pero que no era un lugar para una dama. Luego le contaría cómo me fue. Fui a la reunión y encontré a muchas personas maravillosas que normalmente no se mezclarían conmigo, y, en términos generales, un grupo de gente tan sonriente, feliz y encantadora, que no daba crédito a mis ojos y necesitaba comprobarlo. El líder era un hombre magnífico, de nivel universitario, muy callado, quien comenzó la reunión diciendo: “El alcoholismo es una enfermedad incurable y progresiva. Ya sea que estés seco desde hace un año, diez años o cincuenta, sigues estando a tan solo un trago de distancia de una

borrachera”. Luego sacó su pipa. Sentí que el piso se hundía bajo mis pies, pero inmediatamente recobré la tranquilidad, porque mi reacción fue: “¡Gracias a Dios que no me tomé ese primer trago! ¡Gracias a Dios que vine aquí!”. Y finalmente me di cuenta de que, luego de todos esos años, antes de tomarme ese trago, me iban a contar la verdad y luego yo mismo podría tomar la decisión correcta. Toda esta experiencia fue tan linda, que me sentí encantado, y recordé algo que mi madre había dicho años atrás, cuando llegué borracho a casa y ella me vio. La única vez que ella rompió a llorar fue esa noche. Ella dijo: “Esto tiene que tener algo de bueno. No puede ser todo negativo. Algo bueno ha de venir de todo esto”. Mi madre había muerto hacía dos años.

Al final de mi primera noche en AA, escuché sobre el Paso Doce, en el cual, como alcohólico que había pasado por la experiencia, podría llegar a otro pobre alcohólico para quien los doctores, la medicina, la ciencia y la religión por sí mismas, habían fracasado. Inmediatamente, recordé lo de *algo bueno*. Gracias a Dios que he podido convertir esto en *algo bueno*.

Esa es mi historia.

## LAS PENURIAS DE JOE

*Las penurias recién comenzaban cuando  
entró al hospital Bellevue por la trigésima quinta vez.  
Todavía le quedaba pasar por el hospital estatal,  
e incluso después de haber entrado en AA,  
por una dura prueba de su nueva fe.*

Nunca bebí en el colegio ni en la universidad, porque nunca *fui* al colegio ni a la universidad. Nunca he estado en el hospital Knickerbocker, ni en Grasslands; tampoco he estado en el Towns, ese lugar elegante en Central Park West. Pero sí he estado en el pabellón de alcoholismo del hospital psiquiátrico Bellevue treinta y cinco veces. Eso debería ser suficiente para calificar como alcohólico; porque en ese pabellón no te admiten por una simple sinusitis.

En la época en que bebía, estuve varias veces en la cárcel, unas sesenta a sesenta y cinco veces. Entré a Bellevue por primera vez a los 17 años. Me llamaron *alcohólico* ya a los 18 o 19, pero yo simplemente no me lo creía. No sabía lo que quería decir *alcohólico*. Tenía problemas con el alcohol, pero a esa edad no estaba importunando a nadie. Era soltero. Seguí haciendo mis cosas y me convencí de lo siguiente: "Voy a solucionar esto a mi manera. Algún día podré parar".

Decidí que iba a dejar de beber cuando me casara. En 1926, conocí a la chica adecuada y nos casamos. Creía que dejar de beber sería tan sencillo como chasquear los dedos. Pero no paré de beber, porque no podía parar; no podía dejar el alcohol. Seguí bebiendo, pero ahora en clave de tragedia; porque había

traído tres niños al mundo y mi situación iba de mal en peor. Pasaba de hospitales a cárceles, y mi vida se convirtió en el carrusel que todos hemos vivido.

Mi mujer aguantó todo esto unos once años. Luego desarrolló un resentimiento e iba a dejarme. Había tratado de dejarme varias veces antes, pero era solo para tratar de que yo lograra la sobriedad. Pero esta vez llegué a casa un día al final de la tarde, y todo estaba embalado, listo para el guardamuebles. Ella se iba con nuestros tres hijos. Me dejaban para que siguiera mi camino con la botella.

Mi hermana se enteró de esto, vino corriendo a casa y le dijo a mi mujer: “Un momento: antes de que hagas algo tan trágico como esto y dejes a mi hermano, ¿no te has dado cuenta de que es un hombre enfermo?”. Me pareció algo de otro planeta oír palabras tan amables como *un hombre enfermo*. Tendrían que haber oído lo que mi familia acababa de llamarme. Mi hermana dijo: “Déjame que cubra con los gastos de llevar a mi hermano al centro médico, para que lo vea uno de los mejores psiquiatras”.

Pensaba que era el momento justo para ver a un psiquiatra, porque estaba comenzando a hacer muchas cosas que no quería hacer. Sentía que me estaba volviendo loco de verdad. Había llegado a la etapa en que, al levantarme por la mañana, me miraba al espejo y comenzaba a hablar solo y decía: “Por Dios, ¿te podrás quedar quieto un momento para que pueda afeitarme?”.

Y luego llegué a la etapa en la que un día en que caminaba por las calles de Nueva York, levanté la vista y vi un enorme cartel publicitario. El anuncio decía “Limpiador del Viejo Holandés”. Era un anuncio común y corriente, pero en la lata del producto de limpieza había una mujer mayor con un palo. Acto seguido, la mujer salió del anuncio y comenzó a perseguirme hasta la estación de policía de la Calle 51.

Entré allí corriendo en busca de ayuda. Ella me pisaba los talones. Me acerqué al escritorio del teniente y le dije: “¡Ayúdenme; ella está allá afuera!”. El teniente preguntó: “¿*Quién* está allá afuera?”. Empecé a desvariar: “¡Allá está ella, con el palo. Me siguió desde la Calle 54!”. Me miró con atención y me dijo: “Ah, *ya veo* lo que quiere decir, amigo”. Luego llamó a los gritos al oficial Murphy, quien apareció. El teniente le dijo: “¡Llévate a este vagabundo a Bellevue!”. Y allí me llevaron.

Por eso, cuando mi hermana habló del centro médico y de un psiquiatra, pensaba que no tenía otra opción. Al día siguiente entramos al centro médico; yo estaba perfectamente sobrio y vimos a un médico allí. Yo ya me había decidido a hacer lo que fuera que este señor dijese. Nos hacen una cita para ver al doctor fulano en la oficina tal. Llegamos allí y nos encontramos con un psiquiatra muy bajito sentado en su escritorio. Se levanta y resulta ser un hombrecillo de este tamaño. Inmediatamente cambié de idea. Me dije: “Yo soy más grande que este tipo”. Lo seguí mirando. No creía que él supiera más que yo. Yo era más grande que él. Al final llegué a la conclusión: “A este tipo le dan un trago y se muere”.

Empezó a hacerme muchas preguntas. Me preguntó: “¿Por qué bebe?”. ¡Mi hermana está pagando cincuenta dólares para que él haga esa pregunta: “¿Por qué bebe?”! Yo había visto a psiquiatras anteriormente y empecé a hacerle un montón de preguntas *a él*. No logró nada conmigo, porque yo no cooperaba. Finalmente me echó de su oficina; hizo pasar a mi mujer y a mi hermana, y habló con ellas como una hora. ¡La conclusión fue que él sugirió que fuera a Bellevue! ¿Qué diablos tenía Bellevue que ofrecerme, cuando yo ya había estado allí más de veinticinco veces?

Pero tomé la decisión de hacer cualquier cosa que ese hombre sugiriera. Así fue que al día siguiente

entramos a Bellevue y le di una enorme sorpresa al médico que estaba sentado en la oficina de admisiones. Me había visto llegar en una camilla; me había visto entrar con muletas; me había visto entrar acompañado de un policía en cada brazo; y cuando me vio entrar con dos damas, se quedó atónito.

Me dijo: “No entiendo. ¿Qué es esto?”. Me imagino que pensaba que yo estaba loco de verdad. “Doctor —le dije—, estoy teniendo un pequeño problema con el alcohol”. Le conté del tonto en el centro médico que me mandó a Bellevue para ser internado en un hospital estatal. Me dijo: “¿Realmente quiere pasar por todo esto?”. “Sí —le contesté—, realmente quiero dejar de tomar y creo que esto me va a ayudar”. Me dijo: “Bueno, entonces le prepararé un formulario de internación voluntaria. Usted lo firma, y luego ingresa”.

¡No me contó *adónde* estaba ingresando! Diez días después me subo a un autobús y, antes de darme cuenta, estaba internado en un manicomio. Eso me causó un resentimiento, porque yo creía que estaba yendo a un lugar de desintoxicación. No sabía que iba a terminar en ese lugar lleno de locos.

Unos días después llegó otro autobús de Bellevue, y en este autobús había dos tipos que ya habían hecho varias visitas a Bellevue. Uno de ellos ya había estado internado allí y conocía el lugar. Me dijo: “No te preocupes por este lugar, no es el peor lugar del mundo”. Tenía razón, porque diez días después los tres estábamos borrachos en el mismísimo manicomio.

Había dejado a tres niños y una esposa allá afuera, sin un centavo. Uno de los chicos, que tenía diez años, me escribió una carta para tratar de darme ánimo. Él creía que yo estaba en un lugar donde me estaban dando inyecciones en el brazo y otras medicinas, y que cuando saliera jamás volvería a tomarme un trago. Me escribió en la carta: “No te preocupes, papá. Haz todo lo que los médicos te digan, y no impor-

ta cuánto tiempo te tengan allí. Espero que cuando salgas seas un papá como el que tienen mis amigos”. Ahora podría llevar a otros niños, a sus amigos, a la casa —algo que no podía hacer cuando yo bebía, porque yo no quería a nadie a mi alrededor; era un borracho desagradable—. En su carta, decía también: “No te preocupes por la casa, porque ahora he entrado en los negocios”. Su negocio era que se había vuelto lustrabotas y salía por las calles a lustrar zapatos, mientras que yo estaba en este hospital, bebiendo.

En una de sus visitas, mi mujer me dejó un dólar. Pensé que eran cinco dólares. Me guardé el billete en el bolsillo y lo saqué cuando se fue. Al ver que era un dólar, dije: “Tremenda miserable. ¿Qué voy a hacer aquí con un dólar en las siguientes dos semanas?”. Dos días después, uno de los médicos principales me llamó a su oficina y me dijo: “¿Sabes que tu mujer tuvo que pedir dinero prestado para volver a Nueva York; que te dejó el último dólar que le quedaba en el mundo?”. Me hizo ver que mis hijos no tenían ni siquiera la cantidad necesaria para un vaso de leche para la mañana siguiente. Eso me hizo sentir bastante miserable. Me dije: “El miserable soy yo”. Le dije a ese médico: “Voy a hacer algo al respecto”. Él me dijo: “¿Por qué no te das de alta —puedes hacerlo— y sales a buscar un trabajo, y te dejas de hacer estupideces? Cuida de tu familia. Tienes una buena familia. Ve y cuídalos”. Y ese día le juré a Dios delante de ese hombre que lo haría. Juré que nunca volvería a tomar otro trago mientras viviera.

En aquel momento lo dije en serio. Me di de alta y conseguí el trabajo, y durante dos semanas no tomé ningún trago. Dos semanas es mucho tiempo para mí. Resultó que al término de las dos primeras semanas me pagaron con un cheque. Yo no sabía adónde ir a cobrar el cheque, excepto en un bar. Nadie me conocía, nadie confiaría en mí, excepto los que atendían

la barra. Pero sabía que no podría lograr entrar allí y comprar un solo trago. Me dije a mí mismo: “Con la ayuda de Dios, solo voy a tomarme tres tragos. Cobraré este cheque y llevaré el dinero a mi hogar”. Me tomé mis tres tragos, cobré el cheque, recibí el vuelto y, en *ese* momento, el barman me dijo: “¿Quieres tomarte un trago de cortesía?”. Y así lo hice. Y bien, no tengo que contarles lo que pasó después: llegué a mi casa sin un centavo de ese dinero.

Perdí mi trabajo, pero en esa época era fácil conseguir otro. Luego otro, y uno tras otro, hasta que no pude conseguir nada más. Y luego, creo que caí a lo más bajo que puede llegar un hombre. Cuando ya no pude conseguir más trabajos, y mi hijo seguía por allí lustrando zapatos, me acercaba a donde estaba y le decía al pobre que su madre me había mandado a buscar el dinero que había ganado. El chico supo siempre que nunca iba a llevar el dinero a casa, pero nunca se rehusó a dármelo; siempre me daba todas las monedas que llevaba encima. Y yo iba y me lo tomaba todo.

Llegó el día en que terminé nuevamente en Bellevue. Estaba en el pabellón de alcohólicos, y cuando ingresé allí estaba muy enfermo. Uno de los médicos ordenó una fuerte dosis de paraldehído para dormirme. Una hora y media después, tres hombres estaban tratando de reanimarme. Uno de ellos era el médico de turno en el hospital, otro era un policía uniformado, y el tercero era un hombre vestido de civil. Las autoridades me habían estado buscando desde hacía cuatro o cinco días, y finalmente me encontraron en Bellevue. Era por algo que hice durante una laguna mental y sobre lo que no sabía nada. Me sacaron del pabellón de alcoholismo y me llevaron al pabellón carcelario de Bellevue, donde pasé muchos meses.

La acusación que pesaba sobre mí era muy seria. Se suponía que iría a la prisión de Sing Sing con una condena de siete a quince años por ella. Pero de algu-

manera —no sé cómo sucedió, tal vez fuera por las plegarias de mi mujer o mediante la ayuda de mi familia, o por alguna otra razón—, cuando fui a juicio me sentenciaron a ir al hospital estatal de nuevo, en vez de a Sing Sing. Fue a finales de 1938 cuando volví a ese lugar. Esta vez no fui por mi cuenta: iba sentenciado por tres jueces.

A comienzos de 1939, cuando el libro *Alcohólicos Anónimos* acababa de salir de la imprenta, me mandaron llamar al consultorio del médico, del médico principal del hospital estatal. Uno de los fundadores de AA estaba allí con otros cinco hombres de AA, tratando de lograr que AA entrara en el hospital. La forma en que el médico me habló de AA fue la siguiente: “La profesión médica no tiene nada que ofrecerle. El clero no tiene nada que ofrecerle. No hay nadie en este mundo de Dios que pueda ayudarle. Usted es un alcohólico crónico, ¡punto!”. Y luego agregó: “Tal vez estos hombres y este libro puedan ayudarle”.

Leí el libro. En esos días había reuniones en South Orange, Nueva Jersey. Había un grupo de South Orange que solía venir al hospital; llevar a algunos de los hombres a una reunión, y volver a traerlos. Yo quería saber qué era lo que sucedía en estas reuniones. Me acerqué a unos de los chicos que estaban allí y le pregunté: “¿De qué se tratan estas reuniones?”. Me dijo: “Es un grupo de gente que van e intercambian historias. Hablan unos con otros, y tú hablas con ellos. Todos son exborrachos. Y todos parecen felices. Se divierten, se visten bien, usan camisa de cuello y corbata. Algunos están trabajando y otros no, pero todos son felices. ¿Por qué no le pides al médico que te deje ir allí alguna vez? Deberías ver la mesa que sirve esta gente después de las reuniones: sándwiches de pollo y...”. Me hizo una descripción muy atractiva. “Tartas caseras...” Algo que nunca ves en el hospital. Yo dije: “Caramba, eso parece bueno”.

Nunca antes en mi vida había ido a una reunión donde hubiera un montón de alcohólicos y en la que nadie tuviera una botella. Así que se lo pedí al médico, y él me dejó asistir a la reunión. Yo había pensado: “Llego ahí; consigo un par de tragos, y luego me largo, y al tacho con AA y con todo lo demás”. Fui al lugar por primera vez y me presentaron a un grupo de personas de aspecto alegre. Me tasaron al vuelo y me pusieron a hablar con dos bebedores de pura cepa. Me sentaron en una esquina a hablar con ellos y me fue imposible alejarme de allí. Mientras tanto, examinaba la situación detalladamente, buscando ver a alguien dirigirse a donde estaba el agua. Eché un vistazo, y como de la nada, vi a cuatro tipos fortachones allí, e inmediatamente deciden acercarse a donde estaba el agua. Inmediatamente dije: “Discúlpenme, pero me tengo que ir”, y me acerqué al lugar, pensando que apenas estos hombres llegaran allí, uno de los cuatro sacaría una botella. Pero me quedé atónito, sorprendido... no había ninguna botella. Me dije a mí mismo: “¿Qué les pasa a estos tipos?”.

Fui a reuniones de AA durante unos siete meses y la idea de beber se me fue. Ya no pensaba en el asunto. Me sorprendí cuando me llamaron al consultorio médico y me dijeron que saldría en libertad condicional. Me dieron libertad condicional por un año, y en la tarjeta respectiva decía: “Bajo la custodia de su esposa y de AA”.

Mi mujer solía venir conmigo a cada reunión de AA; pero una noche tuvimos compañía y mi mujer me dijo: “¿Qué vamos a hacer?”. Yo le respondí: “Mira, tú quédate a atender a la gente. Yo no me quiero perder esa reunión por nada del mundo. Es muy importante para mí”.

Esa noche fui a la reunión, que fue muy buena hasta que se levantó el último orador. Ese tipo dijo: “Si eres alcohólico, nunca más en tu vida te podrás

tomar otro trago”. ¡Uf, eso me pareció muy fuerte! Poco tiempo después, agregó: “Y no lo olviden: ¡ni siquiera un vaso de cerveza!”, y me apuntó a mí, que estaba en una silla al fondo, con el dedo. Eso fue suficiente. Me dije: “Esta manga de vagabundos comebiblias... ¿De dónde sacan esas cosas?”.

Esa fue la única reunión en la que no me quedé hasta el padrenuestro. El orador terminó de hablar; se sentó y todos aplaudieron. Yo dije: “¡Diantres!”, y salí del lugar. Caminé hasta la Avenida Lexington y encontré un bar. Entré y dije: “Deme un vaso de cerveza”. Me lo tomé y salí del bar. Me paré debajo de un farol en la esquina de la Calle 59 y Lexington. Me quedé parado allí unos quince o veinte minutos. Estaba esperando que sucediera algo, porque me había tomado un vaso de cerveza. Pensé que tal vez unos veinte minutos después de tomarme esa cerveza se produciría un cambio químico en mi persona. Tal vez explotaría. No sabía qué iba a suceder.

Y bien, no exploté. No hice nada. Me subí al subterráneo y fui hasta el Bronx; y al salir de la estación, en vez de ir a mi casa, entré automáticamente en un bar y me tomé una cerveza, y luego otra y otra más. Cuando el que atendía me trajo la séptima cerveza, le dije: “Espere un momento: mejor me la cambia por un *whisky* doble”. Y eso es lo que hizo. Y para abreviar la historia, ¿qué creen ustedes que me sucedió? Terminé de nuevo en el hospital estatal. Así de simple.

No me malentiendan. No terminé allí esa misma noche, ni la siguiente semana ni el siguiente mes. Me tomó tres meses, pero fue *ese* vaso de cerveza el que puso en marcha la cadena.

Me pregunté a mí mismo: “¿Qué estoy haciendo aquí de nuevo?”. En lo más profundo de mi ser sabía que AA tenía algo que ofrecerme. Quería ver dónde me había equivocado, y le pedí al médico que por favor me diera de nuevo ese libro para leerlo. Mi error

número uno fue que no había sido honesto conmigo mismo ni con nadie en el mundo. Y sabía que AA no me había fallado. Yo le había fallado a AA.

¿Cómo logro ser honesto, entonces? Hice una verdadera limpieza. Vi a un sacerdote en el hospital, y por primera vez en mi vida conté toda la verdad. Realmente puse en práctica el trabajo de AA en el propio hospital.

Finalmente, salí y traté de conseguir un empleo, pero no pude. Habían abierto un club de AA en la Calle 24. Yo solía salir por las mañanas a buscar trabajo; luego me iba al club y ayudaba a trapear los pisos. Ayudaba en todo. Me quedaba por la noche a la reunión y me iba a casa cuando el lugar cerraba. Así pasaba mi tiempo.

Esto continuó durante unos once meses, y entonces mi mujer quedó embarazada e iba a tener su cuarto parto. Le habían dicho luego del tercer hijo que no podría tener un cuarto, pero ella pensó que era lo que más querían los niños. Ellos estaban felices, yo estaba feliz, ella estaba feliz y yo iba viento en popa en AA y todo iba muy bien. Así que hizo caso omiso de las indicaciones del médico y se embarazó. Una noche llevé a mi mujer al hospital, y a la tarde siguiente fui a visitarla. Antes de que pudiera verla, tuve que pasar a hablar con el médico. Él me dijo: “Joe, ¿cómo te sientes?”. “Bastante bien, doctor”, le respondí. Me dijo: “Siéntate”, y luego me preguntó: “Y ahora, ¿cómo te sientes?”. Yo le dije: “*Todavía* me siento bastante bien. ¿Qué es lo que quiere decirme?”. Estaba tratando de decirme que mi mujer estaba casi lista para el parto, y que habían hecho todo lo posible, pero que ella estaba en peligro. “Estoy seguro de que ustedes están haciendo todo lo que pueden. ¿Qué puedo hacer yo?”, le pregunté al médico. Él me dijo: “Bueno, según el expediente usted es católico, así que sabe cómo rezar”.

Me fui a casa y allí estaban mi madre y mi suegra, dos señoras mayores esperando las noticias del hospital. Nunca les conté lo que había oído en el hospital, pero mi suegra empezó a sonsacarme información, ustedes me entienden. Tuve un estallido. Dije: “¡Al diablo!”. Antes de darme cuenta, ya había llegado al bar de la esquina; había puesto un dólar sobre la barra y estaba listo para pedir un trago. Pero en medio de esta escena, AA entró en mi mente y me dije: “¿Qué estoy haciendo aquí en un momento como este?”. En AA escuché que si tienes problemas, lo mejor es probar con la oración. Bueno, yo estaba frente a un gran problema y probé decir una oración. Cuando el barman se cansó de esperar que hiciera mi pedido, me gritó: “¡Oye, amigo! ¿Ya te decidiste? ¿Qué vas a tomar?”. Pedí una *ginger ale* y mucho hielo. Así fue como mi plegaria fue respondida.

Fui al club de la Calle 24. Algunos de los hombres que estaban allí me convencieron de abandonar la idea de un trago. Me quedé a la reunión de esa noche y luego me fui a dormir.

Como a la una de la mañana recibí un telegrama del hospital. Tenía miedo de abrirlo. Pensé que era el último telegrama acerca de mi mujer que recibiría. Di vueltas y vueltas en la sala durante una media hora, como un prisionero en su celda, con el telegrama en la mano y aún con miedo de abrirlo. Finalmente, me puse de rodillas y le pedí a Dios todopoderoso: “Dame el valor para abrir esta cosa”. Entonces abrí el telegrama. Mi mujer había dado a luz a una niña y todo estaba bien. ¿En qué situación estaría yo, o en qué situación hubiera estado ella, si en un momento semejante yo hubiera estallado y me hubiera tomado un trago? Le doy gracias a Dios todopoderoso por no haberlo hecho.

Me tomó diecisiete meses conseguir un trabajo. Me mantuve sobrio utilizando lo que aprendí en AA.

Luego conseguí un trabajo que no me gustaba mucho, y que me estaba manteniendo alejado de AA. Tomé la decisión: “Si nada pasa esta semana, ¡al diablo con AA!”. Lo planifiqué todo... otra borrachera para mí. Me di una semana, ¿entienden? No me tomé ese trago; me di una semana.

Antes de que acabara esa semana, una noche llegué a casa y de repente me encuentro con dos de mis antiguos jefes sentados en el sofá, esperándome. Eran dos hermanos para los que había trabajado hacía mucho tiempo, personas que habían jurado nunca volver a tener nada que ver conmigo. Estoy mencionando esto, porque quiero que sepan que en AA las buenas noticias se saben. Ellos se enteraron de que yo estaba en AA, que me iba bien, que había vuelto con mi familia y todo lo demás, y vinieron a pedirme que fuera a trabajar con ellos. Acepté trabajar con ellos y sigo en ese trabajo hasta el día de hoy.

Ahora quiero contarles algo que pasó hace seis años. Otra vez volvió a suceder algo. Ese chico que yo tenía, que a los diez años de edad se puso a lustrar zapatos, se había convertido en un muchacho de un metro ochenta de altura. Y poco antes de su décimo sexto cumpleaños, perdí a ese chico en un accidente de tranvía a solo dos cuadras de mi casa. Yo estaba en Filadelfia cuando esto sucedió, y me llamaron y me fueron a buscar en auto para que fuera a ver a mi hijo. En las trece horas que estuve con él, recobró la conciencia una sola vez. Me miró y me dijo: “¿Papá, qué me pasó?”. Yo le dije: “Hijo, tienes que ser fuerte. Todo va a salir bien”. Los médicos me habían dicho que iba a superarlo. Era un chico fuerte y estaba luchando.

Pero no sobrevivió. Con ese último apretón de manos había estado tratando de decirme que había perdido la batalla. Me estaba tratando de decir: “Papá, estoy perdiendo la batalla, pero no dejes que esto te derrumbe”. Eso es lo que estaba tratando de

comunicarme. Ahora me doy cuenta de eso. Pero a pesar de todo, cuando se llevaron a mi hijo, tomé la resolución de que me iba a emborrachar hasta morir. Pensé que lo mejor sería ir primero a casa y hacerme cargo del funeral. Luego me encerraría en algún hotel y bebería hasta morir. Si el licor no me mataba, me tiraría por la ventana.

Antes de que pudiera hacer esto, recibí una llamada de teléfono. Era un miembro de AA de Ohio. Cómo la noticia había llegado a Ohio en treinta y cinco minutos es algo que no sé hasta el día de hoy. La persona dijo: “Me acabo de enterar de lo que te pasó. La razón por la que te llamo es que sé lo que estás pensando. Pero espero que no lo hagas. Nadie en el mundo ni tampoco nadie en AA te puede culpar por eso, pero no te olvides que somos unos doscientos compañeros que estamos aquí y todos estamos con los dedos cruzados; todos estamos rezando por ti”.

Cuando colgó, otra persona me estaba llamando, alguien de Connecticut. Recibí tantas llamadas que no pude ni salir. Mientras seguía respondiendo llamadas, uno de mis amigos de AA llegó. Se quedó conmigo esa noche, por lo que no tuve oportunidad de salir en ningún momento. Este hombre y yo nos quedamos toda la noche en la cocina fumando cigarrillos y bebiendo café.

A la mañana siguiente, vino el enterrador para llevarme a la morgue a identificar a mi hijo. El hombre de AA vino conmigo. El enterrador también era miembro de AA. De veras les digo, que si yo no hubiera tenido a AA a mi derecha y a mi izquierda en el momento en que levantaron la cubierta para que identificara el cuerpo de mi hijo, hoy yo no estaría con vida. Estaría en la misma tumba junto a mi hijo.

Como habrán comprobado, el tiempo que llevo sobrio no fue algo que se me entregó en bandeja de plata. Si hay cosas que van a pasar, pasarán de todos

modos. Pero estoy en AA, y hace once años que estoy sobrio. Tomé mi último trago de alcohol hace siete años y once meses. Esto es gracias a la gente buena de AA y, por supuesto, a la gracia de Dios.

Y si yo puedo hacerlo, ustedes también pueden.

## ¡A MÍ NO ME PASA NADA!

*Eso es lo que dijo este hombre cuando empeñó sus zapatos para comprar dos botellas de "Sneaky Pete". Llegó a tomar "bayzo" [un tipo de alcohol rudimentario], alcohol de quemar y líquido para lustrar zapatos. Asistió a AA rutinariamente pero sin verdadero convencimiento, por un tiempo, y luego consiguió afianzarse de verdad en el programa.*

Nunca bebí porque me gustara el sabor, sino que me gustaba el efecto que producía. Y uno o dos pequeños tragos el sábado por la noche pronto se convirtieron en tres o cuatro. Poco a poco, descubrí que disfrutaba del alcohol. Hacía por mí cosas que ninguna otra cosa podía hacer.

Trabajo en el negocio de los muebles, y creo sinceramente que no se ha inventado un negocio más miserable que ese. En el negocio de los muebles es obligatorio tomar algo para celebrar una venta excelente. Además, hay que tomar algo para ahogar las penas cuando no hay ventas. ¡Ja!

Al principio, bebía para celebrar y cuando estaba deprimido, y luego bebía todo el tiempo. De tres cuartos de onza pasé a tres cuartos de litro. Eso fue durante la prohibición, y teníamos petacas que eran *así* de largas, y yo no llevaba nunca solo un poquito de alcohol, sino que lo llevaba todo y me golpeaba los omóplatos. Siempre podías ver quién estaba llevando la petaca por la forma en que caminaba. Eso me gustaba. Me gustaba porque habían acudido a mí para conseguir un trago.

De la escasa bebida que tomábamos el sábado por la noche y los fines de semana, pasé a una etapa de

beber largo y tendido, todo el tiempo. Y poco a poco desarrollé un complejo de persecución. Me parecía que todos me estaban buscando. Mis socios de negocios me decían que bebía demasiado. Estaba casado con una muchacha encantadora y ella esperaba que yo llevara dinero a casa el día de pago. Bobadas como esas. En esa época, pertenecía a un club de golf en Nueva Jersey, y no jugaba mucho al golf, pero pasaba mucho tiempo bebiendo licor. La cosa empeoró tanto que cuando me iba al hoyo 19 para beber, la gente se iba para otro lado. Finalmente, me pidieron que renunciara al club. Aparentemente no pagaba mis cuentas a principio de mes. ¡Qué grupo de gente miserable!

Así fue como, poquito a poco, se empezó a correr la voz de que ya no me querían. Sentí mucha lástima de mí mismo. Sabía que era una persona maravillosa. Cuando me afeitaba por la mañana, me miraba en el espejo y decía: “Ay, Bill, eres un encanto”. Esa me parece una forma bastante mala de ir por la vida, seas o no alcohólico.

Entonces decidí que intentaría aplicar la fuerza de voluntad. Lo único que tenías que hacer para dejar de beber era precisamente eso: parar. Bueno, no bebí el martes, y no bebí el miércoles y tampoco bebí el jueves; entonces me dije: “¡Qué fácil es esto!”. Así es que salí el viernes y me emborraché.

En esta época, un barman amigo mío me contó acerca del traguito de la mañana. ¡Qué hombre encantador! Me dio la siguiente receta: tomas una medida de ginebra, una clara de huevo, y unas gotas de amargo de naranja. ¿Se imaginan a un borracho tembloroso separando una clara de huevo? Durante unas cuantas mañanas, iba al bar y él me preparaba este maravilloso mejunje, y era maravilloso. Pero en poco tiempo dejé de utilizar el huevo. Tampoco tenía a mano el amargo y no tenía ningún vasito, así es que me tomaba la ginebra directamente de la botella.

Mis años de fuga comenzaron a partir de ese momento. Vendí mi negocio, cargué mi auto de *whisky* y me eché a andar. No me detuve a las quinientas millas: me fui hasta Seattle. No podía ir más lejos, porque allí terminaba el país. Empecé a hacer negocios por allá y en veinte meses estaba en la quiebra. Me sentí muy mal por mí mismo, ya que ahora había entrado en la etapa “enferma”. Me ponía tan mal que siempre pedía dos camas, una para dormir y la otra para vomitar.

Me tomó nueve meses volver de Seattle a Nueva Jersey. Mi camino de vuelta fue largo, pasando por San Diego. Cuando regresé tenía cincuenta dólares, un Oldsmobile traqueteado y nada de *whisky*. Sentía una enorme lástima de mí mismo. Me habían robado, mentido y engañado. Y me dije a mí mismo que todo era su culpa.

Una mañana me levanto y el Oldsmobile ha desaparecido, al igual que los cincuenta dólares, y yo estoy parado en medio de mi ropa. Tenía puesto un par de vaqueros con el trasero al aire, una camisa azul y un par de zapatos sin medias. Estaba sentado en el extremo de una banca en el Parque Lincoln, y otro vagabundo se me acercó y me dijo: “Hola, flaco. ¡Qué lindo par de zapatos que llevas puesto!”. En el acto supe que este hombre conocía lo que era la buena calidad cuando la veía. Me caía bien este hombre. Y comencé a contarle mis aventuras pasadas. Al parecer, lo que le interesaba eran los zapatos. En esa época, un par de zapatos podía empeñarse por setenta y cinco centavos. Así que fui a la casa de empeños, dejé mis zapatos y compré dos botellas de Sneaky Pete y un par de pantuflas de lona. Estábamos en el mes de noviembre. ¡A mí no me pasa nada! Estoy muy bien.

Había llegado al fondo del pozo. No fue todo de golpe; me tomó veinticinco años, mucho dinero y muchos dolores de cabeza. Aquí estábamos sentados en ese banco, el vagabundo y yo, contándonos todas las cosas maravillosas que habíamos hecho, y él me amaba

y yo lo amaba a él. No hay nada como el amor de un vagabundo borracho por otro. Cuando miré hacia el cielo y vi como comenzaba a caer la nieve, dije: “Estoy empezando a sentir frío en esta banca...”. Me di vuelta y vi que el vagabundo se había ido. El maldito se había llevado la otra botella.

Poco tiempo después vino otro tipo y me dijo: “Si no sales de esa banca te vas a congelar y quedar pegado a ella, y te dará neumonía y morirás”. Siempre detesté pensar en la muerte, porque yo era una persona tan encantadora, que sabía que me iban a extrañar en la tierra. Me dijo: “¿Qué te parece si vamos donde Sally?”. Yo no sabía quién era Sally, pero sabía que en la condición en la que estaba no iba a querer recibirme. “No —me dijo—, vamos a ir al Ejército de Salvación”. Espero que ninguno de ustedes haya tenido que acudir al Ejército de Salvación para conseguir comida y refugio, pero son personas magníficas y comprensivas. Tienen un amor profundo de Dios que muchos de nosotros que andamos por la vida ocupándonos de asuntos mundanos nunca entenderemos. Ellos dan por la simple gloria de dar. Nos recibieron y nos dieron una cama, y a la mañana siguiente nos pusieron a trabajar haciendo paquetes. Por ese trabajo recibimos noventa y cinco centavos a la semana, una cama y comida, una suma magnífica para una persona tan sucia como yo. Pero como todos los borrachos cuando comenzamos a volvernos sobrios, miré a mi alrededor y lo que vi fue a un montón de vagabundos y, ¡válgame Dios!, yo sabía que era muy superior a todos esos vagos. Trabajé duro durante dos semanas, y finalmente me ascendieron a ayudante de camión a tres dólares a la semana. Poco a poco progresé, hasta llegar a chofer. ¡Una utopía! Ya no tenía que dormir en un dormitorio con doscientas personas. Dormía en un cuarto con absoluta privacidad, y había solo seis de esos. Y además ahora estaba recibiendo cinco dólares a la semana.

Bueno, no tengo que contarles lo que pasó. Ningún borracho soporta la prosperidad. Así que volví a la calle, solo que estaba vez tenía un par de zapatos, y un compañero me había dado un traje de gabardina talla cuarenta y seis. Desde ese entonces he vuelto a llevar talla cuarenta, larga, pero una cuarenta y seis siempre me ha quedado un poco holgada. Me preguntaba qué debía hacer. No creía en Dios, porque sabía que Dios era algo que se había inventado para el consumo público, para entretener a las masas. Hay que tener algo para controlar a los tontos.

Yo estaba en pleno avance, y así fue de verdad. Fui de tienda en tienda, de puerta en puerta, y dormí debajo del puente. Tomé “*bayzo*” [un tipo de alcohol rudimentario], alcohol de quemar, líquido para lustrar zapatos, cualquier cosa que contuviera alcohol. Por qué no morí, solo Dios lo sabe. Pasaba muchas semanas sin bañarme. Era un ser sucio, mugriento, asqueroso, que salía de debajo de una piedra. Cómo Dios en su sabiduría permitía que una cosa así viviera, solo Él lo sabe. Yo no lo sé. No tenía ningún sentido de la responsabilidad, ningún código moral, ningún sentido de ética, nada de nada.

Un día, en la intersección de las calles Broad y Market, me encontré con mi mujer. Ella me dijo: “Pero, ¿qué te pasó?”. Yo le dije: “Mmm... hola, mami, yo... no *me siento* bien. ¡Me he portado tan mal!”.

Mi mujer fue educada con esmero y amabilidad en una escuela parroquial. Cuando era joven nunca tuvo que trabajar. Terminó sirviendo comida en un restaurante barato para mantener a mi hija y mantenerse ella misma.

Me llevó al hospital. El médico dijo: “Que pruebe AA”. Me quedé diez días en el hospital. Le prometí a mi mujer que iría a una reunión de AA. Me llevó a la casa, me compró un traje de quince dólares, y salí y conseguí un empleo trabajando para un tipo que solía trabajar

para mí. Y cada miércoles por la noche iba a la reunión de AA. Daba un vistazo: había unos tipos que hablaban sobre la gracia de Dios. Me volvía a casa. En el camino me tomaba uno, dos, tres, cuatro tragos. Cuando llegaba a casa, mi mujer me preguntaba: “¿Cómo estuvo la reunión?”. Y yo le contestaba: “La reunión estuvo bien. Solo que no es para mujeres. ¿Sabías que hay muchos viejos vagabundos? Y al lado de la mesa de los oradores tienen otra mesita donde hay un tazón con hielo picado, una botella de *whisky* americano y otra de escocés”. Ella dijo: “¿Y para qué tienen todo eso?”. Yo contesté: “Lo que hacen es ponerte a prueba”. Y cuando llegaba a casa y ella olía el licor en mi aliento, yo le decía que solo había estado haciendo la prueba. Y seguí con las pruebas, poco a poco, hasta que un día llegué a casa a las dos de la mañana, borracho como una cabra y apestando como dos. Empecé a golpear la puerta, y cuando se abrió, me caí de bruces. Mi mujer me dijo: “¿Qué te pasó?”. Me levanté y me estiré y la miré desde mi altura —mi mujer mide menos de un metro sesenta—, y le dije: “Señora, me pusieron a prueba, y fallé”.

Así termina la parte sórdida de mi historia. No es agradable. Pero no quiero olvidarme de ella nunca, porque una medida de *whisky* me puede llevar de nuevo al mismo lugar. Ahora voy a contarles la historia de cómo conseguí finalmente aceptar el programa de AA.

Al parecer, un cierto domingo yo estaba tendido en la alfombra de nuestra salita. Sabía que me estaba muriendo. Lo sé con certeza. “Oh, Dios, si pudiera probar de nuevo esa cosa de AA”. Entonces llamamos al Club Alanon. Un tipo contestó el teléfono y dijo: “Club Alanon, habla Louie”. Inmediatamente, supe que este lugar no era legítimo. ¡Me dijo quién era! “Hola —dije—. Soy el señor G”. “Ah, no me diga”. “Sí —dije—, soy B G”. “Bien —me dijo—. ¿Le gustaría venir al club?”. “Sí”, dije. “¿Tiene auto?”. “No”,

contesté. “Bueno, entonces tóme un autobús y venga para acá”. Y así lo hice.

En 1945, el Club Alanon era una especie de gran mausoleo con trece escalones que llevaban a la entrada, y por dentro era tan despojado como un granero. Subimos la escalera y nos encontramos con un tipo grandote, como de un metro ochenta, ancho como un ropero, que fumaba una pipa. “Hola, chico. Mi nombre es Charlie”. Yo no quería hablar con este tipo. Quería ver a Louie. “Bien, no hay ningún problema. Te presento a Joe”. Joe era un hombre joven como así de ancho, bronceado por el sol, con el color de una mesa de caoba. Al parecer era el encargado de un club de golf en algún lugar. “¿Cómo estás? —me preguntó—. ¿Cómo te llamas?”. “No te lo voy a decir”, contesté. “Bien —me dice—. Mi nombre es Joe. Este es Charlie, y este es Frank”. “Está bien, mi nombre es Bill. Pero, de verdad, ustedes no saben lo enfermo que estoy yo...”. Todos se rieron.

Fuimos a ver a Louie y luego fuimos a la barra de café. “Denle un café”. Arriba había una reunión. Joe estaba de un lado y Charlie del otro. Las mujeres se llevaron a mi esposa a otra sala para explicarle las verdades de la vida. Su versión, no la mía. Le eché una mirada a mi esposa y la saludé con la mano, y ella me miró y me devolvió el saludo. Ya le habían estado hablando, como comprenderán. Y así empezó la reunión.

El primer orador se levantó y comenzó con la guerra de los Boers y terminó con los blancos acantilados de Dover. Luego continuó hablando de la campaña africana, y le dije a Charlie: “¿Qué tiene que ver esto con estar...?”. y Charlie dijo: “¡Cállate la boca!”. El segundo orador contó una historia de lo más conmovedora. Tenía una esposa encantadora y tres lindos hijos. Al parecer, había comprado una nueva cocina eléctrica una semana antes de Acción de Gracias. Ella preparó la cena de la fiesta en esta nueva cocina. Él hizo que

uno de sus amigos tocara el timbre, y cuando ella fue a contestar, él y dos hombres más sacaron la cocina, la cena y todo lo que pudieron por la puerta de atrás. ¡Qué bien me hizo sentir esa historia! Miré a mi esposa y sonreí. ¡Yo nunca hice algo así!

Finalmente, la reunión terminó y volvimos a casa. Mi mujer me dice: “Siéntate en la silla y lee ese libro de AA”. “¡No *veo* bien, mami!”. “¡Tú siéntate y lee el libro!”. “¿Y tú qué vas a hacer?”. “Voy a hacer una buena jarra de café”. Así transcurrió la noche. Leía un poco, tomaba un poco de café. Algo triste.

No sé cómo pasaron diez días, uno tras otro. Comienzo a reconocer la comida. Empiezo a sentirme vivo de nuevo. Estaba sobrio por primera vez en mi vida, porque tenía un deseo de sobriedad que era mayor a cualquier otro deseo. Reuniones y más reuniones. Pasaron tres meses y dijeron: “Bill, levántate y di unas palabras”. Había unas ocho personas en el grupo en esa época, y yo miré a esas ocho personas y, tartamudeando y balbuceando, finalmente dije: “Estoy feliz de estar aquí”. Y me senté. El aplauso fue apabullante.

A los seis meses había comenzado a hablar en diferentes reuniones. En poco tiempo, mi propio resplandor me estaba matando. Mi capa de armíño me estaba sofocando. Solía mirar a los demás desde mi altura y preguntarme lo que los pobres mortales hacían para mantenerse. Yo no entraba caminando: descendía a la sala. Y lo único que había logrado en seis meses era estar sobrio. Estaba tan seco como el polvo, y tenía más o menos la misma utilidad. Una noche fuimos al club y Jack dijo: “Bill, nos falta un orador. ¿Tú estarías dispuesto a decir unas palabras esta noche?”. “¡Claro que sí!”. La reunión comenzó y no volví a ver a Jack. Llamaron al primer orador —y no era yo—, y llamaron al segundo orador, y al tercero, y la reunión se terminó. Yo había llevado mi guitarra a la fiesta, pero no pude tocar.

Eso me enseñó la lección más importante que he aprendido en toda mi vida: que AA no me necesita a mí, sino que yo necesito a AA. Con desesperación, con sinceridad, con mucha humildad. No todo a la vez, porque no se puede recibir todo a la vez, sino poquito a poco. Me dijeron: “Tienes que salir y hacer alguna labor; tienes que dar”. Me dijeron que *dar* era *vivir*; que *vivir* era *amar*; y que *amar* era *Dios*. Y no tienes que preocuparte por Dios, porque está sentado frente a tus propios ojos.

Cuando logras tan solo un poco de sobriedad, se consigue un poquito de humildad. No mucho, solo un poquito. No la humildad de un monje penitente, sino la de un hombre que está feliz de estar vivo y poder servir. Se obtiene un poquito de tolerancia, no demasiada, pero la suficiente para sentarse y escuchar a la otra persona.

En algún momento, si te has olvidado de cómo rezar, también aprenderás algo sobre eso. Yo me había divorciado de la Iglesia cuando tenía unos 21 años. Empecé a pensar sobre este asunto y hablé de ello con el padre McNulty. “No te preocupes, Bill —me dijo—. Irás desarrollando una conciencia de Dios”.

Teníamos un departamento en un sótano y las ventanas daban a la vereda, y justo afuera de la ventana de nuestro dormitorio había un arbusto como de este alto. Una mañana me desperté y había un gorrión dándose un baño en ese arbusto. El peso de esa pequeña criatura hacía que la rama subiera y bajara. ¿No es algo maravilloso de ver? Una conciencia de Dios, claro que sí. Uno es consciente de la puesta del sol, de las hojas del pasto, de la comida que se está preparando en la cocina.

Disfrutas de caminar por la calle y te encuentras con alguien, y la primera cosa que se te mete a la cabeza es: “¿Qué cosas buenas tiene esta persona que conozco?”. Descubres que la gente importante habla sobre ideales; la gente promedio solo habla de cosas;

y la gente común y corriente solo habla de otra gente. Y te das cuenta de que, si juntas todo esto, obtienes un poco de humildad, un poco de tolerancia, un poco de honestidad, un poco de sinceridad, un poco de oración, y mucho de AA.

## ANNIE, PELEADORA DE POLICÍAS

*A todo lo largo de treinta y cinco años, ella peleó contra Dios, el hombre y la policía, por seguir siendo lo que quería ser: una borracha. Pero una llamada telefónica desde el bar de mala muerte donde estaba celebrando el Día de las Madres trajo a los entrometidos de AA a cambiar su vida.*

Empecé a tomar en 1913, cuando las mujeres tenían que estar en las salas traseras. Pasábamos un buen rato en esos cuartos interiores. En aquel entonces, tenía dos hijos pequeños, pero no me preocupaba por mi familia, porque una borrachera siempre llevaba a la otra. Claro que había días intermedios en que estaba sobria porque me encontraba sin dinero. Pero casi siempre estaba borracha. Así que me dejó mi esposo y se llevó a los dos nenes. Uno tenía 6 años y el otro 9. Iban a empezar en la escuela en esos días y no me preocupé en absoluto. Me encantaba la bebida y la gente con la que pasaba el tiempo. En cuanto a mi familia, perdí todo su cariño y respeto, en fin, todo.

Créanme, esto no es un cuento. Es la verdadera historia de mi propia vida. Cuando me abandonó mi esposo, tuve que quedarme sola. Yo nunca había trabajado, pero me vi obligada a salir y buscar trabajo, si quería beber. Así que me conseguí un trabajo, bastante duro. Yo no era una cobarde. Era una mujer de 31 años cuando tomé mi primer trago. Conseguí un trabajo de limpieza en edificios. Hubiera hecho cualquier cosa por el dinero para beber. Cualquier lugar en que me encontrara me servía de “hogar, dulce

hogar”. Podía ser un sótano o un patio interior. Prácticamente, toqué fondo; pero si cuento mi historia a lo mejor ayude a alguna muchacha o muchacho para que no tenga que llegar tan bajo.

Por fin llegó un día, borracha como siempre, en que estaba parada en una esquina esperando al tranvía cuando se me acercó un tipo y me dijo: “Señora, usted anda mal”. Y yo le contesté: “¡No te metas en lo que no te importa!”. Y cuando lo miro, ¡me doy cuenta de que era un policía! Así que discutimos y él me empujó y yo lo empujé a él, y tuvimos un tira y afloja, hasta que ya le había arrancado dos botones de su abrigo; entonces me dijo: “¡Te voy a llevar a la comisaría!”. Y yo le contesté: “¡Haz lo que te dé la gana!”. Yo era bien brava en esos tiempos. Si el mismísimo Dios hubiera bajado del cielo, le hubiera hecho lo mismo. Así que llegué a parar en el cuartel de la policía en la Calle 67 este, y allí pasé toda la noche. Al día siguiente, tuve que comparecer ante un juez. Me tomaron las huellas digitales por haber agredido el uniforme de un policía. Me penalizaron con cinco días en la cárcel. A mí no me importó un comino. Lo único que me preocupaba era cómo lo iban a pasar los muchachos sin mí. ¡Tenía la idea de que les iba a hacer mucha falta! Pero sobrevivieron de lo más bien.

Así que salí y tuve que buscar otro trabajo, y ¡en qué trabajo, si no es en un hotel! Eso fue por la época de la prohibición y había bebida por todas partes. Cuando empezaba a trabajar en el piso, mi plan era rebuscar en el ropero de los clientes, donde solían encontrarse las botellas de licor. Entraba sobria, pero salía borracha de remate. Y emborrachaba a las camareras también. Un día me emborraché tanto que me desmayé y me quedé dormida en la cama de unos huéspedes del hotel. Tuve el descaro de volver al trabajo a la mañana siguiente. No estaba consciente de lo que había hecho. Pero ahí estaba el ama de llaves

esperándome con una notita y mi cheque. “Ya no hace falta su servicio”. Y yo tuve el atrevimiento de preguntarle *por qué*. Y vaya que me contestó. Bueno, en aquel tiempo, uno podía encontrar trabajo en cualquier momento. No era como ahora. Si me hubieran pedido una recomendación creo que nunca hubiera conseguido trabajo, porque nunca lo retenía.

Nunca llegué a parar en un hospital; y no me lo explico, ya que muchas veces estaba en condiciones como para hospitalizarme. Todo el tiempo veía cosas raras subiendo por las paredes de mi habitación. En 1918, me encarcelaron otra vez por la misma razón. Resultó que yo me peleaba con los policías. Creía que podía enfrentarme a toda la fuerza policíaca. Llegué a parar en la misma sala del tribunal, ante el mismo juez, y este me preguntó si me habían arrestado antes. Y yo le contesté de lo más descaradamente: “¡No, su señoría!”. Y lo único que pudo hacer fue mirarme con desprecio y declarar: “Por mentir en la corte, ¡no vas a escapar esta vez con solo cinco días de cárcel!”. Yo usaba un nombre falso, y se me había olvidado que me habían tomado las huellas digitales. ¡Pensaba que después de dos años, el juez no me reconocería! ¡Haciéndome la inocente! Pero me condenaron a treinta días de detención en la Isla, menos cinco días por buena conducta.

En otra ocasión, me encontré en la sala de justicia por la misma razón de siempre: estar embriagada y alterar el orden público. “Treinta días”, dictaminó el juez. Y yo estaba tan rabiosa y repugnante que levanté la cabeza y le escupí al juez en un ojo. ¡Para colmo, a una distancia de cinco pies! Había que ver cómo saltó el juez. “¡Otros treinta días —sentenció—, por escupirle en el ojo a la corte!”. “¡Váyase al diablo!”, le contesté, pero de cualquier manera tuve que cumplir los sesenta días completos en la cárcel.

Ya me estaba preocupando por mi condición y por la gente con quien pasaba el tiempo. En cuanto a mi

familia, nunca pensaba en ellos. Así que cumplí los veinticinco días que me tocaron en la Isla; no me quedaba otra que mirar por entre las rejas al otro lado del East River y ver la Primera Avenida y los locales en que solía pasar el rato.

Cuando salí de la cárcel esa vez, conseguí otro trabajo en una casa; y me cayó de lo más bien, porque me pagaban todos los días y pagaban por hora. En aquellos tiempos, una mujer solo ganaba veinticinco centavos la hora, pero el licor era barato y eso era lo que importaba, quizás. Yo a veces perdía la memoria y muchas noches no sabía cómo había llegado a casa. Siempre me decía a mí misma lo mismo: “Bueno, gracias a Dios que llegué sana y salva a casa”. Pero nunca recordaba dónde había estado.

Ya habían pasado quince años desde que me había ido de casa, y un buen día caminaba por la Quinta Avenida cuando tropecé con mi querido esposo. Me llamó y me preguntó: “¿Adónde vas?”. Yo iba a todo tren a un bar clandestino para beber y no sabía qué contestarle, así que le dije: “Voy a la tienda a comprar una redcilla”. Yo quería escapar, pero él me dijo: “Espera un momento”. Y así lo hice. Intercambiamos unas palabras y me miró de arriba abajo, y me dijo: “También estás fumando, ¿verdad?”. Él no sabía lo que yo hacía. ¡Debía haberlo sabido! Le dije: “¡Escucha bien! ¡Estos son mi cuerpo y mi alma, y puedo hacer con ellos lo que me dé la gana! ¡He estado viviendo por mi cuenta todos estos años, y todavía puedo hacer lo que se me antoje!”. Él no se enfadó, y por fin soltó la pregunta: “¿Te gustaría tomarte un trago?”. ¡Vaya! ¡Si era por eso que andaba yo a la carrera! Y así fue que le contesté: “Claro que sí”. Entonces nos metimos en un bar clandestino y hablamos, y volví con él a casa.

Pero créanme, cuando regresé a casa resultó ser una vida demasiado decente para mí. No quería una

vida limpia y decente. Quería ser lo que yo era: una borracha. Así que pasaba más tiempo en la Primera Avenida que en el hogar. Por supuesto que, al regresar, mis dos hijos ya habían crecido —por lo cual le doy el crédito a mi esposo—. Los crío como todos unos caballeros. El mayor estaba casado, y el segundo asistía a Delehanty, ¡para hacerse policía! ¡Imagínense! Bueno, eso estaba bien. Tenía que reconocerlo y aceptarlo. Pero cada vez que pensaba en ese uniforme, ¡acababa conmigo! Después de cumplir un año con la policía, se casó. Me invitaron a la boda con su papá. Pero yo volví a invitarme a mí misma al viejo bar de dudosa reputación de la Quinta Avenida, y celebré su boda con la gente con la que pasaba el rato. Esa era la clase de madre que yo era.

De todos modos, regresé a la casa otra vez. Siempre me perdonaban, de una forma u otra. Pero no estaba en casa por mucho tiempo cuando volvía a lo mismo, de vuelta con los amigos y al diablo con la familia. Cuando se permitió la entrada de mujeres a los bares, yo pensé que era lo peor del mundo, ¡y que una mujer se sentase en un bar! Pero no faltó mucho para que yo me iniciara en uno. Me sacaron tantas veces del taburete de un bar que, créanme, no era muy gracioso.

Yo tenía una respuesta para todo el mundo. Me entrometía en todas las conversaciones. Si un tipo se quedaba dormido y dejaba su cambio en el bar, yo estaba allí, lista para tomarlo. Si él no podía dormir y gastar el dinero al mismo tiempo, ¿por qué esperar? Y allí me quedaba como una vieja estúpida hasta que me emborrachaba como una cuba. ¡Vivía llena de moretones! Recibía patadas y golpes, y me agarraban del pelo. Hoy me sorprende que no esté coja o algo por el estilo, por la forma en que me golpeaban y pateaban.

Entonces llegué a un punto tan bajo que me pasaba el tiempo con la gente del Bowery. También estaba

llena de piojos. Toda la ropa que llevaba estaba cargada de piojos. ¡Qué tan bajo puede llegar una mujer!

Hice amistad con una chica que se llamaba Irene, y bebíamos juntas. Cuando teníamos suficiente dinero, bebíamos de lo mejor; pero cuando teníamos poco, nos bastaba con la cerveza. Así que un día, en 1946, llego al lugar de encuentro de siempre y le pregunto a Irene qué estaba bebiendo. Me contesta: “Ana, para decirte la verdad, no puedo tomar el primer trago. Estoy bebiendo una Coca-Cola”. (¡Por poco me deja sin aliento!). Yo exclamo: “¡Dios mío! ¿Qué te pasó?”. Y ella me dice: “No puedo tomarme el primer trago”. “Pues, allá tú —le contesto—. ¡Yo voy a tomarme el mío!”. “¡Pero algún día te voy a convencer!”, me dice. Y yo le replico: “¡Lo harás por encima de mi cadáver!”.

Ella ingresó a AA en marzo de 1946; y en mayo de ese mismo año, el Día de las Madres cayó el día 12. El día antes, yo lo estaba pasando de lo más bien en un bar de mala muerte, como de costumbre, y no sé lo que me pasó, pero les pedí a algunos de los más jóvenes que llamaran por teléfono a Irene. No lo recuerdo. Todo esto me lo contaron. El día siguiente era el Día de las Madres, y como todas las demás, quería ser una madre tan maravillosa que tuve que comprarme una gardenia para prendérmela en el abrigo. Fui al mismo lugar para celebrar el Día de las Madres. Me senté en el taburete a beber y al poco rato entra mi amiga.

“¡Ah! —digo—. ¡Qué tal, Irene!”. Ella me dice: “¡Qué hola ni que hola! ¡Tú me tienes buscándote por todas partes! ¡Ayer hiciste una cita conmigo!”. Yo le contesto: “¿Yo?”. Y ella me responde: “Tú no, pero toda la gente que estaba aquí me tenían los oídos resonando con las llamadas telefónicas. Me dijeron que tú querías verme esta noche y que te llevara al lugar donde yo voy los domingos por la noche”. “Ajá, no me digas —le contesto—. No lo sabía. ¿Te tomas

un trago?”. “No —me contesta—. No puedo tomarme el primer trago. Afuera hay un taxi esperándome para que te lleve a AA”.

Así fue que llegué a parar al antiguo club de la Calle 41. En aquella época, se reunían tres veces a la semana: los domingos, los martes y los miércoles. Aquella noche fui a esa reunión de AA. Me llevaron a la reunión de los que iban por primera vez. No sé de qué se habló, pero sí recuerdo que al final de la reunión esa misma noche, cuando se abrió la puerta del club, recuperé la sobriedad, después de treinta y dos años de haber comenzado a beber. Bebí Coca-Cola esa noche, y seguí asistiendo a las reuniones por ocho meses.

Me mantuve físicamente sobria por ocho meses, pero no mentalmente. Nunca me juntaba con un alma en las reuniones. Nunca le daba la mano o saludaba a los que se sentaban a mi lado. Nunca me quedaba para tomar un café. Solo entraba y salía a la carrera. Mientras tanto, me casé por segunda vez. Encontré una pareja ideal: otro borracho como yo. Yo llegaba a casa de las reuniones y le contaba las historias que escuchaba, de estas mujeres que siempre caían en la cárcel o en el hospital, y lo que me contestaba era “¡Sinvergüenza, si era a ti que te tocaba estar allí!”. Así me contestaba. Pero eso a mí no me molestaba.

Entonces, una noche empezamos a discutir un poco. Creo que yo estaba buscando bronca. Era por algo tonto; aunque parezca mentira, por un codillo de cerdo. Yo estaba a la espera de esa pelea por el codillo de cerdo. Me dijo que iba a invitar a sus amigos para comerse todo mi repollo en vinagre y el codillo de cerdo el sábado por la noche. Le contesté: “¡Ni lo sueñes!”. Salí y me di una buena borrachera. Solo tomé por dos días, pero eso dos días de tragos me bastaban como para un año.

Le puse fin a esos dos días de borrachera gracias a la gente de AA. De alguna manera, esos entrometidos

de AA me encontraron. Fueron a donde yo trabajaba. La mujer allí estaba muy interesada en los alcohólicos. Me dijo: “Tú estás tomando”. Yo le contesté: “¿Cómo lo sabes?”. Me dijo: “Entra, siéntate un rato y descansa”. Y siguió: “Charlie llamó”. Entonces yo dije: “¡Ese sinvergüenza! ¡Habla tanto de mí, que toda la organización está al tanto de mis asuntos! ¡Nadie se había metido en mi vida jamás! ¡Ahora me tengo que meter en esto y lo saben todo!”. “No te exaltes —me dijo—. Vienen a verte esta noche”. Yo por poco me muero.

Y mira que sí vinieron. Y yo me puse humilde. Me sentía tan culpable. No sé lo que AA le hace a uno, pero no se puede volver a beber como antes. Entonces me sugirieron que fuera a una granja en Connecticut, en las Berkshires, zona de colinas, que era toda amplios espacios. Era un lugar precioso. Me quedé allí por dos días, y regresé hecha otra.

Ahora tengo mucho de qué estar agradecida. AA me ha enseñado una nueva forma de vida. Me ha devuelto mi respeto. Me ha devuelto el amor de todo el mundo que conocía. Me ha enseñado a mostrar mi agradecimiento, lo que nunca antes había hecho. Y me ha enseñado a ser humilde cuando debo serlo.

Soy lo que se llama *una mujer afortunada*. Vivo sola ahora. Tengo un televisor que me regalaron mis hijos, y ¡también tengo teléfono! Me encanta ir a las reuniones de AA, y me veo con todo el mundo, los veteranos y los nuevos. Soy una persona de veinticuatro horas. Vivo según ese plan de veinticuatro horas. Llevo cinco años y siete meses sin haber probado un trago, pero, si no fuera por Dios, podría salir esta misma noche y emborracharme. Hay otra cosa de la que no puedo olvidarme nunca: que el alcohólico es alcohólico para siempre. No me importa la etiqueta de *alcohólica*, porque me han llamado *¡hija de esto!* o *¡hija de lo otro!*, así que puedo aceptar que me llamen

*alcohólica*. En fin, estoy requetecontenta. A los principiantes, les aconsejo que vayan a las reuniones, y ¡que Dios cuide a cada uno de ustedes!

## LA RUBIA INDEPENDIENTE

*La dama era rubia, independiente y autosuficiente.  
Y entonces empezó a azotar las puertas, a darle a la gente  
patadas en las espinillas y a despertar en los pabellones  
para psicópatas. Por fin llegó el día en que todo eso cambió.*

Tengo que decirte algo de la vida que vivía antes de llegar a AA, para que puedas ver por qué tomé la decisión que tomé. Empecé a beber a la edad de 17 años, pero ya hacía mucho tiempo que tenía problemas conmigo misma. Nunca encajaba en casa y a los 13 años decidí irme y hacerlo todo sola. Convencida de que nadie me amaba y yo no amaba a nadie, iba a marcharme y a ser independiente.

Mi padre nos enseñó a no dar ni pedir tregua, y así llevaba mi vida. No daba nada a nadie ni tomaba nada de nadie. Supongo que vivía principalmente para el placer —o lo que creía que era el placer—, lo cual para mí era salir y pasar la noche afuera. Eso era todo lo que sabía de la vida. Me rebelaba contra todo lo que me enseñaron de niña, y vivía a mi manera.

Nunca pasé mucho tiempo pensando en echar raíces. Creía que cualquier persona que se permitiera estar bajo el dominio de otro ser humano era bastante tonta; pero a la edad de 29 años, no obstante, me casé. No estaba preparada para vivir con otra persona, y acepté un trabajo importante sin estar capacitada para hacerlo. Después de casarme tuve más problemas conmigo misma y bebía mucho más; pero ahora tenía a quien echarle la culpa. Toda mi vida le había echado la culpa a otra persona por todo lo que me había sucedido, y la mayoría de las veces podía encontrar a alguien. Ahora

tenía un marido. Si yo estaba bebiendo tenía que ser por culpa suya.

Una noche me encontraba en un bar bebiendo sola, cosa que, por regla general, no solía hacer. Pasé mucho tiempo allí, tomándome varios martinis, y de regreso a casa en algún punto del camino me caí en la calle, y llegó un policía y me levantó y me llevó al hospital Saint Vincent. Me acusaron de estar embriagada y de alterar el orden público y me trasladaron a Bellevue.

Cuando recobré el conocimiento el día siguiente, estaba en el pabellón para psicópatas. El médico que me examinó y me hizo varias preguntas era psiquiatra. Le pedí que llamara a mi oficina para decirles que me iba a ausentar. Creía que me iban a devolver la ropa y dejarme salir sin problemas. Me dijeron que yo no podía salir sola a la calle; que no era una ciudadana responsable. Me dijeron que alguien tendría que venir a buscarme. Para una persona tan arrogante como yo, que se había cuidado bien a sí misma, eso era bastante duro.

Creía que nunca iba a meterme en una situación así, y creía que lo podría evitar si dejara de beber. Era tan ingenua que creía que me sería posible con solo *no querer* beber. Pasé tres meses sin tomarme nada; pero en Nochevieja todo el mundo estaba bebiendo, y alrededor de las dos y media de la mañana empecé a beber. Pasada una hora, estaba más borracha que ninguno de los presentes allí. Le di a otro invitado una patada en las espinillas y le aplasté los dedos con la puerta. Ya sabía que no debía estar bebiendo y estaba muerta de miedo. No me podía explicar por qué estaba bebiendo, y no sabía por qué mi comportamiento había cambiado a tal grado. Creía que si abandonaba a mi marido las cosas serían diferentes. Creía que yo sería diferente si pudiera volver a vivir sola. Y así lo hice... y me encontré bebiendo más que nunca.

Luego me convencí de que estaba en problemas; porque vivía en la ciudad de Nueva York y todo el

mundo me conocía y solía beber demasiado con otras personas, y tal vez no conociera a la gente “apropiada”. Así que me mudé. Nunca consideré la posibilidad de cambiar yo misma; siempre pensaba en cambiar a otras personas o cambiar residencias.

Fui a Virginia, si te lo puedes creer, para dejar de beber. Había pasado un mes allí cuando me topé con un tipo que conocí en Greenwich Village, que estaba destacado en la base militar de la zona. Estuvimos encantados de volver a vernos y me invitó a salir esa noche, y le dije: “Oh, no puedo salir; ya no bebo”. Creía sinceramente que si no bebías no podías salir. Y me dijo: “Eso no importa. Vamos al club a tomar nos unas cervezas”. Y le dije: “Eso sí lo puedo hacer”. Alrededor de la medianoche, cuando querían cerrar el club, anunciaron que si alguien había perdido a su compañera, la podría encontrar inconsciente en el tocador de señoras. Así era yo en mi nuevo ambiente, con la gente “apropiada”.

Así que dejé ese lugar para irme a otra base militar, donde salí una noche con algunos trabajadores de la Cruz Roja y oficiales del ejército inglés. Me emborraché con los oficiales ingleses y, por ser yo irlandesa, no tengo que decirte lo que les dije a esos oficiales. Me fui al día siguiente, diciéndole a mi jefe que necesitaba una operación quirúrgica urgente, y él estaba de acuerdo conmigo. Nunca tuve el valor de esperar a que me despidieran. Siempre me iba de todos los lugares. Huía de la vida. Nunca me conocí a mí misma hasta que me uní a Alcohólicos Anónimos.

Había oído a gente hablar de AA alrededor de un año antes de yo entrar, pero creía que era una organización que ayudaba económicamente a la gente y yo fui siempre muy independiente para eso. Pero el 5 de junio de 1945, había perdido esa independencia. Había pasado seis días borracha, enferma, sola y desesperada. Nadie tenía que decirme que el alcoholismo

era una enfermedad. Cuando entras sola en un cuarto con nada más que una botella, y cierras la puerta con llave, eso es la muerte.

Ese mismo día tomé la decisión de dejar de beber. No sé por qué una persona decide dejar de beber un día y no otro —nunca he podido explicarme ese *porqué*—. Había sufrido antes en borracheras, pero según me lo explicaron los AA, en ese día particular toqué fondo. Decidí llamar a AA, pero no sabía que el club no abría hasta el mediodía. Así que seguía bebiendo y llamando, bebiendo y llamando. Por fin me conecté con alguien y le dije que estaba en dificultades y le pregunté qué debería hacer. La muchacha me preguntó si podía caminar. Y me dije a mí misma: “¡Dios mío, una chica muy compasiva! ¡Una persona que sabe que no puedes caminar y por qué no puedes caminar!”. Y le dije: “No sé. No lo he intentado”. Y me dijo: “La única razón por la que te lo pregunto es porque si no puedes caminar, iremos allí para buscarte”. Y yo, muy arrogante, le repliqué: “¡No vendrán ustedes nunca a buscarme! ¡Pero yo voy a ir allí!”. Tardé un buen rato en llegar ese día; no me presenté hasta las cuatro de la tarde.

Nunca olvidaré lo bien que me hizo sentir saber que había un edificio, había un lugar, había gente interesada en lo que andaba mal conmigo. Pasé por la puerta y la muchacha me preguntó cómo me llamaba, y le dije: “Prefiero no dar mi nombre”. Y me contestó: “¡No nos importa si no tienes un nombre, solo si *tienes* un problema con la bebida!”. Así que me sentí muy avergonzada y le di mi nombre. Me puso en manos de otra chica que me llevó escaleras arriba. Miré a esa chica a los ojos y me dije a mí misma: “Si solo mis ojos pudieran ser algún día tan claros, solamente por eso estaría muy agradecida”. No me imaginaba que otras muchas cosas me sucederían aparte de llegar a tener los ojos claros.

Lo primero que aprendí ese día fue que si nunca volvía a tomar otro trago nunca tendría ningún proble-

ma con el alcohol. Esto se fue repitiendo en mi cerebro como un disco. Nunca había pensado en el primer trago. Había maquinado esquemas para gorronear tragos y había robado tragos, pero nunca fue el primer trago. Y ahora me dicen que tengo un solo y simple problema —un solo trago—, y no tenía que hacer más que entender este hecho.

A eso de las siete de la noche, alguien se acercó a esta chica y le pidió que fuera a hablar a una reunión en Brooklyn. Me sentí preocupada de que me iba a abandonar. Esa fue la primera vez en toda mi vida que *necesitaba* a otra persona, y yo lo sabía. La miré a ella a ver lo que iba a decir. Ella me miró a mí y dijo: “¿Quieres ir a Brooklyn?”. ¡No me gusta ir a Brooklyn sobria! Pero quería seguir estando sobria y fui a Brooklyn. No recuerdo quién fue el primero en hablar o el último, ni nada de eso; pero alguien se puso de pie y dijo que había estado en Bellevue treinta y cinco veces. Me dije: “¡Dios mío, aquí voy a ser como santa Cecilia!”. Me sentía contentísima de poder confesar ese oscuro secreto que había guardado ocho años, y le di un codazo al hombre sentado al lado mío y le dije: “Oiga, señor, ¿sabe que yo estuve internada una vez en Bellevue?”. Y me dijo: “Muy bien, chiquilla, vas a captar el programa”. Supongo que yo le parecía otra psicópata más.

El día siguiente me dirigí al local del club. De camino, oí esa testaruda voz interna diciéndome: “No creo que seas una borracha tan terrible. Creo que estás dramatizando el asunto. ¿Por qué tienes que ir allí para reunirte con esa gente?”. Iba caminando por una calle parecida al Bowery, en un barrio marginal de la ciudad, y podía oír música en todas partes y me encontraba rodeada por esas horribles luces de neón, y, de repente, un hombrecillo empezó a seguirme. No era el tipo de hombre que siguiera a las buenas chicas. Y me dije abruptamente: “¡Óyeme, chica, cuando un hombre de ese tipo se pone a seguirte, debe de haber algo que anda

mal contigo, y más vale que vayas al club e investigues qué podría ser!”. Me gusta decir que en mi segundo día fui “engullida” en AA.

Me dijeron que tenía que hacer reparaciones y hacer algo bueno por otra persona; que yo era muy egocéntrica. Pensé en una amiga que tenía un nuevo bebé, y le gustaba ir a emborracharse los sábados por la noche. Y me dije: “Eso es. Eso sería bueno”. La llamé por teléfono y le dije que yo cuidaría al bebé mientras ella salía a emborracharse. ¡Qué poco sabía yo de hacer el bien! Al día siguiente llamé a mi jefe y le dije lo que me había sucedido, y le pedí que me reintegrara en el trabajo. Fue la primera vez en mi vida que me había mostrado humilde, que había pedido algo a alguien. Y me reintegró en mi puesto. Llegué a darme cuenta de que volver y enfrentarse con algo desagradable, por muy difícil que fuese en el momento, es mucho más fácil que huir. Asistí a las reuniones todas las noches porque así soy: o hago algo de lleno o no lo hago. No tenía que sacrificar mucho, porque mi vida antes de AA era muy vacía, muy solitaria y muy superficial. Antes tenía miedo siempre de ser la boba; por alguna razón desconocida, siempre creía que la gente se estaba aprovechando de mí.

Un día alguien llamó al club para pedir que un miembro hiciera una visita de Paso Doce. Y me miraron a mí y me dijeron: “¿Cuánto tiempo llevas aquí?”. Y les dije: “Una semana, o algo así”. Y me dijeron: “Tú no puedes ir. Hay que estar tres meses sobria”. ¡Y en ese momento me di cuenta de haber pasado toda mi vida creyendo que otras personas estaban tratando de aprovecharse de mí y no tenía nada que dar! Ahora me encontraba en una organización en la que necesitaban una persona que tuviera algo que yo no tenía: alguien que llevara tres meses sobrio, que tuviera alguna estabilidad, que tuviera amabilidad en su corazón para con otros seres humanos y compasión por sus sufrimientos.

Yo iba a tener que esperar a que esa gente me lo diera a mí, para que yo pudiera ir a dárselo a otros.

Y luego empecé a tener problemas conmigo misma, y fui a consultar con el doctor Silkworth, quien me explicó lo que era la sinceridad. Siempre creía que la sinceridad significaba decirles a otros la verdad. Me explicó que tenía que ver primero con decirme la verdad a mí misma. Había pasado la mayor parte de mi vida preocupada por mí misma, creyendo que nadie me quería, que nadie me amaba. Desde que me uní a AA, me he dado cuenta de que cuanto más me preocupe por amarte a ti y cuanto menos me preocupe por si me amas a mí, tanto más feliz estaré.

Descubrí una Comunidad de seres humanos que nunca había visto antes. Descubrí cómo tener autoestima por medio del trabajo que AA me asignaba. Aprendí a ser amiga; a salir para ayudar a otras personas. No hay otro lugar donde hubiera podido lograr eso. He llegado a darme cuenta de que cuanto más doy, tanto más tengo; cuanto más aprendo a dar, más aprendo a vivir.

## TERCERA PARTE

*Las historias en esta sección se omitieron de la tercera edición, al publicarse la cuarta edición en 2001. Sin embargo, en la segunda edición se incluyeron 15 de las siguientes 25 historias, que reflejan cómo era AA en los años cincuenta.*

En el cuarto de siglo entre la publicación de la tercera y cuarta ediciones, AA y su entorno social experimentaron cambios extraordinarios. Se calculaba que había dos millones de miembros o más, habiéndose duplicado, y había más de cien mil grupos reuniéndose en unos ciento cincuenta países. Pero las cifras solo contaban una parte de la historia. Alcohólicos de todos los ámbitos de la vida y todos los matices de estilo de vida y formas de pensar estaban escuchando el mensaje y logrando la sobriedad. El influjo de mujeres y jóvenes siguió adelante, y más de la mitad de los miembros estaban llegando a AA con la ayuda de un profesional. La Comunidad estaba llevando el mensaje a alcohólicos con dificultades físicas y dándole la bienvenida a gente que antes quizás se hubiese sentido demasiado cohibida para buscar la ayuda que necesitaba, debido al estigma negativo. Y al establecerse la era de las computadoras, los alcohólicos tenían nuevas formas en las que podían comunicarse: con reuniones por medio de Internet, accesibles no solo a los miembros confinados en su hogar sino a los que querían compartir su experiencia con amigos en AA que quizás nunca verían en persona.

Teniendo en cuenta esta compleja realidad dentro de la Comunidad, el proceso de desarrollar una cuarta edición tenía que ampliarse aún más. El criterio fundamental para escoger las historias retomó la insisten-

cia de Bill W. en la experiencia, fortaleza y esperanza de AA. Un subcomité del Comité de Literatura de los custodios recibió más de mil doscientos manuscritos, en respuesta a la convocatoria inicial del subcomité, y mediante un meticuloso proceso de revisión, redujo la selección a las 25 nuevas historias en el texto final. Con 17 historias que se conservaron de la tercera edición, su selección final plasmó la gama completa de experiencias que reflejan la variada textura de la vida de AA, en términos de raza, etnia, género, religión, edad, ocupación y estilo de vida.

Al mismo tiempo, el comité tuvo la difícil tarea de eliminar material viejo para dar cabida al nuevo. El número de octubre–noviembre de 2001 del *Box 4-5-9* hizo la siguiente pregunta: “¿Cómo se puede escoger ‘lo mejor’ cuando se trata del compartimiento de AA?”. El subcomité del Comité de Literatura de los custodios encargado de desarrollar la cuarta edición respondería a esa pregunta muy sencillamente: “No lo es. No hay tal cosa como ‘lo mejor’. Sin embargo, había que hacer una selección, no solo escogiendo el nuevo material, sino también decidiendo cuáles historias de la tercera edición se debían mantener y cuáles dejar de lado. [...] Al desarrollar los criterios, el subcomité era consciente de la observación de Bill W. de que ‘el destinatario del libro son personas que están llegando a AA ahora. Los que están aquí ya han escuchado nuestras historias’”.

Después de mucha reflexión, el comité omitió las historias que está a punto de leer. Como registro histórico, tienen un valor incalculable. Pero su valor primordial es el simple compartimiento de AA: un alcohólico que habla con otro en el lenguaje del corazón.

## HABÍA QUE CONVENCERLO\*

*“Quien está convencido a su pesar,  
sigue teniendo la misma opinión sin cambiar”.  
Pero no este caballero.*

Yo era el mayor de tres hijos, y mi papá era alcohólico. Uno de mis primeros recuerdos es de una botella sobre su escritorio con la etiqueta de una calavera sobre dos tibias cruzadas que decía “Veneno”. Para entonces, tal como lo recuerdo, él había prometido no probar otro trago. Pero, claro que lo hizo. También puedo recordar que era un vendedor, y uno muy bueno. Una vez que fue al centro (para aquel entonces, nosotros vivíamos en el pueblito de Moscow), yo le di alcance para ver si me daba dinero para comprar comida. No quiso darme dinero para la comida, pero sí cruzó la calle conmigo y me compró una bolsita de dulces, que yo luego devolví a cambio de un pan. Yo no tenía ni 6 años por aquel entonces.

Mi padre murió en el 1901, cuando yo tenía 8 años y cursaba el segundo o tercer grado en la escuela. Dejé de asistir a la escuela inmediatamente y me puse a trabajar. Desde ese momento hasta llegar a la edad del colegio secundario, no volví nunca a estudiar. Siempre estaba elaborando en mi fantasía las hazañas que iba a lograr, y, de hecho, cumplí la mitad de ellas, pero luego perdí el interés. Así fue durante toda mi vida. Cuando yo tenía 16, mi mamá se vol-

---

\* Esta historia apareció en la primera edición bajo el título de “El destrozador de autos”. Se volvió a redactar completamente para la segunda edición con el nuevo título de “Había que convencerlo”.

vió a casar y me dieron la oportunidad de volver al colegio. Empecé a estudiar la secundaria, pero como había perdido todos los años de los grados anteriores, no me fue muy bien. Por eso tomé por costumbre ir al colegio hasta que terminaba la temporada del fútbol americano, y luego lo dejaba.

Siempre tuve la motivación y la ambición de ser una gran persona, porque creo que, por dentro, sabía que no tenía ningún talento especial. Recuerdo que todavía bastante joven, tenía celos de mi hermano. Hacía las cosas mucho mejor que yo porque era muy comprometido y aprendía a hacerlas, pero yo nunca me apliqué. No sé si hubiera podido hacer las cosas tan bien como él.

Me casé a los 19 años con una muchacha maravillosa, y tenía un buen porvenir en los negocios. Había comprado unas tierras en Cuyahoga Falls y las había dividido en terrenos, acumulando unos cuarenta mil dólares en ganancias —que era mucho dinero en aquella época—. Con esas ganancias, construí bastantes casas, pero luego dejé de atenderlas debidamente. No les dedicaba suficiente tiempo. Por esa razón, se me fueron acumulando los gastos de la mano de obra. Perdí dinero, y luego simplemente desperdicié como un tonto gran parte de las ganancias.

Cuando yo tenía 18 años, al finalizar los estudios secundarios, el equipo de la escuela celebró un banquete en un bar muy conocido en la carretera, a las afueras de Akron. Los muchachos nos fuimos en el auto de alguien y pasamos por la barra de camino al comedor. Entonces yo, para impresionar a los otros con el hecho de haberme criado en la ciudad (porque había vivido en Scranton y Cleveland), los invité a tomarse algo. Se miraron unos a otros con incomodidad y, por fin, uno de ellos aceptó una cerveza, y los demás le siguieron el paso, cada uno de ellos repitiendo que también se tomaría una cerveza. Yo pedí un martini,

extra seco. Ni sabía lo que era un martini, pero había oído a un tipo al otro lado de la barra pedir uno. Ese fue mi primer trago. Yo seguía observando al tipo al otro lado de la barra, para ver qué era lo que hacía con una bebida como esa, y él solo olía el contenido de la copa y volvía a ponerla sobre el mostrador, así que yo hacía lo mismo. Dio unas pocas pitadas de un cigarrillo y yo hice lo propio. Se tomó de un golpe la mitad de su martini; y yo me tomé la mitad del mío, y ¡por poco me vuelo la cabeza! Me irritaba la nariz por dentro; me asfixiaba; no me gustaba. No hubo nada en ese trago que me gustara. Pero seguía observando al tipo, y él acabó de una vez con su trago; así que yo despaché lo que quedaba del mío. Él se comió la aceituna y yo la mía. ¡A mí ni me gustaban las aceitunas! Desde cualquier punto de vista, me repugnaban. En menos de una hora, me bebí nueve martinis.

Veintidós años después, el doctor Bob me dijo que lo que yo había hecho había sido como activar un control que hace que mi cuerpo pida más alcohol. En ese entonces yo no sabía eso. No entendía por qué bebí esos martinis. En ese momento, los muchachos me pusieron sobre un postigo y me llevaron al cobertizo. Y yo me quedé acostado en el carro mientras ellos gozaban de su banquete. Esa fue la primera vez que bebí licor fuerte. Desde la primera instancia, fue beber hasta tener una laguna mental. No me dio ningún placer en absoluto. De un momento a otro me puse a engullir los tragos. Ahí mismo decidí que, mientras estuviera vivo, nunca jamás querría tener nada que ver con el martini. Para mí, era como someterse a una paliza.

Creo que probablemente pasó más de un año antes de que tuviera otra experiencia con la bebida. Iba a poner a la venta los terrenos que mencioné antes. Yo tenía un equipo de trabajo preparándolos, y quería que trabajaran los domingos por la tarde para poder venderlos los domingos. Fui para allá y compré una jarra

de sidra con alcohol y un galón de vino, que les di de beber a aquellos muchachos. Después de que ellos terminaron su día de trabajo, quedaba de la sidra, y me puse a beberla. Ese día, revisando los contratos y el dinero en mi bolsillo, me di cuenta de que había vendido seis terrenos que ni recordaba; tampoco conocía a la gente a quien se los había vendido. Así que más tarde tuve que buscar en la guía telefónica para ver quiénes eran esas personas. Otra vez, tuve una laguna mental. Vino y sidra con alcohol.

Descubrí muy pronto que si bebía algo, no era consciente de lo que pasaba. Decidí que no podía beber. Por lo menos, acepté el hecho de que no podía beber como una persona normal, pero me esforcé en intentarlo, y seguí tratando durante otros veintidós años.

[Una vez] le vendí tres terrenos a una señora mayor en Cleveland. Vine a Cleveland con los títulos para los terrenos y para cobrar el dinero. La señora me pagó en efectivo. Al otro día, desperté en la cárcel en Cleveland y el carcelero tenía \$1 175 de mi dinero en un sobre. Yo no recordaba nada de lo que había pasado. Eso fue a los seis u ocho meses del otro episodio de la bebida.

Entonces me casé. (Como ya dije, tenía 19 años). Yo creía que, como me había casado, era un adulto, y una de las primeras cosas que hice fue comprarme dos cajas de *whisky*, sin ninguna intención de bebérmelo. (Debo decir ahora que jamás en la vida fue mi *intención* emborracharme. Nunca me dio la menor gana de emborracharme. Por lo menos, eso es lo que pensaba de manera consciente). Yo era un muchacho muy joven casado, con su botella de *whisky* en la alacena de la cocina, y, cuando ayudaba a mi esposa por la noche a lavar los platos, me tomaba una taza de té “reforzado” con *whisky*. Podía pasarme una noche entera con un par de sorbos.

Por un tiempito, esto se volvió una rutina fija. Pero después, si había un juego de pelota o una película, o

alguna ocasión especial que celebrar, yo llegaba borracho. También, más o menos para ese entonces, llegó la época de aplazar cada vez más las cosas y eludir las responsabilidades. Dejaba todo lo que podía para el día siguiente, y, así, claro que todo se acumulaba y luego sufría una laguna mental.

Cuando se acabó la venta de los terrenos, justo antes de la primera guerra mundial, me metí en el negocio del caucho crudo, y a los seis meses solo quedaban otro agente y yo en el negocio. Así que, a pesar de lo que yo hiciera, siempre prosperaba, por ser uno de solo dos agentes de caucho en el mismo centro del caucho del mundo.

Sin embargo, me di cuenta de que cuando salía de Akron para Chicago, me emborrachaba. Mientras se trataba de asuntos corrientes, podía tomar de vez en cuando y no siempre me emborrachaba. Lo mío era por períodos. Cualquier ocasión especial me llevaba a beber fuertemente. Y ya hacía mucho tiempo que se había convertido en un problema serio. Mi tendencia era hacer todo a gran escala. Bien recuerdo estar sentado con siete dólares en el bolsillo, haciendo planes para darle a mi familia cien o doscientos dólares cuando todo me saliera bien el año siguiente. Pero no hice nada para darle ni una parte de los siete dólares que tenía en el bolsillo.

El auge del caucho duró unos seis años, de 1916 a 1922. Se derrumbó en los años veinte. Todas las empresas en el país, menos la Firestone, se reorganizaron por esa época. Yo siempre pude acercarme a la posibilidad de acceder a grandes cantidades de dinero. Me aseguraba de conocer gente importante. Podía trabajar un negocio hasta el punto de que solo faltaba cerrar el trato. Ya todo el camino se había preparado, el financiamiento estaba acordado; pero entonces me daba por decir “¡Al diablo con el negocio!”, y lo abandonaba. Casi tuve éxito, solo *casi*. Me figuraba que la única

diferencia entre un millonario y yo era, o que yo no tenía la determinación o que él tenía la suerte y no yo.

Aquella fue la época de auge de Akron, por 1919 o 1920. La expansión fue increíble. Yo tenía una opción de compra de un terreno justo al lado de East Market Street para construir un edificio de 300 apartamentos: 100 para mujeres solteras, en un lado del edificio; 100 para hombres solteros, en el otro lado; y 100 en el medio, para parejas casadas. El sótano albergaría una tintorería, una barbería, una sala de billar, una bodega; en fin, de todo. Yo ya tenía un contrato, por lo menos verbalmente, sobre la mitad del terreno, y los contratistas se quedarían con la mitad de la segunda obligación hipotecaria. En ese preciso momento, perdí el interés; vendí la opción por \$5 000 y me olvidé del negocio por completo. En otra ocasión, tenía un proyecto para reunir recursos en un negocio de compra de caucho. Mi idea era que todas las compañías reunieran sus fondos para comprar el caucho cuando estaba barato, y acumularlo. Cuando los precios del caucho bajaran a cierto punto, se harían del resto del caucho en el mercado y lo comprarían. Con las empresas grandes y con la cantidad de dinero que pudiéramos haber tenido, más las promesas que me habían hecho, podría haberse logrado. Yo trabajé el asunto hasta lograr un contrato preliminar con los participantes más importantes en el negocio del caucho, pero entonces me descuidé y no cerré el trato.

La idea que yo tenía era que la bebida no tenía nada que ver con que yo no les diera seguimiento a mis asuntos. No sé si bebía para encubrir mi fracaso o si fracasaba por beber. Yo podía razonarlo de ambas maneras. Recuerdo muy bien un largo período de años en que yo creía que era el único en el mundo que sabía que, tarde o temprano, me iba a emborrachar. Puedo recordar las veces en que mis amigos me recomendaban para un puesto o un negocio y yo lo rechaza-

ba, pensando que en algún momento en el futuro me emborracharía y ellos pagarían las consecuencias.

Mientras tanto, las cosas en casa no andaban muy bien. Teníamos dos hijos, un niño y una niña; y cuando el niño tenía como 12 años, nos separamos. Había sido mi idea. Recuerdo que le dije a esa pobre alma que yo probablemente podría dejar de beber si no estuviera casado con ella y que, al fin y al cabo, ¡no me gustaban las restricciones! ¡No me gustaba tener que estar en casa para cierta hora; no me gustaba esto, no me gustaba lo otro! Y creo que la pobre muchacha realmente me concedió el divorcio para que yo pudiera dejar de beber. Pero claro, lo poco que me controlaba antes se esfumó entonces, y empecé a tomar más.

Ya hacía tiempo que había llegado a la conclusión de que yo estaba loco, porque hacía tantas cosas que no quería hacer. No quería ser negligente con mis hijos. Yo los quería, creo que tanto como cualquier padre. Pero sí fui negligente con ellos. No quería meterme en broncas, pero lo hacía. No quería que me arrestaran, pero me arrestaron. No quería perjudicar la vida de gente inocente al manejar borracho, pero lo hacía. Por supuesto que llegué a la conclusión de que tenía que estar loco. Mi gran misión era no dejárselo saber a los demás. Puedo recordar muy claro cuando pensé que iba a dejar de tomar; trabajaría bien fuerte, me aplicaría por ocho horas al día, cinco días a la semana, ganaría mucho dinero y entonces podría empezar a beber de nuevo. Era lo contrario del patrón anterior cuando tenía miedo de ir al trabajo, ¡porque podría beber! Siempre al final de estos sueños estaba la bebida. Ahora traté de parar. Creo que fue en 1927. Yo me divorcié en 1925 o 1926. Decidí que no iba a tomar más. Recuerdo un tiempo en que no tomé por trescientos sesenta y cuatro días, pero no llegué a cumplir el año.

En otra ocasión, fui a ver a Max R. en busca de un trabajo conduciendo uno de sus camiones. Él ya

sabía algo de que yo bebía, y me preguntó qué estaba haciendo para enfrentar el problema. Le conté que yo no había probado un trago por noventa y nueve días y que había llegado a la conclusión de que yo era uno de esos individuos que no podían beber. Así que, sabiendo eso, había decidido que, mientras estuviera vivo, no me tomaría otro trago. Por esa declaración, y el hecho de que yo me había mantenido sobrio por noventa días, me dio un trabajo vendiendo terrenos de una propiedad que él tenía. Me pusieron de gerente de ventas y tenía cuatro hombres trabajando para mí. Al final de unos cuatro meses, no solo tenía ropa elegante (y debo decir que cuando hablé inicialmente con Max, yo no tenía un solo traje de caballero que pudiera vestir de un momento a otro), ahora tenía seis trajes. Tenía un auto. Tenía todo de lo que a un hombre se le pudiera antojar, y estaba manejando de Akron a Cleveland, justo después de salir del banco y comprobar que tenía unos \$ 5 000. Me dirigí a Cleveland, preguntándome por qué me encontraba en una situación tan diferente a la de seis meses antes. Llegué a la conclusión de que se debía a que yo no me había emborrachado; y no me había emborrachado porque no había probado un trago. Y en ese momento dije una oración. Era una expresión de aprecio por no haber tomado durante esos pocos meses, y, en ese momento, sin que nadie me prometiera nada ni me amenazara, hice un voto solemne de no probar otro trago mientras estuviera vivo.

(Mi mamá y mi papá eran católicos, y a mí me habían bautizado; pero después de que me prepararon para hacer la confirmación no fui a la iglesia, y, luego, cuando se volvió a casar mi mamá, se casó con un protestante y se olvidó de la religión. Así que yo nunca había tenido contacto duradero con ninguna religión).

Pues bien, estaba yo manejando de camino a Cleveland cuando prometí solemnemente que nunca vol-

vería a beber. Eso fue a las tres y media de la tarde. A las tres y media de la mañana próxima, estaba en el cuartel de la policía de Champlain Street, entre rejas, por haber conducido borracho e insultado a un agente de la policía. Y el traje de caballero del que me sentía tan orgulloso estaba tan acabado que el carcelero tuvo que conseguirme unos pantalones para yo comparecer ante el tribunal la mañana siguiente. Me había topado con un hombre con quien siempre bebía. Cuando aquel hombre y yo nos veíamos (entonces, no sabía cómo se llamaba, ni lo sé ahora), siempre nos emborrachábamos. Yo lo había visto en la calle y parecía muy próspero. Su rostro y sus ojos lucían claros y él empezó a elogiarme por el buen aspecto y lo bien que me veía. Entonces, yo le dije: “No he probado un trago en nueve meses”. Él me contestó: “Bueno, yo llevo tres meses sin tomar”. Y estuvimos allí parados por veinte minutos, contándonos uno al otro cuánto mejor parados estábamos, lo mejor que lucíamos, lo mejor que estábamos en cuanto a finanzas, mentalmente, físicamente, éticamente; en fin, en todos los sentidos habidos y por haber. Y entonces, los dos nos dimos cuenta de que era hora de seguir nuestro camino. Nos dimos la mano y él sostuvo la mía un momento y me dijo: “Te diré lo que haré en honor a los viejos tiempos. Te invito un trago, y si tú sugieres otro, te pego un golpe en la nariz”. Y creo que sacamos un cálculo, por lo menos yo, de que no había nadie por ahí que supiera que yo había dejado de beber. Podía tomarme un trago y luego seguir absteniéndome del alcohol. Nadie se iba a dar cuenta, así que acepté el trago. Nos metimos en un bar clandestino y no recuerdo haber salido de ese lugar. Me agarraron a las dos y media de la mañana con el carro destrozado por un tranvía, porque yo había chocado contra una zona de seguridad para peatones, grande y hecha de concreto, y el autobús había chocado conmigo. A mí me sacaron por el techo del

coche, ahí fue que perdí el traje. Había perdido cien dólares que llevaba en el bolsillo, y también mi reloj de pulsera. Por supuesto que además perdí el carro. Pero lo más importante es que perdí mi sobriedad. Y seguí tomando, entonces, intermitentemente, hasta que se me acabó el último dólar que tenía. Estaba como antes, y otra vez volví a parar en casa de mi hermana, consiguiendo cigarrillos llamando a su bodeguero y diciéndole que incluyera un par de cartones de cigarrillos con la compra de mi hermana, igual que lo había hecho antes de empezar a trabajar con Max.

En 1932, algunos amigos me aconsejaron que probara la ciencia cristiana, que había ayudado mucho a algunos de sus amigos. Así que empecé a investigar la ciencia cristiana por medio de algunos amigos míos que eran lectores en la iglesia. Acepté su ayuda, y me fue útil. Dejé de tomar inmediatamente. Las circunstancias bajo las cuales conocí a esta gente fueron extrañas, porque llegué a ellos por algunas cosas que dije que no podía ni recordar haber dicho. Le dije a alguien que iba a conocer la ciencia cristiana y me llevó allí, pero yo no recuerdo haber dicho tal cosa. Sin embargo, allí fui a parar. Fui a sus reuniones todos los domingos y los miércoles como por unos nueve meses. Si había alguna charla sobre el tema a menos de unas cien millas de Akron, yo asistía. Entonces, empecé a faltar a las reuniones, porque llovía o nevaba o por alguna otra razón. Muy pronto, dejé de ir totalmente y estaba evitando esa gente que tan bien me habían tratado. Yo prefería evitarlos a tener que explicarles por qué no me veían. Seguí sobrio otros seis meses.

Después de quince meses, llevé a cabo el experimento de la cerveza. Después de pasar unos cinco días tomándome un vaso de cerveza al salir del trabajo, pensé que debía averiguar si en verdad había superado el problema. Así que una noche no bebí cerveza, y mientras conducía a casa me lo pasé rompiéndome

el brazo dándome palmaditas en la espalda porque había probado que podía imponerme al licor. Había demostrado que el licor no me gobernaba. Había evitado el trago esa vez. Entonces, como yo había vendido, no había por qué no debía tomar, y antes de llegar a casa pasé por un local y me tomé un trago. Luego me dio por beber cerveza con regularidad, y decidí que un trago de *whisky* no era nada peor. Así que me tomaba un trago de *whisky* pero, pensándolo bien, decidí que como solo me iba a tomar uno, de una vez debía tomarme uno doble. Así que todas las noches por dos o tres semanas me tomaba un *whisky* doble. No me pasaba muchos días corridos tomando. Creo que mi racha más larga fue de once días, pero por lo general era de solo dos días, más un día completo sufriendo una laguna mental. Entonces, daba un paso atrás, bebiendo todo el tiempo mientras pudiera obtener algo.

La experiencia con la ciencia cristiana que me dio quince meses de sobriedad tuvo lugar en 1932. Luego empecé a tomar de nuevo, posiblemente con un poco más de cuidado, por períodos un poco más largos que antes, pero básicamente el mismo patrón. Durante la última etapa de mi experiencia con la ciencia cristiana, yo había conseguido un trabajo con Firestone. Seguía adelante y no me iba muy mal. Hubo etapas en que me ponía a beber y los jefes en Firestone me advertían que no iban a tolerarlo mucho más, así que, sin duda, ellos sabían que yo estaba bebiendo demasiado y muy a menudo.

Para que se vea hasta qué punto llegó esta obsesión: hubo una vez cuando pasé una semana bien agradable; iba de camino a casa un domingo a las nueve de la noche y me dio por ir a tomarme un trago. Pasé por una barra y me metí en una bronca. Me arrestaron y me llevaron a la cárcel, donde me cayeron encima dos o tres tipos que estaban confinados allí a

quienes yo había tratado de darles órdenes. Me dieron tremenda paliza. Yo había tratado de “juzgarlos” y darles con el palo de una escoba. Tenía la nariz rota, una fractura en un pómulo y la cara morada desde la parte baja hasta el pelo. Estaba lleno de moretones y tenía los labios hinchados cuando nos despertaron por la mañana para ir a la corte. En la corte, yo lucía tan mal que el juez decidió darme una prórroga, y me dejó firmar los papeles para ir al hospital a ver a un doctor. Bajé las escaleras y allí estaba el viejo policía veterano con canas encargado del despacho de pertenencias. Al entregarme mis cosas, me preguntó: “¿Vas a salir a la calle así?”. Y yo le dije: “Bueno, ¡aquí no me voy a quedar!”. Tenía puesto pantalones blancos, zapatos blancos, y una camisa blanca teñida con hilos de sangre. Y él dijo: “Entonces, ¿por qué no tomas un taxi?”. Yo le contesté como se le hablaría al botones en un hotel: “Está bien, ¡llámame un taxi!”. Y así lo hizo, y cuando yo me metí en el taxi, ordené: “Llévame a una licorería”. Fuimos a una en North Hill y yo mandé al taxista con el poco dinero que tenía a que me comprara un cuarto de galón. Me lo trajo y yo me tomé un gran sorbo. Cuando llegué a casa tuve que darle un cheque para pagar por el viaje. Bebí más y me quedé dormido el resto del día. Por la noche, me desperté y ya había llegado a casa la gente con quien compartía la casa. Los invité a un trago, y ellos se acercaron al pie de las escaleras y yo asomé la cara desde la parte de arriba. La buena mujer se desmayó, solo al verme. Así que decidieron que debía verme un médico. Lo llamaron, y da la casualidad de que llamaron a uno que yo conocía. Vino, y cuando me vio, me mandó al hospital.

Después de haber pasado diez días en el hospital, sor Ignacia, quien ha jugado un papel tan importante en el desarrollo de AA en esta región, se asomó por la puerta una mañana y, mirándome como inquisiti-

va, anunció que quizás, después de todo, a lo mejor podrían devolverle un aspecto humano a mi rostro. Y al final de catorce días, me dieron de alta. A los tres días, regresé al trabajo. Me llamaron para un chequeo físico al día siguiente; el doctor no dejó que yo siguiera trabajando, dándome diez días de alta diciendo que yo me había lastimado un ojo. Así que no me permitieron volver al trabajo por diez días, y durante ese plazo me emborraché dos veces, mostrando el poco control que me imponían esas restricciones.

Poco después, mi hermano, quien se había relacionado con unas personas y había dejado de beber, me instó a que lo acompañara a unas reuniones. Por supuesto que yo no tenía el menor interés en ir a ninguna reunión. Le expliqué a mi hermano que algunas de las personas con quienes él se reunía habían estado en un hospital. Yo no podía permitir que me vieran con esa gente, pero le dije que claro que pagaría las cuotas por él, si le ayudaba a abstenerse de la bebida. Por mi parte, ¡no quería tener nada que ver con aquella gente! ¡No tenía ninguna necesidad de tales compañías!

Una mañana, después de un par de días de beber fuerte sin parar, desperté, y me encontré con mi hermano y el doctor Bob en mi sala, hablándome de dejar de beber. Lo único que me pasó por la mente ese día fue beber un trago, y que mi gran problema era cómo deshacerme de aquellos dos payasos. Me preguntaron si me tomaría una medicina, y les prometí que lo haría si me conseguían un trago. Así que mandaron a Paul y él regresó con una pinta. Tomé dos tragos, cada uno de un cuarto de pinta, y estaba siguiéndole la conversación a esta gente; pero pensaba que tarde o temprano me iban a atrapar, porque eran más inteligentes que yo y la bebida ya empezaba a surtir efecto. Cuando extendí la mano para tomarme el tercer trago, Bob dijo: “Mira, hombre: prometiste tomar la medicina si

te traíamos un trago. Ya te trajimos el trago, pero tú no te has tomado la medicina”. Yo le di la razón y le dije sin vacilación que yo nunca en mi vida había roto una promesa. Le había prometido tomarme la medicina y me la tomaría, pero no le había dicho cuándo, y así me salí con la mía y me dieron el tercer trago. Entonces empecé a hacerles muchas preguntas a mi hermano y al doctor Bob de cómo funcionaba la cosa. Me imagino que durante todo ese tiempo los ojos se me iban poniendo más vidriosos, porque al fin y al cabo le dije a Bob: “Tú estás seco. Nunca vas a querer probar otro trago en tu vida, ¿verdad?”. Y la respuesta que me dio es muy importante para la gente como yo, que somos víctimas del alcoholismo. Él dijo: “Mientras yo esté pensando como pienso ahora, y mientras esté haciendo las cosas que hago ahora, no creo que vuelva a tomar otro trago”. Y yo le dije: “Bueno, y Paul, ¿has conseguido que no beba?”. Me dijo que esa era una pregunta para Paul. Pues Paul básicamente repitió lo que había dicho el doctor Bob. Y yo dije: “Ahora quieren hacer que yo deje de beber. ¿No voy a querer otro trago?”. “Bueno —dijo el doctor—, tenemos esperanzas en ese sentido”. Yo contesté: “En ese caso, no hay por qué desperdiciar este”, y me tomé lo que quedaba de la pinta. A los pocos minutos, se fue el doctor Bob, dejando la medicina que debía tomar con mi hermano. Paul midió la dosis de la medicina, pero se figuró que, con mi historial, aquella pequeña dosis no iba a ser suficiente, así que puso el doble y luego le añadió unas gotas más y me la dio. Perdí el conocimiento de una vez. Eso fue un jueves. Recobré el conocimiento el domingo siguiente. Había tomado cinco onzas y media de paraldehído. Como me afectó tan fuertemente, pensaron que debía estar en un hospital, y desperté en el hospital.

Cuando recobré la conciencia el domingo, era un día de febrero de 1937, feo, de lluvia y nieve; Paul, el

doctor y muchos de los otros muchachos estaban en Cleveland, atendiendo unos asuntos. La gente del grupo no había aparecido ese día. Una parte de mi familia estaba en Florida y los demás no me hablaban, así que me pasé el día muy solo, y para esa noche estaba sintiendo mucha lástima de mí mismo. Estaba oscureciendo bastante y yo no había prendido ninguna de las luces, cuando entró un tipo grande y encendió una de las luces. Le dije: “Mira, muchacho, si yo quiero las luces puestas, yo las prendo”. Nunca lo olvidaré, él en ningún momento lo dudó y yo nunca en mi vida lo había visto. Se quitó el sombrero y el abrigo, y me dijo: “Tú tienes mal aspecto. ¿Cómo te sientes?”. Yo le contesté: “¿Cómo crees que me siento? Me siento horrible”. Y él me dijo: “A lo mejor necesitas un traguito”. Ese era el hombre más inteligente que había conocido hacía meses. Yo pensaba que tenía la bebida en su bolsillo, así que le dije: “¿Tienes algo de beber?”. Él dijo: “No, llama a la enfermera”. Y me consiguió el trago. Entonces empezó a hablarme de su experiencia con la bebida, lo que le había costado, cuánto y dónde había tomado y cosas por el estilo. Y recuerdo que yo estaba bastante aburrido, porque no me interesaba para nada qué, dónde y cuándo había bebido. Resultó que el hombre era Bill D., uno de los primeros miembros de AA, pero no podría decirte ni una palabra de lo que me dijo. Cuando se fue me di cuenta, por su historia, que como bebedor yo era un flojo. Yo sabía que podía dejar de beber, porque él lo había hecho; él no había bebido por más de un año. Lo importante era que estaba contento. Estaba libre, sin la carga del alcoholismo encima, y por eso estaba feliz y contento. Es algo que nunca olvidaré.

Al día siguiente, vinieron a verme otras personas del grupo. Recuerdo bien a uno de ellos, Joe, que había venido a pie casi tres millas atravesando charcos, hielo y nieve para llegar al hospital a ver a un hombre que

nunca antes en su vida había visto, y eso me impresionó a mí muchísimo. Caminó al hospital para ahorrarse el dinero del transporte; y lo hizo contento, para poder ayudar a un individuo que no había conocido. Había habido solo siete u ocho personas en el grupo antes que yo, y todos me fueron a ver durante el tiempo que estuve en el hospital. El programa, muy sencillo, que me aconsejaron seguir era que yo debía pedirle a Dios saber su voluntad para mí para ese día, y, luego, lo mejor que pudiera, seguirla, y por la noche darle las gracias a Dios por las cosas que me habían pasado durante ese día. Cuando me dieron de alta del hospital, traté de hacerlo por un día, y funcionó; por una semana, y funcionó; y luego por un mes, y funcionó. Entonces traté por un año, y siguió funcionando. Y así ha continuado por dieciocho años.

## CREÍA QUE PODÍA BEBER COMO UN CABALLERO

*Pero descubrió que hay algunos caballeros  
que no pueden beber.*

Nací en Cleveland, Ohio, en 1889, el último hijo de una familia de ocho hijos. Mis padres eran gente trabajadora. Mi padre trabajaba en el ferrocarril y era un veterano de la guerra civil. Recuerdo que en mi niñez él se sentía incómodo alrededor de los niños, porque trataba de imponer una disciplina militar que le habían inculcado durante sus tres años y medio de servicio militar. Los conflictos entre mi padre y mis hermanas, que eran maestras escolares, creaban un ambiente excelente para la clase de niño que yo era; es decir, lo suficientemente listo y mono como para aprovecharme de cualquier pelea entre los adultos. En otras palabras, siempre estaba a salvo de las medidas disciplinarias de mi padre, y, al crecer así, tuve bastantes dificultades en la escuela. Las reglas eran para otros, no para mí. Claro que mi objetivo era salirme con la mía sin que me descubrieran.

Mi madre tenía 89 años cuando murió, y yo ya era un alcohólico empedernido para ese entonces. Ella era una mujer entregada a su familia y leal a su esposo, pero las peleas no creaban un ambiente feliz para ella. Yo tenía cuatro hermanos y tres hermanas. Cuando vuelvo la vista al pasado, [veo que] todos los hermanos desarrollamos problemas de personalidad. Parece que mis hermanas no se vieron afectadas. Me afectó a mí con una racha de mezquindad de diversos grados que me hacía hacer cosas para crear agitación y llamar la

atención. Probé los efectos de la bebida a una temprana edad. De hecho, en una ocasión me paró la policía y me llevó a casa. Tenía unos 16 años en aquel entonces. No fui a la escuela secundaria. Fui a cinco escuelas primarias, mayormente porque me echaban por mala conducta, pero finalmente me gradué del octavo grado.

Siempre me interesó la mecánica, y después de una veintena de trabajos de todas clases, que duraban de una a dos semanas, conseguí empleo como aprendiz de un fabricante de herramientas. Al estar bien interesado en el trabajo, cambié mi actitud lo suficiente como para dominar el oficio. Cumplí con mi aprendizaje y me pusieron en el departamento de diseño. Eso fue en Cleveland. Como delineante, trabajé para diversas empresas grandes y adquirí una experiencia variada. Cerca de donde yo vivía, construyeron una nueva escuela superior vocacional y uno de los maestros me convenció de que yo necesitaba un poco de preparación en dibujo técnico, si iba a ser un buen fabricante de herramientas. Así que empecé a estudiarlo y avancé rápidamente. La escuela entonces me consiguió un trabajo en el departamento de diseño de otra empresa. Después de pasar unos dos años en diseño, decidí que quería una formación técnica. Para entonces tenía unos 18 años. No había hecho la secundaria, así que me puse a estudiar de noche para completar todos los requisitos y terminé en dos años y nueve meses. Parecía que estaba dispuesto a mantener a raya los trastornos de personalidad, porque tenía un gran deseo de triunfar. Tenía un objetivo. Podía controlarme, pero por el camino había fiestas y ocasiones en que me emborrachaba. Aunque durante esta etapa yo no era adicto a ningún patrón de tomar licor, cuando bebía era bastante desenfrenado.

Entonces ingresé en la escuela Case y trabajé mientras estudiaba, hasta terminar. Era una escuela

de ingeniería. Después de graduarme, me ofrecieron un trabajo bastante bueno que acepté. En el otoño del año en que me gradué, tomé parte en un litigio sobre la propiedad de invenciones y patentes. Esta experiencia me llevó a la escuela de derecho, estudiando de noche. Completé los estudios en menos de tres años, tomando los exámenes jurídicos estatales más exigentes y aprobándolos. No fue un deseo de estudiar la ley sobre patentes lo que me inspiró a estudiar derecho —que ha sido mi profesión desde entonces—; estudié en la Facultad de Derecho sobre todo para aprender la Ley de Contratos tras mi propia experiencia en litigios. Un año después, al terminar el curso sobre contratos, abandoné la facultad, e hice trabajos de ingeniería para un bufete especializado en patentes a favor de clientes en dificultades, quienes no querían que su propio departamento de ingeniería se enterara de las mismas. Este trabajo me tomó un período de aproximadamente dos tercios de un año, y salió bien, así que decidí estudiar la Ley de Patentes. Volví a la escuela de leyes y tomé el doble de cursos, porque ya iba a tener 30 años y quería terminar lo antes posible. Todo el tiempo que estuve estudiando me mantuve yo mismo, trabajando como fabricante de herramientas y delineante.

Me casé cuando tenía 28 años, y empecé a estudiar derecho después de casarme. De hecho, ya tenía dos hijos cuando fui admitido en el Colegio de Abogados.

Cuando tenía de 25 a 30 años, estaba tan ocupado que, aparte de algunas fiestas en la escuela y de grupos, no bebía mucho. Tenía mucho que hacer en mi vida y no parecía que necesitara estimulantes. Para cuando terminé los estudios de derecho, ya había acumulado experiencia en leyes de patentes en la firma especializada en patentes, y también había trabajado en Washington, donde resultó que yo era un capaz

investigador de infracciones legales. En 1924, ya tenía suficientes clientes propios, y la firma me hizo un socio menor. Mi carrera de bebedor empezó como a los cuatro años de haber avanzado en el bufete y hacerme socio de ciertos clubes, sociedades y demás, todo esto durante la era de la prohibición. Yo tenía unos 37 o 38 años entonces.

Durante la prohibición, todo alcohólico pensaba que era el mejor fabricante de licor, sin importar lo malo que fuera. Yo me especialicé en la preparación de vino de flores de saúco.

Hubo algunas ocasiones —por ejemplo, una vez que choqué el carro— en que la policía me llevó a casa, pero no a la cárcel. Pero todo esto, en vez de ser un favor, me perjudicaba; porque para ese tiempo estaba repleto de autoestima por los logros que había alcanzado, profesional y financieramente. Las primeras indicaciones de un patrón alcohólico se dieron cuando iba a Nueva York por negocios y me desaparecía e iba a parar a Filadelfia o Boston por períodos de dos o tres días. Tenía que regresar a Nueva York y pasar a buscar mis cuentas y mi equipaje. Estos lapsos se hicieron más frecuentes, y yo decidí que cuando llegara a los 40 —para lo cual faltaba poco— iba a dejar de beber. Llegaron y pasaron mis 40 años, y cambié la resolución a los 41 años, los 42... y así seguí en el patrón habitual. Me di cuenta de que tenía un problema; aunque no lo entendía muy profundamente, porque mi orgullo no admitía que yo tuviera ningún problema de personalidad. No veía el porqué no podía beber como un caballero, y esa era mi ambición primordial, hasta que acabé en AA. Este patrón se profundizó y empeoró. Me convertí en un bebedor constante que tenía que batallar fuerte para controlar la cantidad de alcohol que consumía cada día.

Mi cartera de clientes había crecido al punto que podía descuidarla bastante, y así sucedió. Cuando

surgía una situación que no podía explicar con mucha labia, sencillamente abandonaba el caso. En otras palabras, yo echaba al cliente antes de que el cliente me echara a mí. Era muy voluntarioso, empeinado en hacer lo que se me antojaba y conseguir las cosas que yo quería tener.

Con respecto a la religión, en mi juventud tuve una formación católica. Asistí a una escuela católica y a una escuela pública. Nunca abandoné la Iglesia, pero era un miembro poco asiduo, y nunca se me ocurrió que podría resolver mi problema aprovechándome de lo que ya tenía a mi alcance, sencillamente porque me negaba a reconocer el problema. El éxito que había mostrado al atender otros problemas en mi vida me convenció de que algún día iba a poder beber como un caballero.

Cuando yo tenía unos 47 años, después de engañarme a mí mismo de mil formas para controlar la bebida, llegué a una etapa en que estaba convencido de que era cuestión de beber cierta cantidad todos los días, y que el verdadero problema era controlar cuánto. Después de dos o tres años de batallar de esta forma, llegué a un punto de verdadera desesperación por poder alguna vez beber cada día solo la cantidad que no me hiciera daño. Y luego, en vez de pensar, lo que hacía era cálculos sobre cuánto me quedaba de vida y cuánto durarían mis bienes. Ya para entonces tenía un hijo en la universidad, otro en el colegio y una hija de unos 12 años. Mi efectividad profesional había disminuido, probablemente a un veinticinco por ciento de lo que debía ser.

Tenía dos socios. Sufrían por mi conducta sin decir nada, pero lo hacían porque yo lograba conservar una cartera de clientes bastante grande. Probablemente pensaban que era inútil, que seguro yo era lo suficientemente inteligente para saber lo que estaba haciendo. Estaban equivocados. Nunca plantearon

el problema. De hecho, analizándolo, a menudo he pensado que ellos habían llegado a la conclusión de que me tolerarían por un par de años más; que yo no podría vivir mucho más, y que heredarían lo que quedara del despacho. Eso no es raro.

En cuanto a mi casa, yo no veía entonces —aunque, claro, lo veo ahora— que no era una situación feliz para mi esposa en absoluto. Mis hijos me habían perdido el respeto y, de hecho, no fue hasta después de tres o cuatro años de sobriedad que cualquiera de ellos me dijera una palabra que indicara que yo había recobrado siquiera un poco de su respeto.

Tenía 49 años y medio cuando me hablaron por primera vez del grupo de Akron. No sabía que era un grupo, pero más tarde supe que mi esposa se había enterado de su existencia nueve meses antes, y que había rezado fervientemente para que llegara allí de alguna manera. Ella sabía que cualquier sugerencia que hiciera sobre mi forma de beber crearía un obstáculo —una apreciación de la que hoy me siento agradecido—. Si alguien se hubiera puesto a explicarme lo que era el movimiento de AA, y cuál era su verdadera función, probablemente hubiera hecho que tardara muchos años más en llegar, o tal vez no hubiera sobrevivido.

Así, la historia de mi conocimiento de AA empieza con las actividades de mi esposa. Ella tenía una peluquera que le hablaba de un cuñado que había sido un bebedor empedernido y de un doctor en Akron que lo había enderezado. Mi esposa no me contó esto, pero un domingo por la tarde, cuando Mary estaba tratando de ayudarme a despejar la mente, Clarence y su cuñada, la peluquera, vinieron a casa. Mary me los presentó y Clarence se dedicó a hacer su labor de Paso Doce. Yo estaba un poco asombrado de que alguien hablara de sí mismo como lo estaba haciendo él, y mi impresión era que el tipo estaba un poco “trastorna-

do". Sin embargo, luego, en un par de ocasiones, Clarence parecía aparecerse en el último bar por el cual yo pasaba de camino a casa todos los días. Por supuesto que yo lo resentía, y le ofrecí pagarle su comisión —la que fuera— si me hacía el favor de no molestarme más; pues yo había llegado a la conclusión de que él representaba a alguna institución de alcohólicos. Una noche, yo había salido después de la cena para tomarme un par de tragos dobles, y me quedé más tiempo de lo que solía normalmente. Cuando regresé a casa, ahí estaba Clarence, sentado en el sofá con Bill W. No recuerdo los detalles de la conversación que tuvimos, pero creo que desafié a Bill a que me contara algo de AA; y recuerdo una cosa más: quería saber qué era lo que hacía tantas maravillas. Sobre la chimenea había un cuadro de Getsemaní y Bill señaló y dijo: "Ahí está". Para mí, no tenía mucho sentido. También se habló del doctor Bob, y yo probablemente dije que iría a Akron con Bill a la mañana siguiente.

A la mañana siguiente, mi esposa entró al cuarto y me despertó diciendo: "Ese hombre está abajo y dice que tú vas a ir a Akron con él". Yo le dije: "¿Y yo dije eso?". Ella contestó: "Bueno, no estaría aquí si tú no lo dijiste". Y como yo era un hombre de palabra, le dije: "Bueno, si lo dije, entonces voy". Y fue con esa actitud que fui a Akron. Bill me compró uno o dos tragos por el camino. Dorothy S. nos acompañó, y los tres fuimos al hospital municipal. Fuimos en mi auto y lo dejé en el estacionamiento. Bill me dejó en el ascensor y dijo: "Tu cuarto es el número tal", y no lo volví a ver en seis meses. El médico de guardia vino con un vaso de algo que me tumbó por unas quince horas. Me interné en el hospital en abril de 1939.

Creo que mi experiencia en el hospital fue estu-  
penda, porque el doctor Bob me dijo de inmediato que la medicina tenía poco que ver —fuera de ayudarme a recobrar el apetito—. Nunca había estado hospita-

lizado hasta ese momento, porque yo no llamaba a un médico cuando estaba reponiéndome de una terrible resaca. Tomaba barbitúricos. Es más, los últimos tres años en que estuve bebiendo fueron una rutina de barbitúricos por la mañana —para dejar de temblar lo suficiente como para afeitarme— y licor por la tarde, empezando a eso de las cuatro y media o cinco, y tenía que luchar por no tomar un trago al mediodía o durante el día, porque pensaba que si tomaba un solo trago, olería como si me hubiera tomado una botella entera.

El doctor Bob no me explicó todo el programa. Me sorprendió diciéndome que él era alcohólico; que había encontrado la manera que, hasta ese punto, le permitía vivir sin tomar, y que la idea principal era buscar cómo no tomarse el primer trago. Me contó que había otras personas que lo habían probado con éxito, y que si me interesaba ver a algunas de ellas les pediría que vinieran a verme. Me parece que todos los miembros del grupo de Akron vinieron a verme, lo cual me impresionó muchísimo, no tanto por las historias que contaban, sino porque se tomaran el tiempo para venir a verme y hablarme sin siquiera saber quién era yo. Yo no sabía que había tal cosa como una actividad de grupo, hasta que me dieron de alta del hospital. Salí un miércoles por la tarde; cené en Akron, y luego fui a una casa donde participé en mi primera reunión. Había ido a varias de estas reuniones antes de enterarme de que no todos los que iban eran alcohólicos. Es decir, era como una mezcla de gente de los Grupos Oxford (gente interesada en el problema del alcohólico) y los propios alcohólicos. Mi reacción a esas reuniones fue positiva. De hecho, nunca perdí la fe, ya que había tenido unas conversaciones de preparación con el doctor Bob, hacia el final de mi estancia en el hospital. Eran conversaciones bastante centradas en la cuestión espiritual. Hubo una experiencia con Doc [el doctor] que me impre-

sionó tremendamente. La tarde que me iban a dar de alta del hospital, él vino a verme y me preguntó si estaba dispuesto a tratar de seguir el programa. Le dije que esa era mi única intención. Eso fue después de ocho días en que no había probado licor. Entonces acercó la silla y, con una de sus rodillas tocando la mía, dijo: “¿Quieres rezar conmigo por tu éxito?”. Y entonces dijo una oración preciosa. Nunca he olvidado esa experiencia, y muchas veces en mi trabajo con los nuevos miembros de AA me siento un poco culpable, porque yo no he hecho lo mismo.

Una de las cosas que se repetían mucho en las historias que me contaban era que, una vez que habían aceptado el programa, no volvían a tener ganas de tomarse un trago. No me convenció la primera vez que lo escuché, pero después de que unos veintiocho o treinta muchachos vinieron a verme, y prácticamente todos habían dicho lo mismo, empecé a creerlo. En mi propia experiencia, me sentía tan jubiloso de hallarme sobrio y tenía tanto que recuperar, que pasó un mes antes de que la idea ni siquiera se me ocurriera. Desde un principio realmente me liberé. No he vuelto a tener el deseo de tomar un trago.

Doc recalcó la idea que esto era una enfermedad, pero él fue bastante franco conmigo. Le parecía que yo tenía suficiente fe en el Todopoderoso para hablarme con bastante franqueza. Me señaló que probablemente era más una enfermedad moral o espiritual que una enfermedad física.

Fuimos a Akron por unas seis semanas e hicimos muchas visitas a la gente de allá. Había entonces como unos doce o trece miembros de Cleveland que se habían mantenido sobrios entre un par de meses a un año y medio. Todos habían ido a Akron. Al final se decidió emprender la organización de un grupo en Cleveland, y, hacia finales de mayo de 1939, se celebró en mi casa la primera reunión de Cleveland. En

esa reunión había unos cuantos de Akron y estaban presentes todos los de Cleveland.

En cuanto a mi profesión, después de estar sobrio más o menos un mes, me di cuenta de que debía prepararme para separarme de mis socios; porque pensaba que nunca recuperaría su respeto, sin importar el tiempo que estuviera sobrio, y que yo me encontraría en desventaja. Todavía tenía suficientes clientes para poder ganarme la vida, si solo trabajara. Así que tomé la decisión de poner en marcha mi propio bufete especializado en ley de patentes para enero de 1940.

Poco después de llegar a esta conclusión, me importunó otro muy conocido despacho de abogados especialistas en patentes para ayudarles con ciertas labores procesales, porque su abogado litigante había sufrido un infarto y le habían prohibido aparecerse en la corte. En algún momento de una de las conversaciones, mencioné que estaba pensando en crear un nuevo bufete. Cuando escucharon eso, me persuadieron de dar el paso inmediatamente y unirme a ellos en calidad de socio principal, lo cual hice. En el otoño de 1939, descubrí que no estaba impedido mentalmente para trabajar como abogado litigante, y después retomé mi práctica jurídica donde la había dejado cuando tenía unos 45 años. Mi salud física había sufrido mucho, pero empecé a recuperarme. De hecho, después de seis meses consumiendo comida en lugar de *whisky*, engordé unas treinta libras.

Me di cuenta de que no había nada más que pudiera decir para que mis hijos me vieran más favorablemente; que iba a tomar tiempo, pues también comprendía la intolerancia de los jóvenes con las faltas de sus mayores. Y creo que le ayudó muchísimo a mi familia que todas las semanas se celebraran las reuniones de AA en mi casa. Mi hijo mayor a veces asistía a las reuniones.

Yo había aceptado el catolicismo en cierto modo como una herencia. Mi educación había sido por lo

general laica, con hincapié en la ciencia. Resolví que si iba a seguir en la Iglesia católica, iba a conocer las raíces de la doctrina, puesto que esas raíces me habían causado cierta confusión. Así que me inscribí en la universidad para tomar de noche unos cursos de religión, que llevé durante un año. En resumen, puedo decir que AA me ha convertido, espero, en un verdadero católico.

## EL BEBEDOR EUROPEO

*La cerveza y el vino no eran la solución.*

Nací en Europa, concretamente, en Alsacia, poco después de pasar a ser territorio alemán, y prácticamente crecí con “el buen vino del Rin”, alabado en cantos y cuentos. Mis padres tenían una vaga idea de hacerme sacerdote, y así, por varios años, asistí a la escuela franciscana de Basilea, en Suiza, justo al otro lado de la frontera y a unas seis millas de casa. Pero, a pesar de ser un buen católico, la vida monástica tenía muy poco atractivo para mí.

Muy jovencito, empecé a trabajar como aprendiz de talabartería y aprendí mucho sobre la tapicería. Consumía un cuarto de galón de vino al día, pero eso era normal donde yo vivía. Todo el mundo tomaba vino. Y aunque es cierto que no se veía mucha embriaguez, sí recuerdo que cuando yo era joven había unos personajes en la aldea que provocaban en los líderes de la comunidad gestos de lástima o, a veces, de enfado al comentar sobre “Ese borracho, Henri” o “*Ce pauvre Jules*”, porque bebían demasiado. Eran, sin lugar a duda, los alcohólicos de nuestro pueblo.

El servicio militar era obligatorio, y yo lo cumplí con los demás de mi generación, marchando con el paso de ganso por los cuarteles alemanes y participando en la supresión del levantamiento de los Bóxers en la China. Fue la primera vez que estuve lejos de casa. Muchos soldados que han sido abstemios en su país aprenden a tomar bebidas nuevas y fuertes en el extranjero. Así fue que, con mis camaradas, probé de todo lo que ofrecía el Lejano Oriente. Sin embargo, no puedo

decir que debido a esta experiencia adquiriera una afición por el licor fuerte. Cuando regresé a Alemania, me asenté para completar mi aprendizaje, bebiendo el vino del país como de costumbre.

Muchos amigos de la familia habían emigrado a Estados Unidos, así que a los 24 años decidí que los Estados Unidos me ofrecían unas oportunidades que no tendría en mi suelo natal. Vine directamente a una creciente ciudad industrial del Medio Oeste, donde he permanecido casi todo el tiempo desde entonces. Los amigos de la juventud que habían dado el paso antes que yo me acogieron calurosamente. Por varias semanas después de mi llegada me festejaron y atendieron en la colonia de alsacianos de la ciudad, que ya era bastante grande, y en los bares y clubes alemanes. Pronto decidí que el vino de Estados Unidos era muy inferior, y opté por tomar cerveza.

Aficionado al canto, me afilié a una sociedad de canto alemana que tenía una sede muy buena. Allí pasaba las tardes, divirtiéndome con los amigos con los recuerdos de “la vieja patria”, cantando las viejas canciones que todos conocíamos, jugando sencillos juegos de cartas por tragos, y consumiendo grandes cantidades de cerveza.

En aquella época, yo podía ir a cualquier bar, tomarme una o dos cervezas, salir y seguir como si nada. No tenía las mínimas ganas de sentarme en una mesa y pasar la mañana o la tarde entera bebiendo. Sin duda, por ese entonces era alguien a quien “le daba igual” beber o no. Nunca había habido borrachos en mi familia. Yo venía de un buen linaje, de hombres y mujeres que bebían vino toda su vida como bebida normal, y aunque de vez en cuando se emborracharan en celebraciones especiales, al día siguiente seguían con su rutina como siempre.

Llegó la época de la prohibición. Respetuoso de la ley de la nación, me resigné a la voluntad de los legis-

ladores federales y dejé de beber por completo, no porque pensara que hiciera daño, sino porque no podía conseguir lo que acostumbraba tomar. Ustedes recordarán que en los primeros meses del cambio muchos hombres que antes solían tomarse unas cervezas todos los días, o un trago de *whisky* de vez en cuando, sencillamente abandonaron toda bebida alcohólica. Sin embargo, esa situación no duró mucho para la gran mayoría de nosotros. Veíamos muy claramente que la prohibición no iba a funcionar. No tardó mucho en establecerse como institución el alambique casero, y los hombres empezaron a buscar con ahínco libros de recetas viejos para la elaboración de vino.

Pero, por dos años, yo apenas probé un trago, y mientras tanto me inicié en los negocios por mi cuenta, fundando una fábrica de colchones que actualmente es una empresa industrial importante en nuestra ciudad. Me iba muy bien con la planta y con el trabajo de tapicería. Todo indicaba que sería independiente financieramente para cuando alcanzara la mediana edad. Para esa época, yo ya estaba casado y estaba pagando la hipoteca de nuestra casa. Al igual que la mayoría de los inmigrantes, quería ser alguien en la vida y tener cosas de valor, y yo estaba muy contento y satisfecho con el éxito que había logrado, gracias a mis esfuerzos. Claro que me hacían falta los viejos encuentros sociales, pero no se me antojaba beber ni un vaso de cerveza.

Empecé a recibir invitaciones de amigos que estaban elaborando con éxito cerveza en la casa. Decidí que, si mis socios podían hacerlo, yo podría intentarlo también, y así lo hice. No tardé mucho en elaborar una cerveza bastante decente, con uniformidad y bastante carácter. Estaba consciente de que la cerveza que estaba preparando era mucho más fuerte que la que solía tomar antes, pero nunca sospeché que al beberla con regularidad me darían ganas de tomar algo todavía más fuerte.

Faltó poco tiempo para que se estableciera el contrabandista de licores como institución en esta ciudad, al igual que en las otras. Me iban bien los negocios, y, en mis recorridos por la ciudad, me invitaban a menudo a tomarme un trago en algún bar clandestino. Yo consideraba normal mi elaboración de cerveza en la casa y los contrabandistas de licores y sus actividades. Iba tomando cada vez más la costumbre de hacer los negocios en un bar clandestino, y, con el tiempo, ni eso me hacía falta como pretexto. Los bares clandestinos por lo general vendían *whisky*. La cerveza ocupaba demasiado espacio; y no se podía esconder una jarra de cerveza bajo el mostrador, lista para tirarla si aparecía la policía. Yo estaba desarrollando una técnica de tomar completamente nueva. No tardé mucho en agarrarle el gusto al licor fuerte, y por primera vez conocí la náusea y los dolores de cabeza; pero, como en los viejos tiempos, yo los toleraba. Sin embargo, poco a poco, llegó el punto en que ya no pude hacer otra cosa que tomarme un trago por la mañana.

Me convertí en un bebedor periódico. Poco a poco, me sacaron del negocio que yo había fundado, y pasé a ser un mero tapicero general en un pequeño taller al fondo de la casa. Mi esposa me reprendía a cada rato, viendo que la bebida "ocasional" iba reduciendo el trabajo que yo conseguía. Empecé a traer botellas de alcohol a la casa. Las escondía cuidadosamente por toda la vivienda y en cada rincón del taller. Tuve todas las experiencias habituales del alcohólico, que sin duda es lo que yo era para ese entonces. A veces, después de recuperar la sobriedad tras varias semanas de beber fuerte, decidía, en un arranque de moral, dejar la bebida. Firmemente decidido, me deshacía de las pintas de licor, tirándolas y rompiendo las botellas, resuelto a no volver a probar otro trago. ¡Me iba a enderezar!

A los cuatro o cinco días empezaba a buscar por todas partes de la casa y el taller las botellas que había

destrozado, maldiciéndome por ser tan necio. Mis tragos “periódicos” llegaron a ser cada vez más frecuentes, hasta que ya solo quería beber todo el tiempo, trabajar lo menos posible y, con el tiempo, solo cuando lo exigían las necesidades de la familia. En cuanto cumplía con ellas, gastaba todo lo que ganaba como tapicero en la bebida. Me comprometía a cumplir con un pedido y no terminaba el trabajo. Los clientes perdieron la confianza en mí, al punto en que el negocio que conservaba solo se debía a mi reputación como artesano maestro de mucha experiencia. Decían mis clientes que yo era “el mejor tapicero, cuando está sobrio”; y yo todavía tenía mis seguidores, clientes que me daban trabajo a pesar de que condenaban mis malos hábitos, porque sabían que, al fin y al cabo, estaría bien hecho.

Yo siempre había sido un buen católico, quizás no tan devoto como debía serlo, pero asistía con bastante regularidad a los servicios religiosos. Nunca había dudado de la existencia de un Ser supremo, pero ahora faltaba a la iglesia donde antes había sido miembro del coro. Desafortunadamente, no tenía ningún deseo de consultar con el sacerdote sobre mi problema con la bebida. De hecho, me asustaba la idea, porque tenía miedo de lo que me diría. A diferencia de muchos católicos, quienes a menudo hacían una promesa por un plazo definido (uno o dos años o el resto de la vida), yo jamás y de ninguna manera quise “hacer una promesa” ante el sacerdote. Sin embargo, cuando por fin me di cuenta de que el licor realmente me tenía vencido, quise dejar de beber. Mi esposa pedía por correspondencia las recetas que curaban el consumo habitual de alcohol que se ofrecían en anuncios, y me las daba con el café. Hasta yo mismo las pedía y probaba. Pero ninguna de esas “curas” sirvió para nada.

Entonces pasó algo que me salvó. Un alcohólico que era médico vino a verme. No me habló como sacerdote. De hecho, la forma en que hablaba era perfecta

para yo entenderlo. Él no tenía ganas de saber nada, salvo si yo estaba definitivamente seguro de que quería dejar de beber. Le dije, con toda la sinceridad que pude, que sí. Aún así, no entró en pormenores sobre cómo él y un grupo de alcohólicos con quienes andaba habían podido vencer sus dificultades. En lugar de eso, solo me dijo que algunos de ellos querían hablarme y que vendrían a verme.

Para ese entonces, el doctor les había comunicado su conocimiento a solo unos pocos hombres, que no llegaban a más de cuatro o cinco. Ahora ascienden a más de setenta individuos. Y los mantenía ocupados, ya que, como luego me enteré, parte del “tratamiento” consiste en que estos hombres vayan a ver y hablar con alcohólicos que quieran dejar de beber. Él ya les había impartido su propio espíritu, de tal manera que siempre estaban listos y dispuestos a ir adonde los mandara. Como médico, él sabía muy bien que esta misión y el sentido del deber los fortalecerían, tal como fue el caso conmigo más tarde. La visita de estos hombres me impresionó de inmediato. Mientras que las prédicas y las oraciones me llegaban muy poco, con ellos ya de una vez quise aprender más.

Yo podía ver que estaban sobrios. El tercer hombre que me vino a ver había sido uno de los más exitosos de su compañía en atraer negocios. En unos pocos años, había caído de la cima del éxito a ser un cliente en continuo trajín que todavía iba a los mejores bares, pero que no era bien recibido ni por los dueños ni por sus clientes. Me contó que su propio negocio ya prácticamente había desaparecido para cuando descubrió la solución.

“Tú has seguido los caminos del hombre y siempre fallan —me dijo—. No puedes vencer a menos que sigas el camino de Dios”.

Yo nunca había oído hablar del remedio descrito precisamente de esa manera. Con unas pocas frases

me hizo sentir a Dios en términos personales. Me lo explicó como una entidad que se interesaba por mí, un alcohólico, y dijo que lo único que yo tenía que hacer era estar dispuesto a seguir su camino, y que podría superar las ganas de beber mientras lo siguiera.

Así fue que me encontré dispuesto a probar el “tratamiento”, pero sin saber cómo hacerlo, aparte de una manera poco clara. Sabía de alguna manera que no era solo cuestión de ir a la iglesia y llevar una vida moral. Si eso era todo, entonces dudaba de que fuera la solución que buscaba.

Él siguió hablando y me dijo que había descubierto que el plan tenía su fundamento en el amor y el ejercicio del mandamiento de Cristo que dice: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Tomándolo como base, razonó que, si uno seguía esa regla, no podía ser egoísta. Y yo lo veo así. Además, dijo que Dios no podría aceptarme como seguidor sincero de su divina ley a menos que yo estuviera dispuesto a ser completamente sincero en el momento de comprometerme.

Era totalmente lógico. Mi Iglesia enseñaba lo mismo. Yo siempre lo había sabido, en principio. También hablamos de nuestra moral personal. Todo el mundo tiene algún problema en este ámbito, pero no hablamos mucho de eso. Mi invitado sabía perfectamente bien que, al intentar seguir a Dios, yo estudiaría ese tema por mi cuenta.

Aquel día le entregué mi voluntad a Dios y le pedí orientación. Pero nunca pensé en esa acción como algo que había que hacer y nada más. Pronto me di cuenta de que había que seguir renovando ese simple acuerdo con Dios, y que siempre tendría que cumplir mi parte del mismo. Así que empecé a orar y a dejar mis problemas en las manos de Dios.

Por mucho tiempo, me la pasaba probando —de forma bastante tonta al principio, ya lo sé, pero muy sincera—. No quería ser falso. Y empecé a llevar a la

práctica lo que estaba aprendiendo a diario. No pasó mucho tiempo antes de que mi amigo médico me mandara a contarles a otros alcohólicos acerca de mi experiencia. Este deber, junto con las reuniones semanales con mis compañeros alcohólicos, y la reafirmación diaria de mi contrato con Dios, me han mantenido sobrio; todo lo demás había fallado.

Hace años ya que me mantengo sobrio. Los primeros meses fueron difíciles. Pasaron muchas cosas; intentos de nuevos negocios, preocupaciones menores y un sentimiento general de abatimiento casi me llevaron de nuevo a la bebida, pero pude seguir adelante. Sobre la marcha, parece que cada día adquiero nuevas fuerzas para resistir mejor. Y cuando me altero, me pongo malhumorado o estoy fuera de sintonía con mis prójimos, sé que estoy fuera de sintonía con Dios. Al buscar dónde fallé, no es difícil dar con ello y corregirlo, porque me he probado a mí mismo, y a muchos otros que me conocen, que Dios puede mantener sobria a una persona, si se lo permite.

## EL CRONISTA\*

*Este corresponsal cubría la vida de arriba abajo,  
pero acabó a salvo en el medio.*

Poco después de graduarme de la universidad sin nada más que una educación básica en humanidades, en definitiva apartado de mi familia y ya casado, fui secretario de un corredor de apuestas en el circuito británico de carreras de caballos. Estaba mucho mejor parado financieramente que el profesional promedio. Me pasaba el tiempo en medio de un círculo fiestero en diversos bares y clubes deportivos en boga. Mi esposa viajaba conmigo, pero, a la espera de un hijo, decidí instalarnos en una ciudad más grande donde conseguí un puesto con un “agente de comisiones”, una amable perífrasis para decir *corredor de apuestas*. Mi trabajo era tomar las apuestas y los talones de apuestas en el distrito de negocios, que era una zona lucrativa. A su manera, mi jefe era un hombre de grandes negocios. Beber era parte del oficio.

Una tarde, el saldo de la cuenta estaba en rojo por un descuido bastante intencional de mi parte, y mi jefe, un tipo bien astuto y capaz, me echó con ciertas palabras de despedida, dándome a entender que con una sola vez bastaba. Con un buen capital en el bolsillo, zarpé a Nueva York. Sabía que había terminado mi carrera con los corredores de apuestas ingleses.

Mi sede era el bar de pugilistas de Tom Sharkey, en la Calle 14, y su afamada sala de vinos al fondo.

---

\*Publicado originalmente con el título de “Viajero, editor, erudito” en la primera edición. Para la segunda edición, se revisó y se cambió el título a “El cronista”.

No pasó mucho tiempo antes de que se me acabaran los fondos. Cuando por fin me tocó trabajar, unos compañeros de la universidad me consiguieron algunos empleos, pero no me mantuve mucho tiempo en ninguno de ellos. Tenía ganas de viajar. Llegando hasta Pittsburgh, me encontré con otros antiguos amigos y obtuve un puesto en una fábrica grande donde los trabajadores a destajo ganaban buen sueldo. Mis compañeros de trabajo eran, en su mayoría, buenos bebedores de fin de semana, y yo no me quedaba atrás. Joven y tan capaz como el que más, podía mantener el trabajo y a la vez seguirles el ritmo en el bar.

Dejé la fábrica y conseguí un empleo con un pequeño periódico, de allí pasé a un diario de Pittsburgh, que desapareció hace ya mucho tiempo. Trabajaba como reportero y revisor de redacción, cuando, después de una borrachera, me puse nostálgico y me compré un boleto para Liverpool, y así volví a Inglaterra.

Durante mi visita, en que volví a pasar el tiempo con antiguas amistades, no tardé mucho en gastar la mayor parte del dinero que tenía. Me dio por zarpar de nuevo y, mediante unos familiares, di con un trabajo en un barco de carga y pasajeros en la ruta marítima a Australia. Así pude ver a mi gente allí, donde yo había nacido. Pero no me quedé mucho tiempo. Pronto estaba de vuelta en Liverpool. Entonces, cuando salía de un bar cerca del muelle de Cunard, vi el buque Lusitania en medio del río Mersey. Acababa de arribar y estaba previsto que zarpara en dos días.

En mi cabeza volvía a ver Broadway y el bar de Tom Sharkey; podía oír el estruendo del metro. Les dije adiós a mi mujer y al bebé, y en poco más de una semana estaba deambulando por las calles de Manhattan. Otra vez volví a gastar mi capital, que ya no era el monto de la primera vez que vi la silueta de rascacielos de la gran metrópoli. En poco tiempo me quedé sin dinero, y esta vez no tenía ni para el pasaje del tren. Así

fue que aprendí a viajar “colado en el tren” y colándome “a ciegas” [por donde no te podían ver].

Con poco más de 20 años de edad, las penurias del vagabundo no me desanimaban, pero tampoco tenía deseo alguno de ser un indigente en la calle. Un día, al pasar de Chicago, obligado a bajar de un vagón tipo góndola después de un tremendo aguacero que me había dejado totalmente empapado, me metí en la primera planta que vi para buscar trabajo. Ese fue el primero de una serie de empleos temporales, cada uno terminando con una borrachera y el afán de viajar nuevamente. Mis migraciones se prolongaron por más de un año y se extendieron hacia el oeste hasta llegar a Omaha. Retornando a la deriva y llegando a Ohio, fui a parar en la sala de redacción de un pequeño periódico y, más tarde, me reclutaron para hacer trabajo social con niños varones en el local de la Asociación Cristiana de Jóvenes [“YMCA”] del vecindario. Me mantuve sobrio cuatro años, salvo por una noche de parranda en Chicago. Me mantuve tan sobrio que tenía un cuarto de galón de *whisky* medicinal en mi despacho, al cual recurría para apaciguar a los periodistas alcohólicos que de vez en cuando enviaban a verme.

En muchas ocasiones, jactancioso, sacaba la botella, la contemplaba y le decía: “Te he vencido”.

Estábamos en plena guerra. Curioso, pensando que me estaba perdiendo de algo, sin ilusión absoluta sobre las consecuencias y ningún gran sentido de patriotismo, me alisté en un regimiento canadiense y cumplí dos años de servicio. Mis únicos contratiempos fueron algunas lesiones leves, que se complicaron por una larga y seria enfermedad. Aunque parezca increíble, yo fui muy abstemio como soldado. Los cuatro años que estuve sobrio tenían algo que ver con esto, pero la faena de soldado de por sí ya era lo suficientemente dura, aun para un hombre sobrio, y no tenía ningún deseo de

arrastrarme con mi equipo de combate por el lodo con una resaca de coñac o vino tinto.

Al ser licenciado del servicio en 1919, me desquité de veras del período seco. Quebec, Toronto, Búfalo y, por último, Pittsburgh fueron escenarios de borracheras de padre y señor mío, hasta que acabé con todo el pago del licenciamiento, que era una suma considerable.

Una vez más volví a ser reportero en un diario de Pittsburgh. Solicité un puesto publicitario y me lo dieron. Mi esposa vino de Escocia y nos acomodamos en un hogar en una ciudad grande de Ohio.

El nuevo trabajo duró cinco años. Me alentaron todo lo posible con aumentos de salario a menudo, pero los períodos de sobriedad se hacían cada vez más cortos. Yo mismo me daba cuenta del deterioro en el desempeño de mi trabajo debido a los efectos físicos y mentales del alcohol, aunque todavía no había llegado al punto de solo querer tomar más. Se sucedieron, asiduamente, los lunes de resacas matutinas, a pesar de los propósitos que tenía a mediados de la semana de mejorarme. Por fin tuve que abandonar el trabajo. Después vino Washington, D.C., y un puesto en una agencia de noticias, junto con muchas parrandas. No podía seguir con este ritmo. Nunca tomaba por intervalos moderados, como el bebedor cuidadoso; siempre era a paso de glotón.

De vuelta en la ciudad que había abandonado hacía tres meses, pasé a ser editor de una revista mensual, y dentro de poco acumulé más cuentas de publicidad y anuncios. La plata abundaba. La presión de la sobrecarga de trabajo me llevó a la botella de nuevo. Mi esposa hizo varios intentos para que yo dejara de beber y hubo las visitas habituales de gente que me preguntaba “¿Por qué?”. ¡Como si yo tuviera la respuesta! Cuando recibí una oferta de trabajo como gerente de publicidad para una empresa automotriz en el Este, me mudé a Filadelfia para comenzar una

nueva vida. Pero antes de tres meses, el alcohol ya me había vuelto a derrotar.

Pasé seis años trabajando en publicidad en periódicos y publicaciones comerciales con muchas, muchas borracheras de matices monótonos y lúgubres entretejidos en el patrón de mi vida. Durante todo ese tiempo, visité a mi familia solo una vez. Entre una y otra etapa, me entregaba a un viejo pasatiempo que me fascinaba: la colección de primeras ediciones, libros raros y textos estadounidenses de valor conmemorativo. Tuve algún éxito financiero, sin que fuera debido a mis propias capacidades, y cuando en 1930 me encontré sin trabajo y prácticamente arruinado, empecé a intercambiar y vender mi colección. Gran parte de lo que gané se fue en suplir la reserva de licores en casa, y casi todas las noches me iba a la cama desvalido.

Traté de ayudarme a mí mismo. Incluso empecé a recorrer las iglesias. Escuché a pastores famosos, sin dar con nada. Me familiaricé con el interior de las cárceles y los asilos para vagabundos. Mi familia no quería tener nada que ver conmigo y, de hecho, verlos era imposible, porque yo necesitaba el dinero que tenía para tomar y no me sobraba nada para mantenerla. Mi último negocio, una librería, tuvo que cerrar las puertas por mi estado de embriaguez constante. Entonces se me ocurrió algo.

Llené el carro con los buenos libros para venderlos a coleccionistas, bibliotecarios, universidades y sociedades históricas; y así empecé a viajar por el país. Me mantuve sobrio durante el viaje, salvo por una botella de cerveza de vez en cuando, ya que los fondos casi no alcanzaban. Cuando llegué a Houston, Texas, encontré trabajo en una librería grande. ¿Es necesario contar que al cabo de muy poco tiempo me encontré en una llanura, caminando con el brazo extendido y el dedo señalando por la vera de un camino? En los siguientes dos años tuve diez empleos que iban desde

la redacción y revisión para un periódico hasta director de tráfico en una empresa de equipo para yacimientos petrolíferos. Y siempre, entre empleos, había intervalos de estar sin un centavo, viajar colado en el tren o haciendo *autostop* de una ciudad a otra por tres estados. En aquella época, al estar en un nuevo trabajo, me pasaba el tiempo pensando en el día del pago, cuánto licor podría comprar y el gusto que me daría.

Yo sabía que era un borracho. Al soportar las resacas infernales de todo alcohólico, tomaba la resolución de siempre. A veces pensaba que tenía que haber algún remedio. Yo me he parado a escuchar a los predicadores callejeros que cuentan que han encontrado la solución. Parecen ser felices a su manera, ellos y su pequeño séquito, pero mi soberbia intelectual siempre me impedía ir en busca de lo que ellos evidentemente tenían. Me marchaba burlándome de la religión exaltada. Era de veras un agnóstico, pero de ningún modo odiaba ni a la Iglesia ni a sus adeptos. Las creencias que tenía eran completamente paganas. Había dedicado toda mi vida a la satisfacción de mis placeres. No quería hacer nada que no fuera lo que se me apeteciera en el mismo momento del antojo.

El proyecto Federal Theatre, en Texas, me dio un trabajo administrativo que pude retener por un año —solo porque cuando trabajaba lo hacía con empeño y de manera productiva; aparte de que mi jefe, persona muy tolerante, achacaba mis deslices a un temperamento bohemio—. Cuando cerraron el teatro por decreto de Washington, me puse a trabajar con el despacho del proyecto Federal Writers en San Antonio. En aquella época, mi procedimiento era gastar el último sueldo completo en beber, con la convicción de que la necesidad me traería el próximo empleo. Un amigo mío, quien sabía que pronto estaría sin un centavo, se puso a hacer guardia frente a mi trabajo (escribir la historia de ciudades de Texas). Esperó hasta que yo saliera

para ponerme en un autobús dirigido al pueblo que yo había abandonado hacía ya casi cinco años.

En esos cinco años mucha gente había olvidado que yo había adquirido cierta notoriedad. Llegué borracho, pero le prometí a mi esposa que me mantendría sobrio. Yo sabía que podía conseguir trabajo si así lo hiciera. Desde luego, no seguí sobrio. Mi esposa y la familia me apoyaron diez semanas y luego, con razón, me dieron la espalda. Pude mantenerme con pequeños trabajos. Me pasé diez semanas en una institución de amparo humanitario y, con el tiempo, fui a parar en un pueblo cercano como encargado de una librería de segunda mano. Mientras estaba allí me llamaron para ir al hospital de mi ciudad a ver a un antiguo socio que había insistido en que yo fuera a visitarlo. Me enteré de que él estaba allí por alcoholismo y ahora insistía en que había dado con la única cura. Lo escuché, con cierta tolerancia. Noté que tenía una biblia en su mesilla de noche y me asombró. Solo lo conocía como un muy saludable pagano con cierta tendencia a meterse en complicaciones y broncas de borracheras. Hablando con él me di cuenta vagamente (dado que él era un principiante torpe en aquel momento, como lo soy yo ahora) de que para escapar del alcoholismo yo tendría que cambiar.

A los pocos días, después de que le dieron de alta, un desconocido pasó por mi librería en el pueblo de al lado. Se presentó y empezó a hablarme de un grupo de 60 exbebedores y borrachos que se veían una vez a la semana, y me invitó a que lo acompañara a la próxima reunión. Le di las gracias; usé como excusa tener un compromiso de trabajo y le prometí ir con él en una fecha futura.

“De cualquier modo, no estoy bebiendo ahora —le dije—. Estoy en un trabajo que me gusta y vivo en un lugar tranquilo, libre de tentaciones. No me preocupa la bebida”.

Me miró perplejo. Sabía muy bien que nada de lo que yo decía era cierto; al igual que en lo profundo de mi corazón yo sabía que era solo cuestión de tiempo, unos días, una semana o un mes, antes de que me excediera de nuevo. Y a la semana llegó el momento. En retrospectiva, al analizar lo que ocurrió durante dos meses, puedo ver con claridad que le había estado dando vueltas al asunto, medio atemorizado de dar con la solución a mi situación y queriéndolo a medias, aplazando el cumplimiento de mi promesa de ponerme en contacto con el doctor de quien me habían hablado. Un accidente durante una de mis borracheras me tumbó por unas tres semanas. En cuanto pude levantarme y caminar, volví a beber de nuevo y así seguí hasta que mi amigo del hospital —quien en el primer intento de comenzar esta nueva vida había tenido una recaída en Chicago, pero había vuelto a la ciudad para comenzar de nuevo— me vino a buscar y me internó en un hospital.

Yo había estado bebiendo intensamente, hasta que caía en estados semicomatosos. Pasaron varios días antes de que pudiera centrarme, pero, inconscientemente, la verdad era que quería dejar de beber para siempre. No era cosa de un momento emocional pasajero, por autocompasión, en un estado sensiblero. Estaba en busca de algo y dispuesto a aprender. No tenían que decirme que mis esfuerzos eran y seguirían siendo en vano si no buscaba ayuda. El doctor que me atendió casi desde un principio me trató sin presionarme con alguna nueva doctrina. Se aseguró de que yo tenía una necesidad y que quería que se atendiera, y poco a poco aprendí cómo satisfacerla. La historia de Alcohólicos Anónimos me fascinaba. Venían a verme una sola persona o grupos de dos o tres. Yo hacía años que conocía a algunos de ellos, buenos bebedores que se habían esfumado del ambiente. Yo mismo los había extrañado en los bares del pueblo.

Había hombres de negocios, profesionales y obreros de fábrica. Había personas de toda clase; y sus historias y cómo descubrieron el único remedio, así como su vivencia humana por su estado de sobriedad, les infundía los cimientos de una fe muy necesaria. De hecho, empezaba a darme cuenta de que yo necesitaría una fe implícita, como un niño pequeño, si iba a llegar a algo. Lo grande era que estos hombres, todos, estaban sobrios, y evidentemente tenían algo que a mí me hacía falta. Fuera lo que fuese, yo quería tenerlo también.

Salí del hospital el día de la reunión. Todos los presentes me recibieron calurosa y honestamente, con un verdadero sentimiento de sinceridad. Esa noche, un exalcohólico y su mujer me llevaron a casa. En vez de acompañarme hasta la puerta y desearme que descansara bien, este señor y su señora, entre tazas de café, me contaron sobre la ayuda que habían recibido. Eran francos, y era evidente que querían apoyarme en el camino que había escogido. Nunca sabrán lo mucho que me ayudó lo que me dijeron esa noche. Me brindaron generosamente la hospitalidad de su hogar y su maravilloso compañerismo.

Desde los días de credulidad de la niñez, yo no había podido imaginar una autoridad al mando del universo. Pero tampoco había sido frívolo, un bromista desdeñoso de las pocas personas que conocía que me habían impresionado como hombres y mujeres cristianas, o de cualquier institución cuya sinceridad en su misión me era evidente. No había que convencerme de mi condición de fracasado en manejar mi propia vida. Empecé a leer la Biblia todos los días y a practicar un sencillo ejercicio de devoción para empezar cada nuevo día. Poco a poco, empecé a comprender.

No puedo decir que haya desaparecido del todo mi gusto por el alcohol. Así ha sido para algunas perso-

nas, pero no para mí, y quizás nunca lo será. Tampoco puedo decir que se me hayan olvidado “las delicias de Egipto”. No es así. Pero puedo recordar la urgencia del hijo pródigo por regresar al Padre.

Antes, en el intenso estado de dolor mental y físico en que vivía durante el período de arrepentimiento tras cada etapa de borrachera, hallaba que el recuerdo de la desdicha que había sufrido me hacía tomar una resolución, pero, después, el mismo recuerdo quizás se volvía por algún tiempo un impedimento para las resoluciones. Pero en aquel entonces no tenía a nadie a quien recurrir con mis problemas. Hoy sí lo tengo. Ahora yo tengo a Alguien que siempre me escucha; tengo una amistad afectuosa entre hombres que comprenden mis problemas; tengo tareas que cumplir y las hago con gusto, y me alegro de ver a otros alcohólicos y de ayudarlos como pueda a volverse sobrios. En 1937 me tomé el último trago.

## DE LA GRANJA A LA CIUDAD

*Ella cuenta cómo funciona AA cuando las cosas se ponen difíciles. Una pionera, miembro del primer grupo de AA.*

Vengo de una familia muy pobre en términos materiales, con una buena madre cristiana, pero sin una formación religiosa. Yo era la mayor de siete hijos en mi familia, y mi padre era alcohólico. Me faltaron muchas cosas que se consideran importantes en la vida; especialmente una educación, debido al problema de mi padre con la bebida. Mi niñez distó mucho de ser feliz. No tenía ninguna de las cosas que deben tener los niños para vivir contentos.

Nos mudamos del campo a la edad en que las niñas desean todo tipo de cosas bonitas. Recuerdo cuando empecé a ir a la escuela en la ciudad, viniendo de una escuela en el campo, y lo mucho que quería ser como las otras muchachas, y cómo usaba harina para empolvarme la cara porque no tenía polvo de verdad. Recuerdo que pensaba que todas las muchachas se burlaban de mí. Tenía miedo a no ir vestida como las demás. Sé que uno de los juegos de ropa que tenía era una falda y una blusa bien extraña, que mi mamá había conseguido en una venta de artículos usados. Miro hacia atrás y recuerdo estas cosas porque me hicieron sentir muy infeliz, y se sumaban a un sentimiento de inferioridad de nunca ser como los demás.

Cuando yo tenía 16 años, me invitaron a pasar un verano con una tía, y yo, encantada, acepté la invitación. Vivía en un pueblo pequeño de Indiana: Liberty. Cuando llegué a casa de mi tía, ella sabía que yo había

pasado una infancia infeliz, y me dijo: “Mira, Ethel, puedes traer amigos a esta casa, pero hay dos muchachos en este pueblo con quienes no quiero que salgas; y uno de ellos proviene de una buena familia, una de las mejores, pero se mete en todo tipo de líos porque bebe demasiado”. A los cuatro meses, me casé con ese muchacho. Estoy segura de que su familia habría pensado que el matrimonio... pues imagínense, yo era una muchacha del barrio pobre. ¡No cabe la menor duda!

Me parecía que la familia me aceptaba porque era lo adecuado. Yo podría hacer algo por su Russ. Pero ellos no hicieron nada para aumentar mi autoestima. Y Russ no me había prometido que dejaría de beber, y en definitiva no lo hizo. Siguió en las mismas, y fue de mal en peor. Tuvimos dos hijas. Yo tenía 16 años cuando nos casamos, y él me llevaba siete años. Recuerdo una vez cuando se fue para Cincinnati y estuvo fuera toda una semana en borracheras.

Por fin, la cosa se puso tan mal que lo dejé y volví a casa de mis padres con mis dos hijas. Yo no lo vi en un año y él no se comunicó conmigo. Eso fue a los siete u ocho años de habernos casado. Yo todavía estaba resentida, porque creía que la bebida había estropeado por completo mi niñez y luego mi vida matrimonial, y odiaba todo lo que tuviera que ver con el alcohol. Para entonces, tenía unos 25 años y nunca había probado un trago.

Conseguí trabajo en las fábricas de lana de Ravena; un trabajo muy duro. Yo parecía mucho mayor de lo que era y era muy grandota. Y, bueno, volví a trabajar en ese empleo. Tenía a mis hijas conmigo. Al final del año, las niñas recibieron una tarjeta de su padre, que todavía tengo y atesoro. Él había escrito: “Díganle a mami que todavía la quiero”. Yo había ido a un abogado ese año para ver cómo conseguir el divorcio.

Entonces él arribó al pueblo viajando como un vagabundo. Había conseguido trabajo ligero, y andaba

con una válvula de seguridad, un par de espuelas y la ropa que llevaba puesta, y nada más. Yo lo recibí con los brazos abiertos. No me había dado cuenta del cariño que todavía sentía por él. Me dijo que no volvería a beber nunca más y se lo creí. Me lo dijo muchas veces y siempre se lo creía. Por lo menos, en parte. Él consiguió un empleo y empezó a trabajar.

¡Se mantuvo sin beber trece años! El doctor Bob solía decir que era un récord para lo que él consideraba el alcohólico típico.

Tuvimos una vida espléndida. Después de trece años, yo no había soñado jamás con que él volvería a beber. Yo nunca había tomado un trago. Nuestra hija mayor se había casado y ellos vivían con nosotros. Nuestra otra hija estaba en el último año de la secundaria. Pues una noche, mi yerno y mi esposo salieron a ver una pelea de boxeo. Yo ya nunca me preocupaba cuando él salía, no importaba adónde fuera. Casi nunca salía a un sitio así sin mí. Estábamos juntos todo el tiempo, pero esa noche me levanté y vi que era muy tarde. Oí a mi yerno subir por las escaleras y le pregunté dónde estaba Russ. Tenía una expresión bien rara en la cara y me contestó: “Ahí viene”. Efectivamente *venía*, subiendo a cuatro patas por las escaleras. Cuando vuelvo a recordarlo, aquello me afectó mucho. Pero ahora pienso que no fue con mucho resentimiento que le dije: “Nuestras hijas ya están grandes, y si tú quieres seguir así, entonces lo vamos a hacer de esta manera: dónde tú vayas, ahí voy yo también, y lo que tú bebas, lo bebo yo”. Y así fue que empecé a beber.

Éramos los bebedores más simpáticos que uno pueda imaginarse. Nunca discutíamos ni peleábamos. Lo pasábamos requetebién. Nos encantaba. Salíamos en unos viajes muy locos. Él siempre decía: “Sácame a dar una vuelta, vieja”. Entonces, a veces íbamos a parar a Charleston, West Virginia, o a cualquier parte, bebiendo por todo el camino. Esas vacaciones eran geniales, y

él siempre tenía las primeras dos semanas de septiembre de vacaciones.

Un año llegamos hasta Bellaire, Ohio. Siempre salíamos el sábado antes del Día del Trabajo. Esa fecha todavía me provoca un poco de miedo. Un domingo por la tarde me detuvieron en Bellaire. Fue la única vez que me hayan parado por estar manejando ebria. Nos metieron a la cárcel. No estaba en una condición peor que tantas otras antes, como para que me arrestaran. Esa vez en verdad no estaba tan borracha. Llamaron al alcalde para que interviniera y no tuviéramos que pasar los días del feriado en la cárcel. Él tomó sus 117 dólares y nos dejó libres, y nosotros seguimos la marcha. Para mí, esa fue la mayor humillación posible; pensar que había acabado en la cárcel. Mi esposo me dijo que yo le había dicho: “¿Puedes creer que nos dieron esa comida de calabozo?”. Y él me preguntó: “¿Qué comida?”. Y yo le contesté: “Bueno, me trajeron un jarro de café y un sándwich envuelto”. A lo que él respondió: “Eso no era comida de calabozo. A mí no me dieron nada de comer. Le habrás dado lástima a alguien, y salió y te buscó comida”. Y otra cosa más, de puro milagro no volvieron a meternos en la cárcel, porque yo puedo actuar de forma indignada y sarcástica. Pues cuando salíamos del pueblo y nos estaban escoltando al cruzar el puente hacia Wheeling, yo con un aire de gran dignidad y muy sarcástica les dije que si sus esposas llegaran a pasar por Akron y ellas también estuvieran buscando los letreros para saber adónde iban, como yo lo había hecho, yo esperaba poder brindarles la misma hospitalidad que me habían brindado a mí en Bellaire.

Para cuando llegaron las siguientes vacaciones, aquella había sido, para nosotros, una lección muy amarga. Claro que ese año estábamos bebiendo cada vez más y decidimos quedarnos en casa y ser razonables, beber un poco y pintar la casa. Así que ese sábado

antes del Día del Trabajo, me emborraché y le prendí fuego a la casa, y no tuvimos que pintarla. Creo que esas fueron las últimas vacaciones antes de que yo dejara de beber.

Me odiaba a mí misma cada vez más; y como me odiaba, me volví más desafiante con todo y con todo el mundo. Con el mismo acuerdo con que bebíamos, decidimos por fin aceptar AA. Nos consolábamos el uno al otro.

Mi actitud desafiante empeoró. Había una familia muy religiosa que vivía cerca, sobre la misma carretera que nosotros, y compartíamos la misma línea telefónica. Yo los escuchaba hablando por teléfono celebrando una reunión de oración y cosas por el estilo, hablando de esos temas por teléfono, y yo me volvía loca. A veces usaban un camión con altoparlante. Paraban frente a nuestra casa, ¡y todavía creo que esa gente lo mandaba allí a propósito! Se estacionaban al frente y tocaban himnos, y yo adentro recostada con una horrible resaca. Si hubiese tenido un arma, habría volado el altoparlante a tiros, porque me ponía loca de rabia.

Fue más o menos por esta época, en 1940, cuando nos encontramos con AA. Russ leyó un artículo en el periódico, y como que soltó una risita sarcástica y dijo: “Mira esto, ¡que John D. encontró una manera de dejar de beber!”. Le pregunté: “¿Y qué es?”. “Oh, algo de locos que aparece aquí en el periódico sobre eso”. Más tarde hablamos del tema y pensamos que a lo mejor nos convendría en algún momento. Nos dio la idea de que tal vez había esperanza para nosotros.

Una mañana, después de una tremenda borrachera, yo estaba en un pequeño bar cerca de casa, y temblaba de tal manera que me dio mucha vergüenza, porque me estaban dando temblores cada vez peores. Me bebí el trago a sorbos, porque no podía sostenerlo en la mano; pero, créanlo o no, seguía siendo una dama y me sentía muy avergonzada. Había un hombre que

me estaba mirando, y yo me volví hacia él y con mi aire desafiante de siempre le dije: “Si no dejo esto voy a tener que apuntarme en ese asunto para alcohólicos de que se está hablando”. Él me dijo: “Amiga, si piensas que estás chiflada ahora, lo único que tienes que hacer es ingresar en eso. Yo te consigo la clave y puedo averiguar dónde se reúnen, porque conozco a alguien que es miembro. ¡Pero es un grupo de locos! Ruedan por el piso y gritan y se jalan los pelos”. “Pues, yo ya estoy lo suficientemente loca”, le dije. Pero en ese mismo momento perdí la esperanza que sentí en el corazón cuando leímos el artículo sobre John D.

Pasó el tiempo y el problema con la bebida se iba poniendo cada vez peor. Un día estaba en otro bar, un bar pequeño en el mismo camino de casa, pero en la dirección opuesta, y tomé mi vaso (esa mañana sí podía levantarlo del mostrador) y le dije a la mujer que nos servía: “Quisiera no volver a probar otra gota de esto. Me está matando”. Ella me dijo: “¿De veras lo dices en serio?”. Le dije que sí. Me contestó: “Entonces debes hablar con Jack”. (Jack era el dueño. Siempre lo invitábamos a un trago y siempre nos decía que tenía un problema con la bebida y que no podía beber).

Me dijo: “Había sido el dueño del *Merry-Go-Round*. Solía beber, pero luego se enteró de algo que comenzó en Akron, que lo ayudó a dejarlo”. Inmediatamente vi que se trataba del mismo lugar que el otro hombre había mencionado, y nuevamente perdí las esperanzas.

Por fin, una mañana me levanté, me metí en el auto y me fui llorando durante todo el viaje hasta llegar al negocio de los M., los dueños del bar, y le dije a la muchacha que ya me daba por vencida y que quería ayuda. Pensé para mis adentros: “No importa lo locos que estén, haré lo que me digan”. Había manejado las tres o cuatro millas del camino y me di con que Jack había salido. (Eso era curioso. Eran los dueños del

local. Ella lo administraba y él trabajaba en ventas en una cervecería. Ese era su trabajo. Jack había estado un año sin beber. No creo que hubiera estado hospitalizado. Me parece que su contacto con AA se dio por unas horas que había pasado con el doctor Bob en su consultorio. Llevó a mucha gente que había pasado por su bar a AA). La señora M. dijo que mandaría a Jack a verme en cuanto llegara.

Vino con dos latas de cerveza. Le dio una a mi esposo y me dio la otra a mí. Eran eso de las diez y media de la mañana del 8 de octubre de 1941. Jack me dijo: “Aquí en Akron hay un médico. Iré a verlo y veré lo que se puede hacer”. El doctor Bob estaba en Florida, pero Jack no lo sabía.

Esa fue nuestra última bebida alcohólica de cualquier clase. ¡Esa desagradable latita de cerveza! A las 2.45 de esa mañana yo creía que me iba a morir. Estaba tumbada sobre el estómago al través de la cama, con dolores y descompuesta. Tenía un miedo terrible de llamar al doctor. Yo pensaba que a la gente que hacía lo que nosotros hacíamos la metían a la cárcel. No tenía idea de que le daban atención médica. Así que me mantuve despierta.

Al día siguiente empezaron a llegar a casa hombres de AA. Yo había dado vueltas por la casa con una toalla sobre los hombros, sudando la gota gorda. Un abogado se sentó al lado de la cama donde yo estaba recostada. Él estaba sentado en la orilla de la silla y parecía tan inocente como un bebé. Yo pensé: “Ese tipo nunca se ha emborrachado”. Empezó a hablar, muy correcto en sus modales: “Esta es mi historia...”. Y yo pensé para mis adentros: “A que este es un debilucho. Apuesto que nunca ha probado un trago”. Pero contó su historia con la bebida, que me pareció increíble.

Jack trajo un ejemplar de la revista *Saturday Evening Post* con la historia de Jack Alexander. Me dijo que la leyera. Él no parecía tener mayor idea de lo espi-

ritual. Luego me dijo: “Creo que esto te informará más. En verdad se basa en el sermón de la montaña. Ahora, si tienes por ahí una biblia...”. Uno de los regalos que teníamos de la familia era una biblia muy bonita, pero habíamos dejado que el perro la mascara porque no nos interesaba mucho. Yo tenía una copia de El Nuevo Testamento, con una letra muy pequeña. Cuando tengan una resaca y no puedan estarse quietos, ¡traten de leer algo con letra pequeña! Russ me dijo: “Vieja, si esto nos dice lo que tenemos que hacer, tienes que leerlo”. Y yo lo intentaba, pero no podía ni ver las letras. ¡Pero era tan importante hacer lo que nos decían! Jack nos dijo que había una reunión en Akron todos los miércoles por la noche, y que era muy importante que fuéramos. Dijo: “Ahora empiecen a ir a esas reuniones y se van a enterar de lo que esto se trata”. No creo que se hubiera hablado nada sobre la religión. Yo no sabía nada del sermón de la montaña.

Yo tenía un ejemplar del Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*), que alguien me había traído. Paul S. acababa de llamarme, y recuerdo que insistió en que yo leyera el Libro Grande. Lo estaba leyendo por todo lo que contenía cuando le dije a Russ: “Nosotros no podemos hacer esto. No podríamos ni empezar a hacerlo”. Y vino Jim G., que tenía un sentido de humor maravilloso, y yo estaba bañada en lágrimas y le dije: “Quiero hacer esto, pero no puedo. Es demasiado. Jamás podría enmendar todo lo que le he hecho a tanta gente”. Él dijo: “Vamos a guardar el Libro Grande, y cuando lo leas de nuevo, ve a la parte de atrás y léete algunas de las historias. ¿Las has leído?”. No, yo estaba concentrada en la parte que le decía a uno lo que tenía que hacer. Era la única parte que me interesaba. Y entonces él nos hizo reír, que era lo que necesitábamos. Cuando nos acostamos, me dolían los costados de tanto reír y le dije a mi esposo: “Yo pensé que nunca más iba a reírme, pero lo hice”.

La gente de AA seguían visitándonos en sus carros atractivos, y con buen aspecto, y yo le dije a Russ: “Bueno, me imagino que los vecinos dirán: ‘Ahora esos tontos se cayeron muertos, pero ¿dónde estará el coche fúnebre?’”.

Un miércoles por la noche, Jack M. nos dijo: “Vengan a encontrarse conmigo al frente del edificio de Ohio Edison y los llevaré a la reunión”. Y bajamos por el valle y recuerdo que estaba leyendo sobre el Klu Klux Klan y cómo quemaban cruces, y yo pensé para mis adentros: “¡Solo Dios sabe en qué lío nos hemos metido esta vez!”. Yo no sabía lo que iban a hacer, porque Jack nos había dicho muy poco. Así que llegamos a la King School y me presentaron a Miriam y a Annabelle. Le dijeron a Annabelle que se encargara de mí y nunca olvidaré como que arrugó la nariz y me dijo: “Me dicen que tú también bebes”. Muchas veces he pensado que eso hubiera alejado a alguna gente, porque no había otras mujeres alcohólicas allí. Y yo le contesté: “Pues sí, por eso estoy aquí”. Y me alegré de que le hubiera dicho eso, y todavía me alegro. Y no sentí ningún resentimiento hacia ella tampoco.

Había un joven dirigiendo la reunión y eso me parecía maravilloso. Habló de que su mujer le había quitado a su hijo pequeño por su problema con la bebida, y cómo se volvieron a juntar por medio de AA. En ese mismo momento nos sentimos agradecidos de que nosotros no habíamos pasado por nada de eso. Abrieron la reunión con una pequeña oración, y yo pensé que estaba muy bien que nos pusiéramos de pie todos juntos y que termináramos la reunión con el padre-nuestro.

Me gustaría decir lo importante que fue para nosotros en aquel entonces cumplir con todas las pequeñas cosas que decían que eran importantes, porque luego, cuando Russ estuvo tan enfermo que yo tenía que sostenerlo, hicieron la reunión en casa. Cuando cerraron

la reunión con el padrenuestro, Russ me dijo: “Vieja, ayúdame a pararme”. Esto fue después de que se había enfermado. Habíamos estado en AA tres años y medio cuando lo perdí. Por un año entero, no habíamos faltado ni a una sola reunión del miércoles por la noche en la King School. Habíamos logrado eso.

Yo siempre pienso que nuestra conciencia de Dios fue producto de un desarrollo constante después de que nos relacionáramos con AA. Y nos encantó cada minuto de esa relación. Dábamos unos pícnicos grandes en casa con la gente de AA. Nos reuníamos en la casa de cada miembro y, claro, era un lugar perfecto para vernos. Ellos aparentemente pensaban lo mismo.

Le doy muchísimo crédito al doctor y a Anne por habernos cambiado la vida. Durante muchas semanas corridas pasaron por lo menos una noche a la semana en nuestra casa. A veces decían muy poco y nos dejaban hablar a nosotros. A Russ le complacía mucho, porque solía decir: “Creo que al doctor Bob le gusta muchísimo venir aquí. Puede relajarse y es un lugar tranquilo”.

En aquella época, nunca nos contaban cuando la gente tenía algún problema; me refiero a las recaídas. Recuerdo que una vez —a lo mejor a los seis meses de empezar a asistir regularmente a la King School— estábamos de camino a casa después de una reunión cuando vimos un carro por el camino, con alguien sentado en la parte de atrás, bebiéndose una botella de cerveza. Y Russ dijo: “Juraría que ese era Jack M.”. A la mañana siguiente, cuando yo estaba preparando el desayuno, antes de que Russ saliera para el trabajo, vino la esposa a casa jaloneando a Jack. Era Jack M. a quien Russ había visto. Nosotros lloramos, y Russ no fue a trabajar.

Jack se había mantenido sobrio cerca de un año y medio. La mujer lo estaba insultando, furiosa con él: “¡Solo lo traje para que ustedes vieran qué clase de hombre es él! ¡Quiere irse al hospital, pero yo no voy

a pagar el hospital otra vez más!”. Nos enfadamos mucho con ella por la forma en que le estaba hablando a Jack. Russ dijo: “No hagas nada más hoy que no sea ayudarlo. ¡Haz algo por él! Si él piensa que debe ir al hospital, yo lo pago”. Ella dijo: “Él no va a ir al hospital, ya sea que pagues tú o pague yo, ¡no va a ir!”.

Con la fortaleza espiritual que yo había conseguido, gracias a AA, pensaba que me había entregado por completo; que mi vida había cambiado ese verano. Así lo pensé, hasta que Russ cayó enfermo por segunda vez y el doctor me dijo con franqueza que no le quedaba mucho tiempo en este mundo. Me di cuenta entonces de que mi entrega no había sido total, porque traté de negociar con el Dios que yo había encontrado, y le dije: “¡Cualquier cosa menos eso! ¡No me hagas eso!”.

Russ vivió un año más de lo que se esperaba y durante ese año se pasó por lo menos seis meses en cama. No puedo expresar lo que significó AA para nosotros durante ese año. Supongo que yo me había entregado antes de que llegara el final, porque por fin pude decir que no me abatiría demasiado. Y me doy cuenta de que había un tipo de salvación para mí. Gracias a Dios, no tuve ningún deseo de beber cuando Russ murió.

Por aquel entonces, había dos mujeres en un cuarto del hospital St. Thomas. (A Russ lo enterraron un viernes, y el domingo por la tarde, Hilda S. me invitó a cenar a su casa aquella noche. Yo creía que no iba a poder ir. Sabía que el doctor y Anne iban a estar allí, y todos ellos pensaban que sería bueno para mí, pero lo primero que hice fue ir al St. Thomas y tratar de hablar con aquellas dos mujeres). Me senté en la orilla de una de sus camas y empecé a llorar, y no podía parar. Yo misma me sorprendí y me disculpé una y otra vez. Mucho después de esa fecha, aquella mujer me contó que esa fue la mejor prueba de que el programa podría funcionar. Si yo podía estar allí un domingo buscando

cómo ayudarla con ese problema, pues entonces debíamos tener algo que funcionaba. Yo pensé que tendría que haber sido muy deprimente para ella que me sentara allí a su lado y me pusiera a llorar.

Me parece que una de las cosas con las que todavía tengo que tener cuidado es que yo me había anquilosado en mi concepto de cómo era AA antes. Tengo que decirme a mí misma: “Las cosas están avanzando, y AA tiene que ir para adelante también”. Nosotros, los veteranos, quienes nos dispersamos y nos separamos, y luego vemos cómo se desarrollan los servicios para atraer a más personas y para que la cosa funcione bien, pensamos que AA ha cambiado, pero no en su fundamento. Hemos estado más tiempo en AA y estamos más viejos. Es natural que no tengamos la capacidad de cambiar, pero no debemos criticar a los que sí la tienen.

Quiero hacer hincapié en otra cosa. Creo que es bastante difícil para la gente —especialmente si es gente nueva— escuchar esas largas charlas que no tienen cuando acabar. No recuerdo jamás haber estado aburrida cuando llegamos a AA, y ellos iban a casa para hablarnos de estos temas. Yo lo absorbía todo porque quería saber cómo mantenerme sobria.

Antes de concluir (yo siempre hablaba mucho), quiero decir que extraño muchísimo los consejos de Annie sobre las cosas. Yo me llenaba de dudas ante cualquier cosa. No había estado en la organización mucho tiempo cuando la esposa de un compañero me llamó un domingo y me dijo que no creía que yo comprendiera ninguna parte del programa. Bueno, pues yo no estaba segura de que lo entendía. Todo era muy confuso, y me puse a llorar y le pregunté qué pensaba que yo debía hacer. Me dijo que no sabía, pero que se veía bien claro que yo no estaba siguiendo el programa. No pensé que me iba a emborrachar en ese momento, pero recuerdo el consuelo que sentí cuando llamé a Annie y le conté lo que pasaba. Yo estaba llorando y le dije:

“Alicia dice que sabe que yo no sigo ninguna parte del programa”. Ella me habló y se rio del asunto, y me ayudó a sobreponerme. Otra cosa con que me ayudó fue que antes yo pensaba que era cobarde, porque cuando había algún aspecto del programa que me preocupaba, muchas veces le preguntaba: “Annie, ¿soy una cobarde porque dejo de lado ciertas cosas y no las hago?”. Ella me decía: “Creo que solo estás siendo sensata. Si es algo que no te va a ayudar, ni a ti ni a nadie más, ¿para qué te vas a meter en eso y ponerte nerviosa?”.

Bueno, así fue. Esa es mi historia. Yo sé que he hablado demasiado, pero siempre hablo mucho. De cualquier forma, si siguiera hablando diez o cien veces más, no podría ni empezar a contarles lo que AA ha supuesto para mí.

## MAESTRO CERVECERO CASERO

*Miembro pionero del tercer grupo de Cleveland,  
luchó en vano contra la prohibición.*

Caso raro, yo conocí “la vida alegre” justo en el momento de mi vida en que empezaba en serio a adaptarme a una vida hogareña sensata y racional. Mi esposa estaba embarazada y el doctor recomendó que tomara oporto o cerveza. Así fue que compré una vasija de seis galones y unas cuantas botellas; puse atención a los consejos de unos cerveceros aficionados y me lancé a la carrera de fabricante de cerveza a escala menor (por el momento). De alguna manera, debo de haber entendido mal las instrucciones del doctor, porque no solo hacía la cerveza para mi esposa, sino que me la tomaba por ella también.

Con el tiempo, supe que era costumbre abrir unas botellas cuando se recibía a la visita. Así pues, no tardé mucho en darme cuenta de que las pobres instalaciones de mi minúsculo alambique no eran suficientes para la elaboración de cerveza destinada al consumo social y doméstico. A partir de ese momento, buscaba vasijas de diez galones y me interesé en serio y de forma muy activa en la producción de cerveza casera.

A menudo organizábamos juegos de cartas en casa con queso limburgués y cerveza. Pasó el tiempo, y, desde luego, con toda la risa que pueden provocar unos pocos galones de cerveza, no parecía necesario el juego de *bridge* o póquer para entretenernos. Con el tiempo, las fiestas se llenaron de más alcohol e hilaridad, y a la larga descubrí que un traguito de licor de vez en cuando, entre los vasos de cerveza, tenía el efecto

de ponerme en un estado de alegría loca mucho más rápido que el consumo de varios litros de cerveza para lograr el mismo fin. Inevitablemente, este hallazgo dio lugar a que pronto aprendiera que la cerveza es excelente como remate después de un trago de *whisky*. Y ese descubrimiento me intrigó al punto que mantuve esa dieta casi por el resto de mi larga vida como bebedor. El último día de mi carrera de bebedor, me tomé 22 vasos de cerveza entre las diez de la mañana y el mediodía, y nunca sabré cuántos más me bebí hasta que me metieron en la cama esa noche.

Durante bastante tiempo, me bastaba con tomar solo en las fiestas, pero a la larga empecé a ir a locales donde podía beber cerveza entre una y otra fiesta. Una o dos noches en estos lugares y un par de noches de fiesta en casa con mis amigos, además de beber a solas a veces; en poco tiempo, todo esto me preparó para la vida de un borracho de primera categoría.

A los tres años de haber iniciado mi carrera de bebedor, perdí mi trabajo por primera vez. En aquel entonces, estaba viviendo fuera de mi ciudad, así que regresé a mi ciudad natal y pude obtener un puesto de responsabilidad en una de las empresas más grandes en el sector de las finanzas. Hasta ese momento, había pasado seis años en ese negocio y disfrutaba de la reputación de tener mucho éxito.

Mis nuevos deberes me limitaban al extremo y empecé a consumir aún más alcohol. Al salir de la oficina por la noche, mi primera parada era un bar a una cuadra del trabajo. Pero daba la casualidad de que había unos cuantos bares a esa misma distancia; no me era necesario ir al mismo local todas las noches. No conviene que te vean en el mismo lugar a la misma hora todos los días.

La rutina era tomarme cuatro o cinco tragos en el primer lugar por el que pasaba. Esto me ponía a tono para luego dirigirme a casa y sentarme al lado de la

chimenea, a unas trece millas de distancia. De camino a casa había que pasar por numerosos locales. Si estaba solo, solía parar en cuatro o cinco de ellos, pero si andaba acompañado de mi esposa desconfiada, solo paraba en uno o dos.

Tarde o temprano, llegaba a casa a una cena tardía que, claro, ya no me apetecía en absoluto. Hacía un vago intento de comer, pero nunca con mucho éxito. Jamás disfruté de ninguna comida, pero sí comía el almuerzo al mediodía por dos razones: primero, para despejar el aturdimiento de la noche anterior; y segundo, para alimentarme por lo menos un poco. Finalmente, prescindí hasta de esa comida del mediodía.

No puedo recordar exactamente cuándo empecé a padecer de insomnio, pero sí sé que el último año y medio nunca me acosté sobrio ni una sola noche. No podía dormir. Me espantaba la idea de meterme a la cama y pasar toda la noche dando vueltas. Las noches en casa eran una pesadilla. Por eso, todas las noches caía inconsciente en un estado de estupor, por la borrachera.

Nunca podré entender cómo podía cumplir con mis deberes en la oficina durante esas horribles mañanas. Atender a los clientes, los negociantes, los agentes de seguros, los dictados, las llamadas telefónicas, además de responder a los jefes y todo lo demás. Sin embargo, llegó el momento en que ya no pude hacerlo; para entonces, yo estaba deshecho mental y físicamente, con los nervios de punta.

Llegué a la etapa en la que algunas mañanas no podía presentarme a la oficina. Daba como excusa que estaba enfermo. Pero la empresa se indispuso tan violentamente a causa de mi ebriedad que el tratamiento fue extirpar de la nómina “la úlcera”, encarnada en mi persona, con mucha pompa y comentarios e insinuaciones muy personales e insultantes.

Durante este tiempo, recibí amenazas, palizas, besos, elogios y maldiciones de parte de familiares,

padres y hermanos, amigos y extraños. Pero, naturalmente, todo fue en vano. No puedo contar las veces que juré por la mañana dejar de beber solo para emborracharme antes de la puesta del sol. Estaba de verdad en decadencia.

Después de que me echaron del trabajo, encontré empleo con otra empresa de finanzas que acababa de entrar en el sector. Estaba a cargo de promociones de negocios, poniéndome en contacto con vendedores de automóviles. Mientras estuve trabajando en la oficina, logré cierto grado de control, pero —¡qué va!— cuando empecé a trabajar para ellos fuera de la oficina y sin supervisión, ¡ahí sí que me libré de toda restricción!

Trabajé en serio varias semanas, y una vez que estuve lo bastante familiarizado con el negocio de los vendedores de automóviles, no me fue difícil conseguir un gran volumen de ventas con un mínimo de esfuerzo.

Ahora me emborrachaba todo el tiempo. No era necesario llegar a la oficina en persona todos los días, y cuando sí me presentaba, era solo de pasada, para volver a salir de inmediato.

Por fin, esta empresa también se dio cuenta y me hallé en busca de trabajo una vez más. Entonces me di cuenta de otra cosa. Aprendí que una persona no puede encontrar trabajo simplemente pasándose día y noche en un bar, dado que los puestos no suelen aparecer por su cuenta en tales lugares. Me convencí de eso porque pasaba la mayor parte del tiempo en bares y antros, y nunca daba con un trabajo. Para ese entonces, se me habían esfumado las oportunidades de obtener un puesto en el campo que había escogido. Todo el mundo ya me conocía y no me daban trabajo a ningún precio.

Por varias razones, he saltado los detalles de algunas transgresiones que cometí cuando estaba borracho. Una es que no recuerdo muchas, porque era uno de

esos borrachos que podía estar de pie y asistir a una reunión o fiesta, entablar conversación con la gente y hacer las cosas que cualquier persona normal hace, y al día siguiente no recordar nada de dónde había estado, qué había hecho, a quién había visto o cómo había llegado a casa. (Esa condición era una gran desventaja para mí a la hora de defenderme ante mi mujer, que no tenía mucha paciencia).

Al final, la cosa llegó al punto de que ya no tenía amistades. No me interesaba hacer ninguna visita a menos que fuéramos a una fiesta que tuviera bastante licor a mano y en la que me pudiera emborrachar. De hecho, siempre entraba bien en calor antes de hacer cualquier visita.

Después de haber tenido buenos puestos por más de diez años, con ingresos por encima del promedio, me encontré endeudado, casi sin ropa ni dinero ni amigos, y ya nadie, que no fuera mi esposa, me toleraba. Mi hijo no quería tener nada que ver conmigo. Hasta algunos de los dueños de los bares en que había pasado tanto tiempo y gastado tanto dinero, me pidieron que no volviera a acercarme por sus locales. Finalmente, un antiguo socio de negocios, a quien yo no había visto por varios años, me ofreció un trabajo. Duré un mes en ese puesto, casi siempre borracho.

Justo por esa época, mi esposa se enteró de un médico en otra ciudad que había tenido mucho éxito con los borrachos. Ella me dio la opción de ir a ver a ese médico o dejarme de una vez por todas. Así que... Yo tenía trabajo y quería dejar de beber desesperadamente, pero por mi cuenta no podía, así que, sin contemplaciones, acepté ir a ver el doctor que ella me había recomendado.

Ahí fue que cambió mi vida. Mi esposa me acompañó a la consulta, y el doctor me dijo algunas cosas que, en mi estado nervioso, por poco me tumban de la silla en la que estaba sentado. Él hablaba de sí

mismo, pero yo estaba seguro de que se refería a mí. En el transcurso de su historia, mencionó mentiras y engaños ante la única persona en el mundo que yo no quería que supiera de esas cosas. ¿Cómo sabía él todo eso? Nunca antes lo había visto, y, en ese momento, no quería volver a verlo nunca jamás. Sin embargo, me explicó que él había tomado tanto como yo, solo que por mucho más tiempo.

Me aconsejó internarme en el hospital con el que él estaba asociado, y yo lo acepté de buena gana. Pero, para ser totalmente franco, tenía mis dudas. Sin embargo, quería tanto dejar de beber que hubiera aceptado cualquier tortura o dolor físico con tal de lograrlo.

Tomé los pasos para ingresar en el hospital a los tres días, y sin perder tiempo salí a emborracharme durante esos tres días. Ingresé al hospital con un presentimiento funesto y un nerviosismo anticipado. Desde luego, no tenía la menor idea ni ninguna información sobre cómo era el tratamiento.

Después de pasar unos días en el hospital, me describieron un plan de vida; uno muy sencillo que todavía sigo con mucho placer y felicidad. Es imposible poner sobre el papel todos los beneficios que he recibido física, mental, doméstica, espiritual y económicamente. Esto no es mera palabrería; es la pura verdad.

Desde el punto de vista físico, aumenté 16 libras en los primeros dos meses que estuve sin beber. Ahora como tres buenas comidas al día y realmente las disfruto. Duermo como un bebé y no tengo insomnio. Me siento como cuando tenía quince años menos.

Mentalmente... sé dónde estuve anoche, la noche anterior y las noches antes de esa. Además, no tengo miedo de nada. Tengo confianza y seguridad en mí mismo; algo totalmente distinto a la arrogancia que tenía antes. Puedo pensar claro y mi desarrollo espiritual, que crece día a día, me ayuda muchísimo en mi forma de pensar y en mi juicio.

En cuanto a la situación doméstica, ahora realmente tenemos un hogar. Me siento impaciente por llegar a casa cuando anochece. Mi esposa se alegra al verme entrar. Con mi hijo pequeño tengo una nueva relación. Nuestro hogar siempre está lleno de amigos y visitantes (sin necesidad de un alambique casero como incentivo).

En términos espirituales, encontré un Amigo que nunca me falla y se afana por ayudarme. Puedo en verdad acudir a Él con mis problemas y Él me brinda tranquilidad, paz y felicidad.

Por lo que respecta a la situación financiera, en los últimos años, he reducido mis deudas insensatas casi a cero, y he tenido suficiente dinero como para afrontar la vida cómodamente. Todavía tengo mi trabajo, y justo antes de escribir este testimonio, recibí un aumento.

Por todas estas bendiciones, le doy las gracias al Señor.

## ¿DEMASIADO JOVEN?

*Los sargentos, los doctores, las novias: todos parecían meterse con él. Pero, era imposible que fuera un alcohólico a su edad, ¿verdad?*

Soy un alcohólico de 24 años de edad. Empecé a tomar a los 13 años. Como no me iba bien en el colegio, lo abandoné y me alisté en el Ejército a los 17. Durante el entrenamiento básico, me emborrachaba casi todas las noches. Por lo general, amanecía enfermo al otro día. ¿Y quién no, después de haber bebido tanto?

Una mañana en que me sentía bien enfermo, me pusieron a trabajar en la cocina, y el jefe de cocina me pidió que saliera a lavar los cubos de basura. Lo hice a medias y él me dijo que volviera a lavarlos, y así lo hice, pero luego me gritó que los lavara otra vez. Yo agarré uno de los cubos y se lo tiré, diciéndole que los lavara él mismo. Él me denunció ante el comandante de la compañía, pero no me hicieron nada, y eso era lo único que me importaba.

De alguna manera, cumplí con el entrenamiento básico y me mantuve unos tres meses sin probar un trago, porque estaba estudiando por las noches. Yo pensaba que si podía mantenerme sin beber, eso quería decir que no tenía un problema con el alcohol. Un alcohólico *no puede* estar sin beber, ¿no es cierto? (Ahora sé la respuesta: no es así).

Recibí órdenes para ir a Vietnam, y pasé la mayor parte de ese año allí borracho o con resaca. Cuando regresé de Vietnam, conocí a una muchacha a quien voy a llamar *Karen*. Lo pasamos bien por unas dos

semanas, hasta que me dijo adónde podía irme con mi maldita botella. Así que, botella en mano, me fui a ahogar mis penas.

Luego me mandaron a Arizona, donde empecé a beber aún más y a sufrir de lagunas mentales, y me metieron en la cárcel por conducir a exceso de velocidad y en estado de embriaguez. En poco tiempo dejó de importarme mi aspecto o cómo desempeñaba mi trabajo. Finalmente, me alisté de nuevo para ir a Vietnam. Se repitió la historia y me pasé casi todo el tiempo borracho. Me mandaron al psiquiatra, porque no creían que fuera normal querer matar al sargento de mi pelotón o intentar suicidarme dos veces.

Cuando regresé a casa por segunda vez, el único amor que me quedaba era la botella. “Karen” ya no me quería ver, ni las otras dos muchachas a quienes yo estaba viendo. Pero conocí a otra chica realmente maravillosa, a quien llamaré *Jean*. Nos comprometimos y estábamos muy felices: “Jean” conmigo, y yo con “Jean” y mi botella. Los fines de semana salía de la base para pasarlos con ella. Después de unos tres meses, no hubo más fines de semana. La llamaba todas las noches de una barra local, pero a menudo ella no estaba en casa. “No puede ser porque estoy bebiendo —pensaba yo—, porque puedo dejar de beber cuando me dé la gana. Lo que pasa es que no quiero”.

Empecé a beber por la mañana para entrar en calor. Había otros días en que tenía que faltar al trabajo por estar tan borracho que no podía ponerme de pie. Todo el mundo estaba en mi contra, pero yo les haría ver que no los necesitaba. Me mandaron a Alemania, y todo el mundo en Alemania estaba en mi contra. En dos ocasiones, me pasaron por alto a la hora de la promoción. La tercera vez, después de casi cinco años con el rango SP4, por fin me ascendieron a sargento. A nadie le parecía importar si lo lograba o no. Pero yo les mostraría de lo que era capaz, ¡me emborracharía aún más!

Ya no podía pensar claro. La mayoría de mis conversaciones no tenían sentido para nadie más que para mí. No podía recordar lo que se había dicho hacía cinco minutos. Al meterme en la cama, perdía el conocimiento, y luego despertaba bañado en sudor. Cuando estaba solo oía voces y veía cosas que no estaban allí. Y un día, ¡pum!: me encontré en el hospital, histérico. ¿Qué había pasado? ¿Estaba sufriendo un ataque de nervios? El médico me preguntó si tomaba, pero yo no le quise decir nada. “No estoy loco —pensé—, y no puedo ser un alcohólico. Soy demasiado joven”.

Cuando me dieron de alta del hospital, regresé a mi unidad militar y nada había cambiado. Todos se metían conmigo. Tenía que tomar un trago, y después otro, y luego...

Me di cuenta de que no podía dejar de beber. Pero tampoco podía seguir así. Hablé con el sargento primero y el jefe del batallón y me pusieron en contacto con un miembro de AA. Yo estaba seguro de que no iba a pertenecer a ningún grupo de AA. Eran todos unos viejos —pensaba— y vagabundos de la zona de borrachos. Pero estaba tan mal que de cualquier modo decidí probar AA.

Después de tomarme unos tragos, fui a una reunión y resultó que *no* todos eran viejos, ¡y definitivamente no eran tipos de los barrios marginales! Todo el mundo me trataba tan bien que yo pensé que tenía que tener cuidado. Si eran tan buenos conmigo, seguro que era porque querían algo. No podía confiar en ellos. Para la próxima reunión a la que asistí, no tomé ningún trago de antemano. Me senté, escuché y oí decir al primero que habló: “Soy alcohólico”. Yo no podía admitir que lo era. Pero después de escuchar sus historias, supe que sí lo era, y lo admití.

Todavía no podía pasar la noche sin tomar, así que regresé al hospital, esa vez, a una unidad de rehabilitación. Iba a reuniones de AA dos veces a la semana.

Cuando salí del hospital, seguí yendo a las reuniones. Descubrí que la gente en todos los grupos de AA era tan buena como la del primer grupo. También me di cuenta de que lo único que querían era ayudarme a lograr la sobriedad y ellos mismos mantenerse sobrios. Los Doce Pasos de AA me enseñaron el camino a la sobriedad, si lo deseaba. ¡Y yo lo deseaba!

Empecé a tomar AA en serio, y AA me dio una nueva forma de vida. Después de un tiempo, mi mente empezó a despejarse de la niebla que la cubría. Poco a poco recuperé la memoria. Me sentía física y mentalmente mejor. Tuve una recaída una vez, por tratar de volver a tomar, pero los AA me dijeron que no me preocupara por lo que había pasado ayer, porque nadie podía cambiarlo, y que no me preocupara por el día de mañana, porque todavía no había llegado. Me dijeron que viviera veinticuatro horas, un día a la vez. Y funciona mejor así. Actualmente me mantengo sobrio. Como ya dije, soy un alcohólico que tiene 24 años, y estoy contento.

## LOS AÑOS DORADOS

*Este publicista de cine tenía por delante todas las dichas de la jubilación. Con su pensión asegurada, y sin tener que cuidar un trabajo, por fin podía tomar como le diera la gana.*

Después de los cuarenta años que trabajé en relaciones públicas para estudios cinematográficos hasta recibir el seguro social y una pensión, a la edad de 68 años, yo había escondido sin problema incluso el más mínimo indicio de alcoholismo inminente. Dos años después, a un mes de haber cumplido los 70, me encontré pidiéndole ayuda desesperadamente a AA.

Bebiendo a escondidas concienzudamente, había alcanzado la tercera edad sin haber perdido un solo día de trabajo debido al licor. Nunca ningún jefe me había dicho que quizás estaba bebiendo demasiado. Seguía teniendo a mi esposa, una familia, un hogar y un auto, mi licencia de conducir y el seguro debido. No había pasado un día en la cárcel ni había recibido un citatorio por manejar bajo el efecto del alcohol; tampoco había tenido una pelea en un bar, ni siquiera una caída de un taburete. Había estado demasiado ocupado cultivando, protegiendo y manteniendo una imagen de respetabilidad y todas las demás ventajas de los negocios.

Conocía los síntomas de la dependencia del alcohol latente, y me decía a mí mismo que había salido del mundo de la competencia feroz justo a tiempo para evitar cualquier problema con la bebida. Ahora, ya libre de la presión, podía mantenerme a salvo de la pérdida de control.

Si hay suficientes razones para ocultar algo, se pueden guardar los secretos. Como el falso orgullo era tan imperante en mí, había suprimido la tendencia de beber

demasiado y revelarle al mundo una “debilidad moral”. Había trabajado duro para llegar a la cima de mi profesión. Por una década, había dirigido un departamento de 40 publicistas. Mi gremio me había elegido presidente dos veces, y más tarde me había otorgado el premio de “hombre del año”. Por seis años, había sido miembro de la junta directiva de la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas. Era “demasiado importante” como para mostrar cualquier señal de ser un borracho. Muy en mi interior, había una motivación para una conducta deshonesta, porque quería ser popular, ¿y acaso no lo queremos ser todos?

Mi carrera de bebedor empezó tarde. Siendo un tipo anticuado de Kansas, un estado “ultra seco”, yo no probé el alcohol hasta después de graduarme de la universidad, pasar una etapa trabajando en periódicos, casarme, hacerme padre, y pasar dos años como publicista en un estudio cinematográfico.

Entonces, una noche se fijó el patrón en mi modo de tomar. Me encargaron que atendiera bien a los invitados de los medios en una fiesta de *halloween* a celebrarse en la lujosa casa de una gran estrella de Hollywood. Yo tenía 32 años, un niño en el mundo del alcohol. Había una barra, y lo que yo probaba me sabía a puro paraíso. No se emborrachó nadie más que yo. Vomité. Me sentí avergonzado y humillado, un hombre que no sabía aguantar el licor, un desastre social.

Juré que nunca más me volvería a ver borracho ninguna persona importante a quien yo quisiera complacer e impresionar. Aunque bebía, siempre era con cuidado, a menos que estuviera solo. No todo borracho a escondidas es una ama de casa solitaria. Y yo podía estar largas etapas sin probar un trago, una vez hasta cuatro años, mientras me curaba de una úlcera.

Después de tanto control, a menudo doloroso, y muchas temporadas de falsa abstinencia, la jubilación naturalmente me trajo un impulso para vivir sin reser-

vas. La obligación de mantener las apariencias había sido irritante. Ahora, con el retiro, esa obligación había desaparecido. Podía bajar la guardia.

Yo creo que el librarse de la obligación de complacer a la gente les da más motivación a los jubilados para beber, que el aburrimiento. Quien se gana el pan se ve atado a esta obligación, ya sea al tratar de impresionar a un jefe o retener clientes en su negocio.

La jubilación rompe muchas cadenas para el alcohólico potencial. Desaparecen las tarjetas de control de horario, la tiranía del despertador y los entrometidos y chismosos que hay que eludir. Ya no hay más espías o mandamases agobiándote. No más presión de negocios. No más cargas abrumadoras ni cargos de conciencia que provoquen sentimientos de culpabilidad. Por fin estamos libres para hacer lo que queramos, vivir libres de inhibiciones y beber cuándo, cómo y dónde queramos, si así lo deseamos y necesitamos. Por primera vez en nuestra vida, hasta podemos ser rebeldes.

Después de cuatro décadas de constantemente temer perder lo más importante, mi seguridad, estaba muy consciente de que ya no corría ese peligro. Nadie podía quitarme mi pensión. Esa seguridad solo me la podía quitar la muerte. Y la jubilación es el momento de pensar no en la muerte, sino en la vida. ¡Por fin! Mas pronto yo mismo me haría la pregunta “¿Qué vida?”.

Muchos jubilados se entregan al alcoholismo encerrados en un tráiler, un asilo de ancianos, una cabaña, una casa de campo o casita en la playa, o hasta en departamentos de lujo, yates o una carpa de piscina en Palm Springs. Día a día, se dedican a olvidarse de todo, solos o acompañados. (Mi adicción floreció en un pequeño apartamento que compartía con mi esposa, una paciente cardíaca). ¡Oh, felicísima vida de la persona mayor!

Los borrachos mayores ocultos pueden perder la consciencia en su cama y dormir sin que nadie los reproche, bajo el pretexto de que se están tomando la

siesta obligatoria propia de la jubilación. Los más jóvenes hasta justifican las borracheras obvias por ser algo que el viejo “se ha ganado” y que “al fin y al cabo, ¿a quién le está haciendo daño?”.

Mientras el jubilado se pone cómodo con su botella en su casa, se mantiene a salvo de los problemas en público. Al contrario de su equivalente en las zonas marginales, no lo acosan por dormir en callejones o las entradas de las casas. A diferencia del conductor ebrio, evita comparecer ante un juez. Rara vez hace el ridículo.

Pero para él, la seguridad económica y hasta la opulencia pueden ser una tragedia. Tiene pocas preocupaciones y menos advertencias. Nunca va a leer en las publicaciones “dulces e inofensivas” dirigidas a la gente de la tercera edad nada que no sea sobre los placeres de tirarse en la mecedora, pescar a la orilla del río o jugar a las bochas sobre el césped. Hasta puede leer en algún periódico que uno de cada siete bebedores se convierte en alcohólico, pero es raro que le digan que este dato se aplica a *todas* las edades, o que la tolerancia al alcohol (y otras drogas) se reduce con regularidad, año tras año, en el cuerpo de todo el mundo.

El aburrimiento lleva a todo jubilado a enfrentarse a dos peligros mayores: la obesidad y el alcoholismo. Por eso se les aconseja desarrollar intereses y cultivar pasatiempos. Un amigo mío, fanático del golf, salió a toda prisa del retiro al campo de golf. A los tres meses, odiaba el golf y solo encontraba la paz con la botella. Ahora está en AA y trabaja de voluntario para el consejo local sobre el alcoholismo.

A mí no me afectó el aburrimiento cuando me jubilé. Por demasiado tiempo, el negocio del cine no me había permitido escribir las novelas, los artículos, los cuentos y los guiones que había preparado con numerosos apuntes. La creatividad ante la máquina de escribir me mantendría ocupado y alerta, me dije a mí mismo.

Sin embargo, mi mente, atraída por el alcohol, me recordaba que todo gran escritor había necesitado un estimulante para suscitar la inspiración y la creatividad antes de emprender un nuevo día de trabajo. Y ese estimulante, claramente, era un trago de licor. Como yo empezaba con ganas de arrancar a trabajar temprano, eso quería decir que bebía ya antes del mediodía. Y así de sencillo fue iniciarme en la bebida por la mañana.

Debido a la ley de la probabilidad, algunos intentos dieron buenos resultados. Hice algunos proyectos que me complacieron y hasta vendí algunos. Pero los porcentajes empezaron a ir cuesta abajo y a menudo me asombraba al leer ya sobrio lo que había escrito ebrio. La copla que decía: “El alcohol me dio alas para volar, para luego el cielo a mí quitar”, describía bien mi carrera de escritor.

La mente del bebedor está llena de incertidumbres e inseguridades. Además, y por desgracia, nosotros los “perfeccionistas instantáneos”, somos hipersensibles. ¡Cuánto me lastimaba que los editores en poco tiempo rechazaran mis ideas y que mis mejores amigos pensarán que mi trabajo necesitaba muchas revisiones!

¿Qué alcohólico puede vivir con el rechazo? Y además, qué devastadores suelen ser los sentimientos de incapacidad y lástima de sí mismo que le siguen. Solamente hay una respuesta: el consuelo que trae la bebida. Lo imposible de admitir el fracaso lleva a aún más consumo “inofensivo”. También se hace imprescindible que los demás no se den cuenta de nuestros fracasos ni sospechen que hemos perdido la confianza. ¿Un tipo popular derrotado? ¡Qué va! Mientras acudía a los dulces brazos del alcohol, sabía que era una señal de debilidad de parte de un viejo con canas (la imagen de la dignidad), que por muchos años había gozado de éxito. Yo no estaba dispuesto a exponerles mis secretos a los que podrían burlarse de mí. El miedo, por supuesto, exigía un régimen de alcoholismo a escondidas.

No tenía que esconderme en un ropero, cuarto de baño o garaje. Podía ocultar mi estupor alcohólico fingiendo. Sentado ante la máquina de escribir, fingía que pensaba profundamente o simulaba la creatividad pulsando las teclas. Escondido tras un periódico, una revista o un libro, en verdad no veía nada, pero simulaba un gran interés.

La radio era mi buena amiga. Recostado en el sofá con la intención de “entrar en forma” para escribir, lloraba de verdad o por dentro, mientras escuchaba canciones tristes. “Nunca volveré a sonreír”, ¡qué perfecto! Pero las más tristes y, por lo tanto, las más consoladoras canciones se escuchaban en las estaciones de música *country*: historias de corazones rotos, vidas desaparecidas, amores perdidos, todas cantadas en tono quejumbroso. Una noche, me saqué la lotería. Tocaron sucesivamente “Lo que le dio fama a Milwaukee, hizo de mí un perdedor” y “Me estoy bebiendo la cena de Navidad solo”.

De alguna manera, llegué a leer artículos sobre el alcoholismo. Yo sabía lo que era AA. Estaba de acuerdo con que era algo fabuloso, para quien lo necesitara. Si yo llegara a caer tan bajo... La palabra “locura” se entendía claramente, y era repugnante. Eso me asustaba.

Sin embargo, hace poco recordé que todas las mañanas le hablaba a la botella cuando la bajaba del ropero. Me tomaba un sorbo, entonces le advertía que no tratara de incitarme, tentarme o seducirme para que tomara más de un solo trago “medicinal”. ¡Qué inútil! Siempre cedía a su seducción.

Sin importar cuántas veces durante el día entrara y saliera de un bajón provocado por el alcohol, este patrón me sacaba de la cama todas las noches a eso de las dos de la mañana, temblando y adolorido en medio de esa agitación que siempre le sigue a la sedación inducida por una droga. Como no quería molestar a mi esposa, me tumbaba en un sillón de cuero rojo a sufrir.

Estaba convencido de que los que necesitaban “darse un traguito para suavizar las resacas” eran los verdaderos alcohólicos. Yo no iba a caer en eso. Yo solo me tomaría dos o tres barbitúricos para poder volver a dormir, *me comería* el alcohol.

Muchos sueños perdidos, porvenires vacíos y locuras del pasado me pasaban por la mente. Una noche, quedé impresionado con el recuerdo de una frase que había empleado Alan Ladd en *Shane*, una película en la que yo había colaborado. Le había dicho a uno de los malos: “Viejo, el problema es que has vivido demasiado”. ¡Cómo me resonaban en la mente esas palabras! Yo sabía por qué me identificaba con ellas. Eran *mis* palabras, la historia de *mi* vida. Había vivido demasiado y me había convertido en un perdedor dependiente del licor. Bueno, por lo menos podía beber hasta la muerte. Bien pronto. Entonces todos me tendrían lástima.

Dos noches después, la lástima de mí mismo me llevó aún más allá. Me enderecé en el gran sillón rojo, pensando de momento: “¡Dos mío! Con mi maldita suerte puede ser que no me muera pronto. Puede que siga viviendo y sufriendo por diez años más, o hasta más”. Decidí dejar de beber. Cuando se me hizo imposible, por primera vez en mi vida tuve miedo.

Las crisis no tardaron en llegar. Faltaba un mes para cumplir los 70 años. La única salida parecía ser la muerte. Se me había olvidado la resolución de que “Si mi situación empeora demasiado, recurriré a AA”. Teníamos una alacena alta llena de botellas vacías. Sería mejor que no la vieran después de que yo probara mi último trago sobre la tierra. Estaba reuniendo la colección de botellas cuando se despertó mi esposa y me agarró desprevenido. Ella no se había dado cuenta de cuánto yo tomaba. Gritó del susto. Yo anticipé otro ataque al corazón y entré en acción. La arrastré al diván, me senté con ella y le empecé a hablar, desesperadamente, pero claro y con sentido.

¿De dónde salían todas esas palabras? Me sorprendían a mí mismo. Le dije a mi mujer que yo era un alcohólico, víctima de una enfermedad, y que no tenía cura, solo ponerle fin con la abstinencia total. Le dije que tenía que ir a AA. Era mi única esperanza.

¿Fue aquello una experiencia espiritual? Fuera lo que fuese, me quitó un gran peso de encima.

A los dos días fui a AA, entrando por la puerta solo, y no he probado un trago desde aquella noche.

De aquellos cuarenta años que trabajé como agente de prensa en la industria cinematográfica, vino una bendición que me otorgó una fe ciega en el programa. Había trabajado por tanto tiempo en una profesión en que la farsa, el engaño y la falsedad eran herramientas básicas del oficio, que inmediatamente reconocí la sinceridad cuando la escuché de boca de los miembros de AA.

Contaron lo que pasaba cuando se alejaban y trataban de tomar de nuevo, y yo sabía que hablaban sinceramente cuando decían que eso me podría pasar a mí. Con eso siempre me ha bastado.

Cuando me retiré, prometí que nunca iba a estar aburrido. AA no me ha defraudado en ese sentido. Mis años de jubilación han sido plenos, digo, los cinco vividos después de los dos años perdidos, recorriendo el camino pedregoso hacia el infierno, antes de dar un giro en mi vida.

No hace mucho, estaba almorzando con otro publicista jubilado. Él estaba a punto de llorar, describiendo lo aburrido que estaba porque no tenía qué hacer. Me dijo: “Cuánto te envidio por lo que has encontrado”. Él no sabía lo que era AA; y era inútil decírselo, porque no sufre de nuestra enfermedad.

Traté de animarlo a buscar una nueva meta. Pero yo no podía dejar de pensar: “Pobre de ti. Me das tanta lástima. No eres un alcohólico. Nunca podrás vivir la pura dicha de la recuperación dentro de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos”.

## PALABRAS QUE SALVAN VIDAS

*Para este oficial en el Ejército de la India, no era suficiente tratar de mantenerse sobrio. Fracasaban sus intentos de controlarse. La solución le llegó por correo.*

Pasar tres años y tres meses viviendo sobrio, sin ninguna recaída, han significado muchísimo para mí, para mi esposa y para mi familia. Ha significado la vida. El apoyo que recibí al principio, especialmente de la Oficina de Servicios Generales de AA, me ayudó muchísimo en mi sobriedad. El envío asiduo de literatura, que guardo escrupulosamente y que, desde luego, estudio, ha sido maravilloso. Nunca he ido a una reunión de AA, así que, fundamentalmente, ha sido la literatura la que me ha mantenido en el programa de AA.

En noviembre del año pasado, regresé a mi hogar en Lucknow, India, luego de unas vacaciones en uno de los lugares más bellos y famosos de nuestro país. Es un centro turístico de montaña a 6 800 pies (unos 2 100 metros) de altura, con un lago maravilloso. El lugar se llama Naini Tal, al pie de las imponentes montañas del Himalaya, y guarda unos importantes recuerdos para mí.

Hice mis estudios secundarios en una escuela privada metodista auspiciada por norteamericanos, llamada Philander Smith College. Con el tiempo, me hice maestro, pero abandoné la profesión para alistarme en el Ejército de la India. Después del entrenamiento, me nombraron primer teniente.

El Ejército cambió mi situación. Fue allí donde llegué a conocer realmente lo que era la bebida. Llegó a

apoderarse de mí de tal forma que estuve al borde de la desesperación, sin idea de adónde iría a parar. Siempre he tenido una perspectiva muy religiosa en mi vida, pero no importó para nada, una vez que caí en las garras de la botella.

Hace ocho años, mi mujer y yo decidimos pasar unas vacaciones en Naini Tal, el complejo turístico en la montaña. En aquella época, tenía un puesto en los cuarteles generales en Nueva Delhi. Eran mis primeras vacaciones largas, de sesenta días, desde que me había alistado en el Ejército. Durante las vacaciones, en los meses de septiembre y octubre, decidí abstenerme de la bebida. Lo logré por más o menos quince meses, con solo un par de pequeñas recaídas. Sin embargo, soy alcohólico, así que siempre vivía pensando en el día en que podría tomar de nuevo.

Para la Navidad del año siguiente, convencí a mi esposa de que tenía el alcohol bajo control y que tomaría de manera controlada durante la Navidad y el Año Nuevo. Y así lo hice, con los mismos resultados de siempre. Poco después, estaba tomando sin control. En los próximos tres años, volví a tratar de dejar de beber muchas veces, solo para fracasar rotundamente.

Entonces vi un anuncio de AA en un periódico, y escribí a la dirección indicada. Llegó la respuesta, que me puso en contacto por correo con mi padrino en Nueva Delhi. Luego tuve unas pequeñas vacaciones durante las cuales leí toda la literatura que me pudo mandar mi padrino. La he leído habitualmente desde entonces, y es la literatura de AA lo que me ha mantenido sobrio.

El año pasado, decidí tomar unas vacaciones de AA en Naini Tal. Leí, estudié y medité sobre cada ápice de la literatura de AA en mi poder. Volví a estudiar el Libro Grande. Tomé apuntes como fuentes de referencia. La diferencia entre estas dos vacaciones fue la siguiente:

En las primeras, aunque me abstenía de tomar, pensaba en el próximo trago. Me abstenía más que nada por aplacar a mi esposa. En las segundas vacaciones, yo sabía, como lo sé ahora, que si evitaba el primer trago no tendría que preocuparme por el centésimo. Y sabía otra cosa: una vez alcohólico, eres alcohólico de por vida. Todo se lo debo a AA.

## LA DECISIÓN DE UNA ADOLESCENTE

*Solo tres años de bebida lanzaron a una joven tímida y solitaria a los abismos de la depresión. Por pura desesperación, pidió ayuda.*

Tomé mi primer trago a los 15 años y mi potencial alcohólico me había madurado al punto del escapismo inevitable. Desde aquella noche en adelante, necesité la bebida, y a su vez la bebida me usó, dominando mi vida por tres años.

Nunca fui una bebedora social; tomaba tan a menudo y tanto como podía. A la larga, mi meta era beber hasta morir. Me parecía que toda mi vida la pasaba como espectadora, observándola desde afuera. Había sido infeliz, solitaria y temerosa por tanto tiempo que al descubrir el alcohol me pareció encontrar la solución a todos mis problemas.

Pero empezó a volverse una solución demasiado dolorosa cuando empecé a tener resacas, lagunas mentales, problemas y remordimientos. Las cercas “atraían” mucho al auto de mis padres, y una noche tuve una laguna mental y llevé el coche por el declive, chocando con la verja de hierro del patio de atrás de otra gente. Para cuando me di cuenta de lo que había pasado, vi las luces rojas intermitentes de dos patrullas que serenamente se acercaban desde la vuelta de la esquina.

Aquella noche no fui en absoluto la niña tímida y callada de siempre, cosa de la cual me informaron a la mañana siguiente. Estaba bastante aturdida esa noche. Casi no podía ver y no conseguía hacer memoria. Sí recuerdo estar recostada sobre un suelo de cemento

frío y romper en pedacitos varias tarjetas de identificación robadas, y lavarme la cara en el agua de un inodoro tratando de salir de mi estupor, y gritar histéricamente, mientras agarraba unos barrotes demasiado altos como para poder ver afuera, y maldecir a quien se me acercara.

Claro que esta experiencia no me detuvo. Solo se convirtió en otro pretexto para seguir bebiendo. Perdí la licencia de conducir; me pusieron bajo la tutela del tribunal de menores, en libertad condicional (sin mencionar que casi maté a tres de mis amistades y a mí misma). De verdad que nada de todo esto me impactó. Pronto quedó claro que mi educación interfería con la bebida. Sin dudarle en lo absoluto, hice la cosa más lógica: me fugué de casa. Estaba en el último trimestre de mi último año en la escuela secundaria, y mi mamá estaba muy enferma en el hospital.

¿Pueden imaginarse a dos chicas jóvenes haciendo *autostop* desde el estado de Washington hasta llegar a Las Vegas? Así lo hicimos, y nos pasamos un mes bebiendo, tomando pastillas y fumando marihuana. Nos quedábamos donde podíamos, que una noche incluyó un hospital veterinario. Aceptábamos comida de cualquier persona; en realidad, mendigábamos. Y robábamos lo que necesitáramos, que era prácticamente todo.

Estas travesuras continuaron hasta acabar una vez más en las garras de la ley, y a mi amiga la internaron en una institución por ocho meses. Yo cumplí los 18 años durante el viaje, y regresé sin ninguna gana a casa en avión (pagado por papá), abatida, donde unos padres tristes y dolidos.

Fue en ese momento cuando empecé a odiarme a mí misma y a beber, mayormente para tranquilizar mi conciencia y olvidar. Cuanto más tomaba, peor me ponía y tenía que beber aún más todavía. Cada día se me hacía más difícil soportarlo y empecé a observarme

a mí misma. ¿Qué le había pasado a aquella niña tímida y solitaria, que iba a la iglesia; la que no participaba de la fiesta? Nunca había sido muy feliz, pero ahora la vida me era insoportable.

Había logrado beber hasta perder a todas mis amistades. No tenía a nadie en el mundo con quien hablar. Tenía un sentimiento de culpa que crecía y una depresión que nunca acababa. Me sentía demasiado débil como para seguir en ese suicidio a diario.

Gracias a Dios que yo sabía de AA, así que hice la llamada. No tenía idea de lo que iba a pasar, solo sabía que no quería vivir si la vida iba a seguir así.

Ahora, saco la cuenta de mis bendiciones en vez de mis problemas. Cuando entré en el ambiente acogedor de mi primera reunión de AA, supe que estaba en el lugar al que pertenecía. Aquí estaba la gente que se había sentido y había pensado igual que yo. Había la comprensión que estuve buscando toda mi vida. Estas personas eran mis amigas, y yo sentía su sincero interés en mí. Con las puertas que se me abrían, nuevas e iluminadoras, pude, con el tiempo, tomar la decisión de dejar de beber, un día a la vez, porque yo también era alcohólica. Y con esto me llegó la verdadera libertad, la libertad de la verdad.

Mi madrina siempre me decía: “Si yo pudiera pintarte un cuadro de lo bella que puede ser la vida sin la bebida...”. Yo, con una inmensa urgencia, quería ver ese cuadro tal como ella lo veía. Pues ahora lo estoy viviendo, y trato de pintárselo a otros. AA se ha convertido en una forma de vida para mí y mi manera de vivir. Me ha manifestado quién soy; he descubierto mi ser interior y a Dios.

No lo abandonaré ni lo cambiaré por nada. Y la única que me lo puede quitar soy yo misma, tomando ese primer trago.

## RON, RADIO Y REBELIÓN

*Este hombre se enfrentaba al último recurso  
cuando la voz de su esposa, a 1300 millas  
de distancia, lo mandó a AA.*

“¿Que tú eres un alcohólico? No lo puedo creer”.  
“Claro que te he visto borracho un par de veces,  
¡pero tú no eres ningún alcohólico!”.

“Me estás tomando el pelo. ¿Tú, alcohólico?”.

Desde que estoy en AA, he oído estas frases muchas veces, y muchas veces he tenido que contestar: “Definitivamente soy alcohólico; y aunque para ti pueda ser difícil creerlo, para mí no lo es, porque he aprendido muchas cosas sobre el licor y sobre mí que quizás sean difíciles de entender para ti”.

Dado que escribo estas palabras a la edad de 53 años, con más de nueve años de AA en mi haber, y contando con todas sus maravillosas lecciones, no tengo la menor duda de que soy alcohólico.

Siempre me he considerado uno de los miembros dichosos de nuestra fraternidad. Dichoso, porque nunca paré en la cárcel o el hospital y nunca perdí un trabajo debido a la bebida. De hecho, cuando ingresé a Alcohólicos Anónimos estaba casi en la cumbre de mi carrera; sin duda alguna, lo estaba en términos de mi calidad de vida. Sin embargo, lo que había acumulado materialmente en el apartado de haberes del libro de contabilidad de mi vida fue compensado con creces en el apartado de gastos por el egoísmo, el resentimiento y el engaño.

Nací en Cleveland, Ohio, hijo único de un eminente dentista y una madre muy orgullosa. Mis padres no

eran ni pobres ni ricos, pero sí les iba mucho mejor que a la pareja típica. Yo gozaba de todas las ventajas que un niño podría tener: escuelas privadas (varias de ellas), escuelas de baile, dos universidades, abrigos de piel de mapache, coches, estar incluido en el registro social y todo lo demás. Todo esto puede dar lugar a solo una cosa: alguien muy popular, pero muy consentido.

En todas las escuelas a las que asistí, siempre era cuestión de hacer apenas lo suficiente para aprobar. Había demasiadas distracciones para estudiar mucho. Pero yo era activo y me iba bien en las publicaciones de la escuela, el teatro (que me resultó útil durante mi carrera de bebedor) y las sociedades americanas de letras griegas. No tuve problema alguno en ser elegido como miembro de las dos sociedades de bebedores de mi universidad.

Yo había abandonado la universidad para ingresar en el Ejército durante la primera guerra mundial, pero me perdí la guerra por un día, porque firmaron el armisticio el mismo día que llegué a la ciudad de Atlanta para alistarme. Como de costumbre, se me acabó el dinero y, como de costumbre, le mandé un telegrama a mi padre para que me mandara dinero para regresar a casa. Su repuesta fue que podía quedarme allí hasta que ganara suficiente dinero para volver. En aquel momento, fue un golpe grande para mí, y pensé que estaba siendo injusto e insensible; pero, claro, en esas circunstancias era lo mejor que él podría haber hecho por mí. El regreso a casa me tomó un año. Fui a Birmingham a trabajar para un periódico por quince dólares a la semana. Llegó la prohibición, y con ella el primer trago de bebida clandestina. El sabor en sí no me gustaba, pero me encantaba el efecto, y por los próximos veinticinco años pude beber de todo lo que se me presentara o comprara, bajo cualquier pretexto.

Cuando pude llegar a casa para 1920, volví a la universidad y me puse al día en pocos meses. De hecho,

cumplí el trabajo de un año en tres meses, comprobándole a mi papá, disgustado, que yo sí podía tener éxito cuando me lo proponía.

Lo único que recuerdo de los bulliciosos años veinte es que bebí muchísimo; que creía que me la estaba pasando muy bien; que pude ir a Europa por unas cuantas semanas; que estaba muy orgulloso de las credenciales que me permitían la entrada a docenas de bares clandestinos entre Cleveland y Nueva York; que me casé y que me hice una casa en un sector elegante de Cleveland.

La buena vida, los muchos amigos en las buenas, el derrumbe de la bolsa de 1929, y un par de años de la gran depresión, poco a poco fueron llevándose mis bienes terrenales uno tras otro, incluso mi esposa. En todo esto un tal “don Alcohol” me prestó mucha ayuda y sirvió de cómplice. Como todo alcohólico que busca huir de sí mismo y de su entorno, opté por irme a Nueva York. Esto fue en los peores años de la gran depresión y a fines de la prohibición. Estas circunstancias no beneficiaban en absoluto a gente como yo, porque no había aprendido a hacer frente a la realidad.

Puedo describir los siguientes años en Nueva York en pocas palabras: tomar y tomar cada vez más. Me atrasé en los pagos del alquiler, pero no por la bebida. Recordando aquel tiempo, ahora me sorprende que hubiera podido seguir trabajando y teniendo suficiente dinero para malgastar en diversos puntos de la gran ciudad. Para ese entonces, me había metido en el negocio de la difusión de radio, en rápido crecimiento y fascinante. Estaba trabajando para una empresa de Chicago que representaba a varias de las principales emisoras de radio. Me tocaba vender espacio de emisión radiofónica a agencias de publicidad en Nueva York. También tenía que entretener a los dueños de estas estaciones cuando hacían viajes de negocios a la costa del este; o por lo menos viajes que se suponía que

eran de negocios. Esta fase me era ideal. Ya tenía un título de maestría en el arte de “pasarla bien”.

Estaba viviendo en un pequeño cuarto en la Calle 53 Oeste, a solo unos pasos de la Quinta Avenida, cuando conocí a una joven, quien, con el tiempo, fue responsable de cambiar por completo mi manera de vivir. Ella estaba estudiando diseño de moda; vivía en mi mismo edificio; y era de mi ciudad natal, Cleveland. Logré poco en nuestros primeros encuentros. Ella estaba decidida a concentrarse en sus estudios y se mantuvo apartada de mí. Por pura persistencia y mis dotes de vendedor, pude ver a mi nueva amiga cada vez más; y por su naturaleza compasiva, ella toleraba mi compañía. Su influencia y compañía consiguieron aminsonar mi forma de beber hasta cierto punto. Después de varios meses de conocernos, le pedí que se casara conmigo, pero se negó con toda cordialidad. Le seguí haciendo la pregunta todas las semanas durante los siguientes dos años.

En enero de 1938, tuve la oportunidad de ir al norte de Vermont para encargarme de una pequeña estación de radio diurna en apuros financieros y a punto de cerrar. Me intrigaba el reto. Además, era otra oportunidad de huir de mí mismo y de “la vida loca de la gran urbe”. Otra vez le pedí a mi chica que se casara conmigo y me acompañara en esta nueva aventura. Sin embargo, en ese momento ella tenía la oportunidad de ir a Salt Lake City para un nuevo proyecto del gobierno. Sin embargo, sí me prometió que si yo limitaba la bebida y me entregaba al trabajo, consideraría en serio mi última proposición de matrimonio y quizás me acompañaría más tarde, cuando ya estuviera instalado. Con nuevas esperanzas en el corazón y nuevas resoluciones partí a Vermont.

El trabajo me mantuvo ocupado durante los primeros meses en el nuevo puesto. Era un trabajo completamente individual y yo sabía que tenía que hacerlo con

cuidado para que funcionara. Además, sabía que me veían como “el tipo de la ciudad” y, lo que es peor, de Nueva York, y tenía que cuidarme bastante entre aquellos yanquis de pueblos pequeños de Nueva Inglaterra, que eran conservadores. Una de las cosas que más me apremiaba era crear una audiencia de radioyentes para la emisora. La nueva programación empezaba a atraer un público, pero había muy pocos patrocinadores. Superé el problema inscribiéndome en el Club Rotario local, y por medio de esta conexión con los hombres de negocios de la comunidad, mi pequeña estación de radio empezó a crecer. También fue el inicio de otro ciclo en mi época de bebedor. Comenzó cuando empecé a encontrarme con algunos de los muchachos para tomarnos una copa antes del almuerzo de mediodía en el Club Rotario. En poco tiempo, llegaba a los encuentros del almuerzo una hora antes que los demás, la vieja y familiar costumbre de todo alcohólico. Como la emisora empezaba a establecerse, no exigía tantas noches de trabajo, y eso me daba tiempo libre para tomar. Al fin y al cabo, ¿acaso no me lo merecía? Realmente había estado trabajando duro en esos días. No tardé mucho en convertirme en un alcohólico de las cinco de la tarde. Durante ese tiempo, le escribía sin falta a mi novia en Utah. Por supuesto que la mantenía al tanto de lo bien que nos iba con la estación de radio y le escribía cartas convincentes de lo bien que estaba lidiando con el problema con la bebida. Mis dotes de vendedor todavía daban resultados, porque en el otoño de 1938 me llamó de Salt Lake y por fin aceptó mi propuesta de matrimonio, para bien o para mal. Nos casamos ese noviembre en Montreal.

Orgullosa de mi pequeña estación de radio y mi nueva esposa, me dispuse a disfrutar de una feliz vida matrimonial. Pero duró poco, porque en vísperas de Navidad decepcioné a mi mujer totalmente y agüé nuestra primera Navidad juntos cuando llegué a casa

del almuerzo en el Club Rotario totalmente borracho. Fue la primera de muchas experiencias como esa, que se convirtieron en la única causa de palabras hirientes, llanto y tristeza en un matrimonio que, por lo demás, era realmente hermoso.

En 1940 surgió otra gran oportunidad y nos mudamos a Pittsburgh, donde iba a administrar dos estaciones de radio de los mismos dueños. Mi reputación profesional se había dado a conocer de Vermont a Pensilvania, pero, por suerte, no mi reputación de bebedor. Una vez más me encontraba manejando negocios en grande y, con ellos, venían aparejados mis delirios de grandeza. No tardé mucho en sumarme a un grupo de gente alegre que almorzaba en la barra para hombres de uno de los hoteles de categoría. Allí me gradué de alcohólico de las cinco de la tarde a alcohólico de mediodía. Por las buenas o por las malas, normalmente podía recuperar la sobriedad antes de llegar a casa, pero siempre entraba “muerto de cansancio” por “un día de trabajo fuerte”, y necesitado de uno o dos tragos antes de la cena. Mi maravillosa esposa hacía todo lo posible para seguirme el juego. Era increíblemente tolerante. Por mi parte, yo hice todo lo posible para hacerla una alcohólica también. Ella trató de razonar conmigo, de experimentar con diferentes horarios de bebida; es más, durante mi inseguro camino a la infelicidad, por un corto plazo seguí todos los trucos al pie de la letra. Siempre ocurría lo inevitable. Yo seguía fielmente ciertos horarios de beber o ciertas dietas por unos pocos días, y entonces en algún momento me pasaba de la raya y la cosa se echaba a perder. En más de una ocasión, mi esposa me amenazó con marcharse. Una y otra vez le pedí perdón de rodillas, con lágrimas en la cara, y le prometí que jamás volvería a beber demasiado. Y en lo profundo de mi corazón lo decía en serio, porque ella era lo que yo más quería en este mundo, aún más que a la bebida. Pero le era difícil

creer en mi amor debido a mis acciones. Ni yo mismo lo comprendía, porque realmente la quería tanto. ¿Cómo podía seguir rompiendo mis promesas? Pronto tuve la respuesta.

A principios de la primavera de 1944, mi esposa, frustrada, no aguantó más. Después de otro de mis episodios de “nunca más”, hizo las maletas y se fue a vivir con sus padres en Florida. Sus últimas palabras fueron: “No te abandono porque no te quiero, sino porque te quiero. No puedo soportar más estar presente cuando pierdes el respeto de los demás y, sobre todo, cuando pierdes el respeto de ti mismo”.

Me controlé por unas cuantas semanas. Le iba a comprobar que no me hacía falta la bebida en la vida y, más que nada, que ella todavía era lo que más quería en el mundo y que quería recuperarla. Esta rutina tampoco duró mucho tiempo. Empecé a meterle mano a la botella otra vez, y con ella se arraigaron a fondo la autocompasión, el resentimiento, la soledad y el remordimiento. ¿Por qué tenía que pasarme eso a mí? ¿No había cumplido, proveyendo un buen hogar? ¿No estaba ganándome bien la vida? ¿No acababa de recibir un aumento sustancial que me había colocado en el escalafón superior de las clases sociales? Claro que la quería todavía, pero, ya me daba igual; ¡su actitud no era razonable! Yo le había dado todo lo que pudiera querer una esposa. Mientras más pensaba de esa manera, más bebía para ahogar las penas. Un sábado por la tarde llegué tambaleándome a casa, decidido a mostrarle quién era yo. Acabaría con todo y, entonces sí, por Dios, ¡que ella se arrepentiría! Entré a casa, abrí una botella de *whisky* y me senté a tomar hasta lograr el estado mental adecuado para meterme en el auto, poner en marcha el motor y cerrar la puerta del garaje. Unas pocas horas después desperté de un delirio de embriaguez en nuestra sala, en un momento de cordura. Había un gran óleo de mi esposa mirándome de frente y sus propias palabras

me parecían gritar “No puedo soportar más estar presente cuando pierdes el respeto de los demás, y sobre todo cuando pierdes el respeto de ti mismo”. Esto pasó a eso de las diez de la noche —y es importante señalar la hora.

Me había pasado a mí y yo tenía que hacer algo. Gracias a Dios que, a pesar de tomar tanto, tenía la mente lo suficientemente despejada como para tomar una decisión allí mismo. Yo había leído y oído mucho de AA, así que buscando en la guía telefónica encontré el número de AA y, con el corazón lleno de esperanza, llamé. Oí una linda voz, y un oído atento escuchó mi súplica. Me dijeron que alguien me vendría a ver pronto, que esperara pacientemente y que no me tomara otro trago. Efectivamente, en un par de horas estaban dos hombres al pie de mi puerta y, por primera vez, escuché algunas realidades sobre el licor y mi problema que tenían sentido para mí. Me contaron sus historias, que eran mucho más duras que la mía, pero lo que decían tenía sentido, y por la manera en que lo decían me era fácil comprenderlo de una forma que no había conocido antes. Les prometí a mis dos padrinos que iría a su reunión el siguiente martes por la tarde. Me abstuve de la bebida y esperé ansiosamente.

Mi primera reunión me dio mucha esperanza y hubo mucha gente dispuesta a escuchar mi triste historia y mis preguntas. Después de unas pocas reuniones, decidí ir a Florida en auto, sin previo aviso, para ver a mi esposa y contarle de mis nuevos amigos y mi nueva asociación. Definitivamente les di una sorpresa al llegar a la casa de la familia, pero como llegué justo cuando estaba por desencadenarse un huracán tropical, ella no tuvo otra opción que abrirme la puerta. Esa noche ella también tuvo nuevas esperanzas, porque me aseguré que se enterara de lo que yo estaba haciendo para lidiar con el problema de la bebida. Había puesto toda la literatura de AA que pude conseguir encima de las

demás cosas en mi maleta para cuando ella la abriera. No podía evitar verla.

Me quedé en Florida tres semanas, disfrutando de nuestro reencuentro, mi salud recién recobrada y un amor más profundo que el que jamás había vivido. Regresamos a Pittsburgh tan felices como unos recién casados. Fuimos a reuniones juntos y juntos disfrutamos de nuestras nuevas amistades. En septiembre de ese mismo año fui a Nueva York solo. Pensé que era el momento oportuno para experimentar con la bebida. Por supuesto que no funcionó. Me tomé unos tragos la última noche en la ciudad antes de regresar a casa. Tuve suerte, porque no perdí el tren, pero llegué a casa la mañana siguiente con un nuevo tipo de resaca. ¡Había hecho algo terrible! No solo había defraudado a mi esposa, sino a mucha otra gente maravillosa que me había ayudado. Desde luego, más que nada, me había defraudado a mí mismo, pero en ese momento no me daba cuenta de hasta qué punto. Ahora sí lo sé. No le dije ni pío a nadie sobre mi mal paso. Volví a mis reuniones de grupo, pero no del todo convencido, y a menudo faltaba con la excusa de que estaba muy cansado. Esto preocupaba un poco a mi mujer, pero ella tenía la prudencia de no llamarme la atención o acosarme para que fuera a la reunión. Pasé las fiestas sin problema alguno hasta el día del Año Nuevo. Teníamos visitas y yo estaba preparando unos tragos en la cocina, cuando de momento decidí levantar la botella para darme un trago rápido. Acababa de ponerme la botella en los labios cuando mi esposa abrió la puerta y me dejó tieso en el acto con su “feliz Año Nuevo, cariño”. No me tomé el trago. Tenía miedo. ¿Me abandonaría otra vez? Luego le conté que no me había tomado el trago y que estaba bien. Cuando llegó la hora de la reunión la noche siguiente, yo fui “por ella”, le dije. Le conté que yo estaba bien pero que, para hacerla sentirse mejor, iría a la reunión “aún

con todo el cansancio que sentía después de los extenuantes días festivos”. Me dijo de la manera más amable que no importaba, y eso sí que me asustó, así que fui a la reunión.

En mi grupo esa noche, me esperaba un golpe de suerte, por lo menos lo que algunos considerarían suerte. Un viejo amigo que no había visto en veinte años estaba asistiendo a su cuarta o quinta reunión. Rebosaba de felicidad y sobriedad en su nueva vida. Su entusiasmo y enorme interés en AA me animaron. Empecé a ir sin falta a mis reuniones semanales, volví a leer el Libro Grande, asistí a otras reuniones de grupo, compartía cuando me invitaban a hacerlo y hacía la labor de Paso Doce cuando me lo pedían. En otras palabras, empecé a poner de mi parte y, naturalmente, empecé a gozar de la recompensa. Todo un nuevo mundo de felicidad y amor se presentó ante mis ojos, verdaderamente un nuevo modo de vivir.

Una noche, durante la cena mi mujer dijo que aquel sería mi primer aniversario en AA, y que el grupo serviría pastel con helado, como de costumbre, para celebrar “al que cumplía un año”. Ahora sí que tenía un dilema. No le había contado a nadie de mi recaída momentánea en Nueva York. Durante las dos horas que siguieron, en mí se dio una terrible batalla entre las fuerzas del bien y del mal; una facción me instaba a que dijera la verdad, y la otra, a que no hiciera nada y me quedara callado. No tuve problema en tomar la decisión correcta cuando vi a mi esposa abrir su cartera y colocar un lindo angelito en medio de mi pastel de aniversario. Cuando me pidieron que pronunciara algunas palabras, tuve que decirles a mis amigos que esa noche no cumplía un año en AA sino “nueve meses de infancia”. Con esa pronunciación hice otro descubrimiento maravilloso. Me había deshecho de una gran mentira que había cargado por meses. ¡Qué nueva sensación tan extraordinaria! ¡Qué alivio maravilloso!

Podría concluir mi historia aquí, pero quisiera añadir unas palabras para los principiantes. Van a leer y escuchar mucho sobre el aspecto espiritual de nuestro programa. Yo no he escrito nada al respecto en mi historia, pero creo en un Poder superior, a quien yo llamo *Dios*, y a quien le pido su sabiduría y guía a diario. Mi primera experiencia espiritual en AA me sobrevino bastante temprano. Recordarán que dije que cierta noche, sin aviso, tuve la idea de llamar a AA, a eso de las diez. Mientras yo estaba en Florida tratando de convencer a mi mujer con toda la literatura de AA de que debía volver conmigo, un día ella fue a su escritorio y tomó un artículo sobre AA que había recortado del *St. Petersburg Times*. Era la primera vez que había escuchado o leído algo sobre AA y había estado pensando en mandarme el artículo o buscar a alguien en Pittsburgh que me lo mandara, para que no me enterara de quién venía. Sin embargo, conociéndome bien, ella pensó que era una idea ridícula, porque no me interesaría. Pero por alguna razón (ella no sabía por qué) se sintió obligada a quedarse con el recorte y las pocas esperanzas que representaba. Me dijo que había recortado el artículo a eso de las diez, la misma noche y a la misma hora que yo llamaba a AA en Pittsburgh, a unas mil trescientas millas de distancia.

Quisiera también decirle al recién llegado que este programa no es para personas débiles, porque, en mi humilde opinión, uno tiene que tener hombría para superarse. No es ni demasiado difícil ni demasiado fácil de entender. He tenido más excusas para beber desde que estoy en AA que las que tuve en todos los años cuando tomaba. He tenido muchos más problemas pero, gracias a Dios, también he tenido lo que he aprendido de AA para enfrentarlos. Y, créanmelo, le doy gracias a Dios que descubrí AA antes de tener destrozarme el cerebro, antes de caer en el hospital, la cárcel o el desempleo. Cuando escucho las historias más

duras de alcohólicos que cayeron más hondo que yo por esta aflicción, le doy las gracias a Dios con humildad por avisarme a tiempo.

Cuando se me conoce superficialmente, no creo que sea aparente mi profunda fe en el Señor celestial, pero no tengo otra explicación para todas las cosas buenas que me han pasado desde que estoy en AA. Llegaron a mí gracias a un Poder superior. Puede que sea difícil para ustedes comprender esto ahora, pero sean pacientes y sabrán de lo que hablo.

Si me preguntaran mi opinión sobre qué es lo más importante para tener éxito en este programa, además de seguir los Doce Pasos, yo diría que es la sinceridad. Y la persona más importante con quien se debe ser sincero es con uno mismo. Si hay algo en mi historia que te suena, entonces *haz* algo, ¡ahora! Insisto, soy uno de los miembros afortunados de AA, un tipo afortunado muy agradecido.

## CUALQUIER DÍA ERA EL DÍA DE LAVAR LA ROPA

*Esta bebedora clandestina utilizaba la lavandería local para tomar. Ahora, ya no está poniendo en riesgo su hogar, el respeto por sí misma ni su ropa.*

Cuando yo bebía, descubrí el lugar ideal para una ama de casa alcohólica: la lavandería del vecindario. Ahí, yo podía ser madre y esposa como Dios manda y beber sin parar. En esa lavandería, no me molestaban los asiduos a los bares con sus malas intenciones no deseadas. Además, yo pensaba que era la modelo de las virtudes del hogar, protegida en mi refugio del día de lavar ropa (que era cualquier día).

Mi niñez la cubre una nube de licor. Yo veía a mi papá como un petrolero irlandés grandote que había crecido en la dura escuela de la vida, y que por ello tuvo que hacerse un bebedor consuetudinario. Mi mamá era una mujer cariñosa y dulce, cuya única debilidad era mi papá. Al principio, teníamos una vida de subibajas. Nunca era aburrido, pero me volví profundamente insegura. A veces, cuando me fijaba en las otras familias, sentía como que algo andaba muy mal con la mía. Mientras subía la escala del éxito en el negocio del petróleo, mi padre bebía más y más. Yo pensaba que solo era su “punto débil”. Eso decía mi mamá, una y otra vez.

Cuando yo tenía 19 años, me casé con un hombre bueno que nunca había pasado un momento de inseguridad en su vida, y mucho menos había conocido las vicisitudes de la bebida. Él y yo tuvimos una familia

grande, de seis hijos, para ser más precisa. De vez en cuando, salíamos y yo me tomaba un trago para aliviarme de las tensiones de la vida diaria. Al principio era divertido, porque nunca lo había probado antes. No tenía dudas, porque pensaba que el problema con la bebida se debía a una debilidad, y yo creía que no era como mi papá.

Entonces, durante la cumbre de su carrera, en uno de sus fines de semana de juerga, mi padre se cayó por las escaleras y murió. Nos dejó consternados, porque pensábamos que él era indestructible. Poco después de su muerte, mi mamá lo relevó en la bebida y en muy poco tiempo murió de cirrosis hepática. Y yo seguía creyendo que la bebida era una debilidad, y en su caso, también se debía a circunstancias adversas.

Muy poco después de perder a mi madre, el carro de un vecino mató a mi hija de 5 años. Para mí fue como el último golpe. En unos pocos meses, me internaron en un hospital para enfermos mentales. Varios meses después, me dieron de alta y dejé atrás el mundo de la locura, para regresar al mundo de la locura alcohólica.

No podía beber en casa, porque mi esposo lo desaprobaría. (De hecho, cada vez que lo veía tenía el ceño fruncido). Y fue en ese momento que descubrí la lavandería. Yo juntaba toda la ropa sucia, todo lo que cupiera en un carrito, y me iba.

Cerca de la lavandería, compraba un refresco y unas botellas de cerveza o vino y me metía al baño. Allí vaciaba la botella de refresco, la llenaba de licor y proseguía a lavar mi ropa. ¡Todo era tan inocente y tan discreto! El único problema es que siempre sabía cómo había llegado allí, pero —quién sabe por qué—, entre el cuarto de baño, el secado y el ciclo de protección antiarrugas, perdía la pista y nunca sabía cuándo o cómo llegaba a casa. Así perdí muchas camisas y, a veces, me llegó a faltar toda una carga de ropa.

Durante todo este tiempo, yo me preguntaba si podría lavarles la ropa a los vecinos como un trabajo a tiempo parcial. Así, ¿podría pasar la mayor parte del tiempo en la lavandería!

No pasó mucho tiempo antes de que mi esposo (que parecía preferir las camisas sucias) me leyera la cartilla, declarando que nuestra familia podría tener la ropa más limpia de la ciudad, pero que yo no me había quitado los mismos pantalones y blusa, todos sucios, en una semana. Dijo que ya estaba harto y que iba a pedir el divorcio, tras lo cual me dijo que me fuera, porque yo no servía ni como madre ni como esposa ni como lavandera.

Yo sabía que él tenía razón, salvo por lo último que dijo. Así que, con una mezcla de humillación, enfado y miedo, decidí buscar una solución. Mi cuñada me llevó a un lugar del que le habían hablado, donde ayudaban a las mujeres como yo. Yo no tenía otro lugar a dónde ir; sabía que me sucedía algo terrible; y la razón tenía que estar en mi interior. En un centro de recuperación para mujeres, entré en Alcohólicos Anónimos y aprendí que el alcoholismo es una enfermedad, no una mera “debilidad”. Poco a poco, parecía como que mi vida se fuera revelando ante mí, arrojando luz sobre los resentimientos, celos y temores de la niñez que habían crecido en mi edad adulta y, también, sobre la autocompasión en que me había sumido en cada oportunidad. Por fin pude ver que yo sufría de la misma enfermedad que mi papá, solo que se me estaba dando la oportunidad de vivir, en vez de morir.

Fui a muchas reuniones y conocí a mucha gente bella. Una noche, a unas pocas semanas de integrarme a la Comunidad, para mi sorpresa y alegría vi un rostro familiar, pero que ya no fruncía el ceño. Era mi marido, y él también estaba aprendiendo. Pronto reanudamos nuestra vida conyugal. Hasta nos mudamos de la calle de los tristes recuerdos y encontramos un nuevo hogar.

Pero lo más importante es que descubrí una nueva vida en Alcohólicos Anónimos. Soy muy activa desempeñando el trabajo de AA y en mi casa también, con mi familia. Todavía lavo la ropa, mucha ropa, pero ya no la pierdo en la lavandería. ¡Es verdad! Durante mis tres años en AA, no he perdido ni una sola camisa.

## UNA FLOR DEL SUR

*Algo marchita, ella, no obstante, volvió a florecer.  
Todavía tenía a su marido, su hogar y la oportunidad  
de ayudar a lanzar AA en Texas.*

Yo sé que si todos los días sigo haciendo lo que he hecho en los últimos trece años y medio, me mantendré sobria. No lo sabía cuando llegué a AA la primera vez. Sabía que quería probar AA; y si no funcionaba, pensaba que nada iba a hacerlo. Me gustaría poder decirles cómo y por qué funciona AA, pero no lo sé. Solo sé que funciona si uno lo desea con todo el corazón y sin reservas. Creo que nadie va a AA antes de probar todo lo demás. Al crecer en AA, me doy cuenta de que una persona tan voluntariosa como yo, tan cabeza dura y de un ego enfermizo, tenía que hacer todo lo que se me ocurriera; darme de cabeza contra cuanto muro de piedra hubiera, antes de estar lista para entrar. Lo único que de verdad puedo ofrecerles es mi historia, contarles la clase de borracha que yo fui.

Vengo de una familia en la que el licor era aceptable socialmente. Vivía en Nueva Orleans, donde, para aquel entonces, los cocteles, los bailes y los clubes nocturnos eran casi el orden del día, o mejor dicho, de la noche. No recuerdo una cena en casa en que no hubiera sobre la mesa una botella de vino blanco o clarete. Siempre se tomaba una copa después de la cena, y sé que a mi hermana, a mi hermano y a mí nos encantaba la *crème de menthe*. Así que estaba acostumbrada al licor, pero no conocía los efectos de la bebida porque siempre bebía vino, normalmente con la comida, pero siempre con mucho hielo y un par de cucharadas de

azúcar. Al tomarlo con la comida no se sentían los efectos demasiado.

Creo que la primera vez que me di cuenta de cómo me afectaba el licor fue en mi propia boda. Yo era una persona muy sensible y cohibida; sufría mucho.

La noche en que me casé celebré una gran boda religiosa, pero no disfruté de nada por el miedo que sentía. Tenía miedo de que no me iba a quedar bien el vestido de novia; de que no se iba a llenar la iglesia; de que me caería de bruces yendo al altar. Es más, tenía miedo de que yo no iba a ser la estrella del momento, como se suponía. En aquellos tiempos, una no llevaba una pequeña orquídea al altar, sino que llevaba un gran ramo de flores, como una corona de flores funerarias, y no te sacaban el retrato hasta que estabas a punto de salir para la iglesia. Con todo y lo cohibida que yo era, tenía que posar para las fotografías, sosteniendo ese enorme ramo de flores. Después de todo eso, yo estaba muy alterada y mi padre, al darse cuenta, dijo: “La señorita Esther está a punto de desmayarse. Búscales algo de beber”. La sirvienta a quien se dirigió era nuestra vieja cocinera, y a ella le gustaba tomar. Emma corrió a la cocina y volvió con un vaso lleno de *bourbon* [*whisky* americano de maíz] y me hizo bebérmelo todo. La iglesia quedaba a solo tres cuerdas de casa. Me metí al carro y me llevaron a la iglesia, y en cuanto llegué a la iglesia se inició la ceremonia. Cuando empecé el desfile hacia el altar, el alcohol se apoderó de mí. Caminé al altar como Mae West en la flor de la vida. Yo quería hacerlo todo de nuevo.

No creo que estuviera consciente de lo que me había pasado, pero me parece que al nivel subconsciente lo captaba. Ese *whisky* realmente tuvo un efecto medicinal esa noche y, desde entonces, se convirtió en un medicamento. Mientras el *whisky* aliviara las situaciones sociales para mí, me ayudaba, pero en algún momento se volvió contraproducente. Cuando

crucé esa raya, no lo sé. Algo se malogró y llegué a depender de la bebida a tal punto que no podía hacer nada sin ella.

Por alguna razón que no recuerdo, por fin caí en la cuenta de que tenía un problema; sin embargo, nadie fue muy crítico conmigo excepto mi familia, y eso se dio porque yo decidí divorciarme después de siete años de estar casada. Efectivamente, me divorcié en julio. En Texas el divorcio solo tomó un mes. Entonces me fui a casa. Era libre, blanca y tenía 21 años, y tiempo libre para mí. Les hice pasar un calvario a mis pobres padres pero, al fin, no soportaba vivir con ellos y que presenciaran todo lo que hacía. No me sentía segura y sabía que había hecho algo muy tonto, así que regresé a Texas y me volví a casar con mi ex. Entonces nos mudamos a Oklahoma. Esa fue la época en que todos los muchachos y Esther se emborrachaban, pero las esposas no. Ellas lo comentaban. Las cosas siguieron así por unos tres años y luego volvimos a Texas. Ahí fue que empecé a tomar en serio.

Frank, mi esposo, llegaba a casa día tras día y me encontraba sin conocimiento. O salía de viaje y para cuando regresaba a casa, yo estaba inconsciente. Así que una mañana por fin me dijo: “Esther, ¿por qué haces esto?”. Le contesté: “Pues, no sé por qué lo hago”. Yo había estado leyendo mucho sobre psiquiatría y pensé: “A lo mejor si hablo con un psiquiatra, él pueda averiguar lo que me está pasando, y entonces podré beber como una dama”. Frank dijo: “Si quieres hablar con un psiquiatra, iré a un médico para averiguar a quién podemos ver por aquí”. Frank se fue a hablar con el médico y yo me emborraché.

Frank dio con un doctor, pero este no quería atender a una *alcohólica*. Así es como me llamó, porque yo estaba bebiendo demasiado. Así que me fui emborrachando más y más hasta que, de repente, amanecí en un manicomio.

Nunca había estado en un “loquero”, y realmente había pensado que iba a un hospital privado. Desperté en un cuarto sin muebles ni adornos, sin nada excepto rejas. No me dejaban fumar y me trataban como... pues, como a una *loca*. Yo estaba consciente de todo esto y enseguida me puse furiosa y ni le hablaba al doctor residente. Quería irme a casa, pero me retuvieron allí. Se suponía que me quedaría un mes, pero solo me dejaron diecisiete días. Yo sabía que estaba bien trastornada por dentro, pero salí de allí en mucho peores condiciones. No podía identificarme con la gente con que me encontraba en ese lugar y no había ningún entendimiento. Y de todos modos, no aguanto estar confinada. Por aquel estado de aturdimiento y frustración, en el decimoséptimo día confinada, me volví histérica por primera y última vez en mi vida. Así que el doctor me dejó irme a mi casa con una condición. Me pidió que cooperara con él una vez que me diera de alta, y que aceptara tener una enfermera capacitada en casa por lo menos dos semanas.

Yo estaba tan contenta de volver a mi casa que cambié de la noche a la mañana, pero no del todo. No había aprendido nada de los seis años de preocupaciones. Me encantaba el doctor. ¡Cooperaba con ese hombre al cien por ciento! Así de deshonesto era yo conmigo misma. Ahora sé que le hacía preguntas y le decía que quería aprender, pero solo le decía lo que yo quería creer de mí misma. Para mí, las preguntas que él me hacía —que yo no contestaba sinceramente— no le concernían. Yo no veía que tuvieran nada que ver con el problema de emborracharme de vez en cuando. Así que todo esto me sumió todavía más en la psicosis o neurosis de que sufría y que, en el fondo de mi corazón, odiaba. Resentía el hecho de que Frank me hubiera hecho esto, y simplemente no entendía lo que estaba pasando. La vida era bastante deprimente.

Más o menos para esta época, época de Navidad, después de estar bajo el cuidado de aquel médico, decidimos que ya no quedaba nada más que se pudiera hacer. Cada vez que me emborrachaba, mi marido me mandaba a una casa de reposo. Él dudaba en mandarme a aquel hospital. Creo que yo perturbaba el hospital.

De cualquier modo, después de la Navidad mi esposo me regaló un cocker spaniel —que ahora me parece que es tan notorio en AA como yo—. Frank tuvo que salir para Nueva York. Como yo tenía un perro, vivíamos en un apartamento de dos pisos y se me ocurrió: ¡si solo tuviéramos una casa! Un dúplex no es hogar para criar un perro. Así que busqué una casa y pensé que debíamos mudarnos inmediatamente, pero a Frank le espantaba la idea, porque nunca estaba seguro de lo que iba a pasar conmigo. Pensaba que yo probablemente estaría más a salvo en un edificio con otra gente. Decía que, como yo bebía, él no debía irse, pero tenía que ir a Nueva York por dos semanas. Entonces me dijo que no era posible que me mudara el primero de febrero, porque no podía quedarme en ese lugar sola. Dijo: “Si viene tu papá para quedarse contigo, puedes tener la casa”. Así que llamé a mi papá y él me dijo que sí, que vendría a quedarse conmigo ese tiempo. Yo adoraba a mi padre y adoraba a mi perro y tenía esa nueva casa, y Frank acababa de regalarme un abrigo de piel y yo estaba encantadísima. Así que Frank se fue para Nueva York, y yo me emborraché.

Mi padre, como ya he dicho, era muy permisivo conmigo y me quería mucho, y él sabía cómo convencerme. Me convenció de que tomara el “tratamiento samaritano”. Hasta hizo que la gente viniera a casa y me explicara cómo sería la habitación en que me quedaría. Me dijo que él vendría a verme y que el perro podría venir a verme también. Así que seguí el tratamiento samaritano. Me imagino que hay muchas más

personas que han pasado por este tratamiento. No hay una forma fácil de recuperar la sobriedad, pero esa es la más terrible. Lo hice tres veces y nunca funcionó, por lo menos no para mí.

Había un médico en nuestra congregación en la iglesia que se interesó en mi caso y pensaba que el problema era una carencia de vitaminas. Así que iba a verlo bastantes veces al mes y me inyectaba esa sustancia. Entonces yo salía y cruzaba la calle a una cafetería para tomarme uno o dos vasos de cerveza, y luego pasaba por la licorería a comprarme una pinta de alcohol y entonces salía para la casa. ¡Ustedes saben muy bien que esas vitaminas no lo mantienen a uno sobrio!

Nos volvimos a mudar, esta vez a Houston. Mi esposo pensó que quizás un cambio de ambiente me vendría bien. No quedaba nada más que probar. Habíamos hecho de todo. Lo único que yo podía hacer era llamar al médico para que me ayudara a recuperar la sobriedad. No iría al hospital, porque quería estar con mi perro, así que tenía que tener una enfermera capacitada. Las únicas ocasiones en que el perro tenía trato conmigo era cuando yo tenía una resaca; y cuando yo estaba muy mal, el perro era el único que quería tener algo que ver conmigo.

Les he contado algunas de las cosas divertidas que pasaron, pero poco de la degradación y vergüenza. Me caí y perdí los dientes delanteros. Se me cayó una botella de dos cuartos de galón en el dedo gordo del pie. No podía caminar. Me enyesaron el pie y el médico dejó el yeso puesto tres semanas más de lo necesario, porque yo nunca estaba lo suficientemente sobria para quitármelo.

Una tarde, al año de mudarnos a Houston, estaba borracha como una cuba, y aunque yo no camino muy derecho cuando estoy sobria, ¡deben verme cuando me emborracho! Estaba lo más borracha posible y preparándome para tomar un paseo por la tarde. Me puse

unos pantalones y salí zigzagueando con el perro. Pasó una patrulla y el policía debe de haber notado las condiciones en que me encontraba, porque decidió llevarme a casa. Cuando me paró, parece que me puse imprudente y le dije que no podía hacerlo, ¡así que llevé el perro a la casa, y a mí, a la cárcel! Como ya había dicho, no me gusta sentirme acorralada y con las rejas no viene servicio hotelero. Llamaron a mi esposo por teléfono, diciéndole que estaba en la cárcel, y en tan mal estado que temían lo que pudiera hacerme a mí misma. Se habían dado cuenta de que la cárcel no era para mí, pero que debía esperar un tiempo antes de venirme a buscar porque cuando lo llamaron para eso yo estaba dándole a la pared con una taza de lata. Yo quería un cigarrillo y servicio de habitaciones, cosa que no me ofrecieron. Así que estuve allí solo unas horas. Pero en algún momento durante ese lapso, recordé que había empezado a beber de nuevo y me puse a sollozar hasta no poder más. Creo que fue en ese momento que toqué fondo.

Mi esposo no podía precisar si yo quería lidiar con el problema. Yo estaba lo más rebelde posible porque tenía miedo. No sabía a dónde acudir. Así que cuando mi marido vino a buscarme, bajando la escalera, yo podía verlo entre las rejas. Él estaba firmando para que me soltaran. Lo miré y le dije: “¡No firmes nada en este lugar!”. Yo iba a ponerle una demanda a la ciudad por lo que me habían hecho. Pero Frank se dio la vuelta, me miró y me dijo: “Esther, recuerda que estás en la cárcel, no en casa”. No quisiera que nadie me volviera a mirar de esa manera. ¡El desprecio y el disgusto en su rostro y lo que estaría pensando! Pienso que yo notaba más desprecio de lo que él realmente sentía, porque solo una semana antes alguien le había mandado el artículo en el *Saturday Evening Post* sobre AA, y él tenía una chispa de esperanza.

Quedaba un recurso que probar: AA. Pero Frank tenía mucho miedo de darme el artículo, porque yo

resentía todo lo que él me decía y hacía. Así que esperó una o dos semanas más, y creo que durante ese tiempo yo casi nunca estuve sobria. Frank estaba fuera de la ciudad, y yo recuerdo que llegó una noche y me encontró borracha. A la mañana siguiente entró a mi cuarto y me dijo: “Esther, no pretendo darte más lecciones, pero quiero que leas este artículo. Si intentas este tratamiento, yo estaré a tu lado. Si no, tendrás que irte a la casa de tus padres. No puedo quedarme con las manos cruzadas y ver cómo te destruyes a ti misma”.

Después de que él salió, yo pensé: “¿Qué será esta cosa descabellada?”. Me tomé dos o tres tragos para poder enfocar los ojos y pude ver en primera página esa horrible imagen de un espantoso borracho. No podía llevarse el trago a la boca, tenía una toalla envolviéndole la mano y le hacía falta una afeitada. Pero desde el primer párrafo me pasó algo. Me di cuenta de que había otra gente en el mundo que hacía lo que yo hacía y se comportaba como yo, y que yo estaba enferma, sufriendo de una enfermedad real. Tenía nombre y síntomas, igual que la diabetes o la tuberculosis. Yo no era una persona completamente inmoral. No era mala. No era perversa. Sentí una sensación de alivio, tanto así que quería saber más y, con eso, creo que por primera vez me di cuenta de que me pasaba algo muy, pero muy malo. Hasta ese momento, mi forma de ser me confundía al punto que realmente nunca me había puesto a pensar en todo aquello.

Así que, como he dicho, no sé cómo ni por qué AA funciona. Solo sé que llegó a mí por medio de un artículo en el *Saturday Evening Post*. No tenía a quién llamar. Sé que cuando Frank llegó a casa le dije: “Quiero probar esto”. Y él dijo: “Hay un apartado de correos en Nueva York a dónde se puede escribir”. Era la Oficina de Servicios Generales de AA en Nueva York, y le escribí, y esa oficina siempre ha significado mucho para mí.

Actualmente, por el crecimiento de AA en estos años, claro que es mucho más grande que en aquel entonces.

Les escribí un sábado. Estaba temblando tanto que le pedí a mi esposo que escribiera la carta por mí, pero me dijo que no. Era algo que yo tenía que hacer por mi cuenta. Así fue que escribí la carta con una letra insegura, y a solo una semana me contestaron desde Nueva York con una carta y material de AA. Me mandaron la carta habitual que le enviaban a todo el mundo, pero la acompañaba una nota larga de la mano de Ruth Hock, la secretaria no alcohólica. Ella se dio cuenta por mi carta que yo verdaderamente necesitaba ayuda urgente. Ese toque personal también me ayudó.

Eso fue un sábado, y el domingo por la noche mi esposo se iría de la ciudad. Me dijo: "Espera a que yo regrese e iré contigo a ver a ese señor". (Se refería al hombre al que me mandaba la oficina de AA). Así que Frank salió de la ciudad, y para el lunes por la mañana yo me había mantenido sobria toda aquella semana. Yo quería probar AA con todo el corazón y toda el alma. Había aprendido muchísimo sobre mí misma con el pequeño artículo. El lunes por la mañana me sentí fenomenal. ¡Lo único que me faltaba era media pinta! Así que conseguí la media pinta y esa noche a la medianoche, marqué el número de teléfono que me habían dado. Pero el hombre que había empezado el grupo se encontraba en el hospital, así que yo no sabía qué hacer. La carta de AA decía que este hombre me iba a ver. No había mujeres.

Me mantuve borracha de lunes a viernes, lo que yo llamo mi caída en AA. Me alegro de que lo hice entonces. A pesar de que sabía que mis borracheras eran el síntoma de lo que andaba mal conmigo y que nunca más podría beber, creía que todavía no podía dejarlo, aunque lo fuera a intentar. Nunca quiero olvidar la última borrachera que tuve, por el resto de mis días. Fue una de las peores que pasé. Fue la primera vez en

mi vida en que no me funcionó lo que estaba bebiendo; así que un viernes por la noche, a las seis menos cinco, me tomé medio vaso completo de ginebra tibia, y fue en ese momento que le pedí a Dios que me ayudara por primera vez.

Me siento tan profundamente agradecida de tanta gente: mi esposo (y mejor crítico), cuyo amor generoso, compasión y comprensión me han ayudado en el camino; a los que estuvieron en AA antes que yo, que inspiraron el primer artículo que yo leí, y el amigo que le mandó el artículo a Frank; a Ruth, por su nota personal y por ser la primera persona de AA que me habló; a mi obispo, cuyo espíritu amoroso y creyente me inspiró; y a todos los miembros del grupo de Houston, quienes fueron tan pacientes, bondadosos y serviciales; y a un sinnúmero de personas más.

En mi segundo año en AA, nos transfirieron a Dallas. Sin embargo, me entregué de lleno al trabajo de Paso Doce, y lo que temía que iba a ser una catástrofe resultó ser la más bendita de las bendiciones. El trabajo que he hecho con otros alcohólicos me ha llevado día tras día a experiencias cada vez más amplias y ricas.

Quisiera poder contarles todo lo que AA ha hecho por mí y todo lo que pienso y siento por AA, pero es algo que he vivido y nunca he podido expresar con palabras. Yo sé que tengo que seguir intentándolo mientras viva. Sé que solo poniendo manos a la obra podré mantenerme sobria y tener una vida feliz. Es una carrera que nunca termina.

AA no ha cambiado solo un aspecto de mi vida: la ha cambiado toda por completo. Ha sido una hermandad con Dios y el hombre que ha funcionado adondequiera que yo he ido y sin importar lo que haya hecho. Es una forma de vida que paga al transcurrir, a cada paso en el camino, con compensaciones que han sido maravillosamente ricas y gratificantes. Ha hecho la

vida mil veces más fácil y más sencilla que las eternas componendas y conflictos que yo vivía antes. Compensa a diario con relaciones más armoniosas con mis prójimos, con un discernimiento más y más claro del verdadero sentido de la vida y con el amor y la gratitud que recibo dondequiera y cada vez que he sido el instrumento de la voluntad de Dios en la vida de otros. De todas estas maneras, he vivido, en una medida cada vez mayor y más allá de lo imaginable y de las compensaciones, una alegría que nunca antes había imaginado.

Siempre me acompañan las palabras del doctor Bob y Bill. El doctor Bob dijo: “El amor y el servicio nos mantienen abstemios”. Y Bill dijo: “Siempre debemos recordar que nuestro primer deber es ayudar personalmente al alcohólico que aún sufre”. El doctor Bob habla de ser claro y no meter la pata. Fue lo último que escuché de él, y creo que hay algunos de nosotros que, a veces, buscan en los Pasos mensajes y complicaciones de más. Para mí, AA está al alcance de todo alcohólico, porque se puede lograr en cualquier condición social, y porque el logro no nos corresponde a nosotros, sino a Dios. Pienso que no hay ninguna situación demasiado difícil, demasiado desesperante; ninguna infelicidad demasiado grande que no se pueda superar en esta gran Comunidad de Alcohólicos Anónimos.

## SACANDO CUENTAS DE LOS COSTOS

*Al sumar su “cuota de iniciación” en AA, un oficial de la Marina retirado recuerda veinte años de haber bebido.*

He escuchado la siguiente frase en varias reuniones: “Los miembros de AA han pagado la mayor cuota de iniciación de cualquier miembro de un club en el mundo”. Esta frase me fascina por ser una simple verdad. También se ha dicho que nunca podremos calcular cuánto hemos gastado en la bebida. ¡Es cierto! Sin embargo, sí parecía posible llegar a un cálculo aproximado de la cuota de iniciación de un alcohólico; concretamente, la mía. (No puedo saber cuál ha sido el costo en términos financieros para los demás en nuestra Comunidad, y, lo que es más importante, en términos emocionales y físicos).

Los relatos de borracheras y las estadísticas suelen ser aburridos, pero es necesario indagar un poco en ambos para llegar a alguna estimación, aunque sea imprecisa. Tiene que ser aproximada, porque ¿quién podría decir con precisión el monto de “sangre verde” (lo que comúnmente se conoce como *dinero*) que se disipa en toda una vida de disipación? Así que por favor acepten estos humildes estimados como, si acaso, unas subestimaciones. Al fin y al cabo, después de salir de una borrachera de una semana o diez días, es bastante difícil calcular cuánto costó esa racha de andar embriagado, y mucho menos determinar el costo de unos veinticinco años de alcoholismo activo. Pero, al igual que con la bebida, nos entregaremos a este pro-

yecto con entusiasmo y optimismo para probablemente acabar de la misma forma, o sea, deprimido.

¡Veinticinco años de tragos! Mi carrera de bebedor duró de los 18 años a los 43. Utilizo los 18 años como el punto de partida, porque antes de eso, la edad, la ley y el costo limitaban mis posibilidades de tomar. En realidad, yo mostraba una tendencia alcohólica desde los 14 años, cuando empecé a robarme el vino de la jarra de la familia, tomando un trago a la vez para que no se dieran cuenta, y no bebiéndomelo de una vez sino guardándolo hasta acumular una pinta para poder emborracharme. Aún a esa edad, yo había aprendido que no bastaba con un solo trago. Necesitaba lo suficiente como para emborracharme, si no, ¿de qué valía?

A los 18 años conseguí mi primer empleo fijo, ganando doce dólares a la semana. Esto eliminaba uno de los factores que ponían límites a cuánto podía tomar, el factor económico. La edad y la ley seguían en mi contra, pero en aquella época no se aplicaban las leyes tan rigurosamente como hoy en día, y descubrí que, siempre y cuando tuviera suficiente “sangre verde”, habría una forma de obtener alcohol, fuera de un tabernero que no discriminara o de un viejo amigo que con gusto adquiriría el jugo del placer por el privilegio de compartirlo. En esos tiempos, se vendía el licor en los bares a quince centavos el trago, y una cerveza, a diez centavos. Pronto supe que la forma más barata de emborracharse era tomándose una cerveza con un remate de *whisky*, a 25 centavos el combinado.

Calculando que estas salidas se limitaban a una por semana (lo cual no era cierto), y que en promedio la salida consistía de diez tragos (a veces más y a veces menos), llegamos a la primera cifra aburrida: dos cincuenta a la semana de un total disponible de doce dólares. Para redondear, digamos que un veinte por ciento de mi ingreso total se gastaba en bucheces de placer. Después de unos cálculos adicionales relativos a ingresos

y gastos realizados en la bebida sobre varios años, escogidos al azar, a modo de muestra, llego a la conclusión de que ese veinte por ciento permaneció bastante constante. Al aumentar los ingresos, el precio del licor aumentaba proporcionalmente. Me gradué del combinado de cerveza y *shots* de *whisky* a *whisky* escocés con gaseosa. (“Era la cerveza y el alcohol barato lo que me enfermaba”. Esto ya lo hemos escuchado antes).

A los 21 años, ingresé a la Marina por dos motivos: 1) evitar el servicio obligatorio en el Ejército y 2) por un arranque de patriotismo provocado por el estallido de la segunda guerra mundial. Además, ocurrió por una orgía de bebida que duró toda una noche, al cabo de la cual me encontré en el umbral de la oficina de reclutamiento de la Marina cuando llegaba el suboficial encargado de abrir las puertas a las nueve de la mañana del lunes. Dándome vueltas en la cabeza, yo probablemente tenía la idea de que “no me aceptarán por lo borracho que estoy”. Pero me equivoqué.

A las dos semanas me vi prestando juramento a la Marina, y el primer día de pago en la Marina me di cuenta de que había encontrado un hogar. La primera paga fue de diez dólares, ya que en aquella época a un recluta se le pagaba veintiún dólares al mes. Pero el alojamiento, la comida y la ropa eran gratuitos, y se podía gastar los diez dólares completos en bebida. Así que pasé veinte años de mi vida en la Marina.

Ahora solo había una cosa que limitaba mi consumo de licor: los ciclos obligados sin tomar durante los largos períodos en alta mar. Se podía lidiar con los lapsos de servicio cortos secretamente, subiendo a bordo suficiente *whisky* como para racionarlo hasta la siguiente oportunidad de adquirirlo. El único otro factor que a veces me restringía, era el hecho de que yo podía agotar el dinero antes del próximo día de pago. Pero yo era un alcohólico cauto e ingenioso, así que esto no solía pasarme a menudo.

Por eso creo que el veinte por ciento es una estimación bastante conservadora de la porción de mis ingresos que malgastaba en la bebida. Un cálculo de mis ingresos desde los veintiún dólares al mes al principio hasta los cuatrocientos dólares al mes al momento de retirarme tras veinte años de servicio activo en la Marina, dando un saldo promedio de \$2 000 al año durante todo ese período, me parece bajo pero, como ya he dicho, es preferible subestimar.

Matemáticas básicas y más datos: \$2 000 al año por veinticinco años asciende a \$50 000, de los cuales el veinte por ciento son \$10 000.

Siendo los alcohólicos, como somos, gente que nos gusta discutir, los miembros de AA sin duda incluirán algunas personas que cuestionarían estas cifras. Así que debe tenerse en cuenta —y quiero hacer hincapié en ello— que se trata solo de una estimación muy aproximada. Al igual que la mayor parte de toda estadística, no comprueba nada, sino que solo satisface un poco de curiosidad provocada por la queja que indujo esta investigación del “Ay, esa cuota de iniciación”.

Lo que no se puede calcular es la cuota de iniciación que han pagado los miembros de AA: las resacas enfermizas, el remordimiento, el sentido de culpabilidad, los hogares disfuncionales, el encarcelamiento, el confinamiento en instituciones y la angustia mental en general que se ha producido a lo largo de los años. Solo Dios, como lo concibamos, puede sacar la cuenta de todo esto. Pero ahora, con su ayuda y su gracia, este hijo suyo ha pagado su cuota de iniciación definitiva, siempre y cuando no olvide mantenerse apartado de ese primer trago (causante de todo daño) un día a la vez.

## LAS ESTRELLAS NO CAEN

*Señora de la nobleza, vio su mundo oscurecerse no obstante. Cuando desaparecieron los nubarrones, las estrellas seguían estando allí donde siempre.*

*M*i problema alcohólico comenzó mucho antes de empezar a beber. Mi personalidad, desde que puedo recordar, fue la preparación perfecta para una carrera alcohólica. Siempre estaba en conflicto con el mundo entero, por no decir el universo. Estaba disconforme con la vida, con mi familia, con la gente en general. Trataba de compensar esto con sueños y ambiciones imposibles, que no eran sino una forma precoz de evasión. Incluso cuando ya era suficientemente mayor para entender mejor las cosas, soñaba con ser tan bella como Venus, tan pura como la madona, y tan brillante como se supone que debe ser el presidente de los Estados Unidos. Tenía ambición de ser escritora, y lo único aceptable sería que yo escribiera como Shakespeare. También quería ser la reina de la sociedad, con un salón resplandeciente, la prometida de un príncipe de ensueños y la madre de una prole feliz. Por dentro, yo no era sino una masa de autocompasión sin atractivo, de ansiedad nauseante y autodegradación repulsiva. Naturalmente, no triunfé en nada. Hasta que llegué a AA mi vida fue un caos; yo era un desastre y causaba infelicidad a todos mis seres queridos y cercanos. Tuve que llegar al alcoholismo extremo para encontrar mi respuesta.

No había una razón material o externa para explicar esto. Había nacido en un castillo —la residencia familiar—, en Europa. Mi padre tenía un título nobilia-

rio; la familia era rica. Cuando yo era bebé, mi madre me trajo a América, y nunca volví a ver a mi padre. Pero la vida era fácil. Mi familia materna era brillante, talentosa y encantadora. Eran ambiciosos, con éxito, poderosos y célebres. Habían heredado una gran fortuna y la fructificaron.

En lo que a mí respecta, hicieron lo mejor que pudieron. Tuve que pasar por tres psicoanalistas y varios años en AA para comprenderlo.

Hasta principios de mis años treinta, cuando mi forma de beber se había convertido en un gran problema, vivía en casas grandes, con sirvientes y todos los lujos que me pudiera imaginar. Pero no me sentía parte de mi familia ni del medio. Recibí una buena educación no académica; se estimulaba mi curiosidad intelectual. Aprendí a manejar un tenedor de pescado. Aparte de eso no saqué mucho provecho de ello.

Antes de empezar a beber seriamente, probé otras formas de escape. A los 18 años, me fui de casa. Mostrando todo el valor y el ingenio que no había usado de forma positiva, cubrí mis huellas y me escondí de mi familia con tal éxito que tardaron varios meses en encontrarme. Me fui a la costa oeste; trabajé de camarera, de lavaplatos, y vendí suscripciones a periódicos. Al igual que la mayoría de la gente enferma que me ha precedido, era implacablemente egoísta y crónicamente egocéntrica. Ni la angustia de mi madre ni la desagradable publicidad que yo había causado perturbaban mi cara bonita. Después de ocho meses, mi familia me encontró. Su telegrama fue amable y dulce. Pero yo tenía miedo. Yo no sabía hacer nada aparte de lavar platos y atender mesas. Así que me casé con un amable joven periodista bienintencionado, para no tener que volver a casa. No se me ocurrió que el matrimonio también podía ser un trabajo. Volvimos al Este y se conocieron las dos familias. Sus padres eran personas buenas y sencillas, cuáqueros, que me aceptaron

con amor. Pero yo tampoco encajaba en este esquema. El nacimiento de una hija me llenó de nuevos temores. Otra vez la responsabilidad. Su padre se convirtió en madre y padre para ella. Me divorcié a la tierna edad de 23 años. Esto causó infelicidad a mi marido, pero yo ya había hecho infelices a los dos. Compartimos la custodia de nuestra hija, pero más tarde él retuvo la custodia de nuestra hija durante todo el año escolar. Era el único hogar real que ella conocía. Me sentí resentida por esto, pero no hice nada constructivo al respecto.

Ahora tenía alguna experiencia de vida, pero no había aprendido nada. En ese momento empecé mis primeras lecciones de beber. Hasta entonces no se me había ocurrido. Mi suegra cuáquera, que Dios la bendiga, solía prender fuego al budín de Navidad con terrones de azúcar impregnados de alcohol de fricción. Pero ahora yo era una joven divorciada inmersa en la vida social de Washington. Mi familia siempre compraba lo mejor y el alcohol fluía a raudales en las embajadas.

Creo que tuve la alergia física inmediatamente. Un trago nunca me produjo una sensación de calidez placentera. Al contrario, era como un toque en la cabeza con un pequeño martillo. Me ponía un poco aturrida, que era justo lo que yo quería. Perdía la timidez. Después de cinco o seis tragos, yo era formidable. Los hombres bailaban conmigo en las fiestas; hablaba a borbotones. ¡Era tan divertida! Tenía amigos.

Escribí una novela. Se trataba de la pequeña debutante de Scott Fitzgerald perdida, abusada, incomprendida y descontrolada. Se publicó el libro, pero el público lector lo recibió con indiferencia. ¿Y qué? Yo no veía que el libro era un amasijo de autocompasión. Solo veía que no me había convertido en la señora Shakespeare.

Conocí a un hombre maravilloso. Era el príncipe soñado, la solución. Yo, que no sabía cómo dar amor, estaba perdidamente “enamorada”. Quería que él me

amara, que me compensara por todo. Él era inteligente y ambicioso. Tenía buenos modales y era idealista con respecto a las mujeres. Pero se dio cuenta de que yo no era una buena madre para mi hija; que la dejaba en manos de las niñeras cuando estaba conmigo. Se dio cuenta de que yo era inestable; que vivía alejada de mi familia y alquilaba casas aquí y allá. Una casa en Virginia, durante la temporada de caza; un chalet en Suiza, durante el verano o un lugar en Long Island —cada casa con sus cocineros, mayordomos y criadas—. Sobre todo, se dio cuenta de que yo bebía mucho, me achispaba en su compañía y le contaba historias atrevidas. A él no le gustaban las historias atrevidas, por lo que yo las hacía aún más atrevidas. Finalmente, llegó a la conclusión de que no me amaba lo suficiente, y pronto me lo dijo y también que estaba comprometido con otra muchacha.

Él se ha hecho famoso y distinguido, un orgullo para su país. Lo vi recientemente y me dijo que siempre se había sentido culpable, porque, después de nuestra separación, yo me había convertido en una alcohólica. Después de diez años en AA, le pude decir que yo habría sido alcohólica sin importar la situación; que había sido una persona enferma, no apta para el matrimonio.

Incluso entonces yo sabía en el fondo que no era apta para las cosas que yo más deseaba: un matrimonio feliz, seguridad, un hogar y amor. Pero cuando me sucedió esto, les anuncié a mis amigos que me iba a emborrachar esa misma noche, una borrachera feroz, y que iba a estar borracha un mes entero. Una persona normal, enfrentada con la adversidad, puede emborracharse y luego superarla. Pero yo me emborraché aquella noche y me mantuve borracha, poniéndome cada vez peor, hasta que conocí AA diez años más tarde.

Aquella primera noche tuve una laguna mental en una gran fiesta con cena. Por la mañana, ya que yo era

joven y tenía buena salud, mi arrepentimiento era peor que mi resaca. ¿Qué había dicho? ¿Qué había hecho? De verdad experimenté por primera vez culpa y vergüenza. Esto sucedió en Virginia, donde había alquilado una casa con establos y una piscina, y la temporada de la caza del zorro había comenzado. Las personas que yo conocía eran jinetes apasionados y algunos bebían mucho. Muchos de ellos llevaban unas alforjas en la montura con una petaca y sándwiches para poder estar afuera todo el día. Pero aunque siempre llevaba una petaca en mi caballo, yo simplemente aguantaba la cacería del zorro para poder empezar a beber a la hora del almuerzo. Me retiraba temprano o me iba al desayuno de los cazadores, donde servían un gran tazón de ponche de leche. Para las dos y media de la tarde ya siempre estaba a tono.

Durante aquellos años, hice algunos buenos amigos. Algunos de ellos me fueron fieles, al menos de corazón, durante toda mi carrera de bebedora. Otros han vuelto, otros, los he perdido. Pero en aquel momento empecé a gravitar hacia los bebedores fuertes, y los frecuentaba cada vez más. Mis viejos amigos se inquietaban. ¿No podría beber menos? ¿No podría parar después de unas copas? Esto no aliviaba mi inquietud interna, mi remordimiento, y mi desprecio hacia mí misma, porque ¿no estaba yo soportando todas esas cosas horribles que siempre había sospechado que tenía?

Aceptaba los grandes ingresos libres de impuestos que recibía de mi familia, pero no me gustaba que me dijeran cómo tenía que vivir. Me fui a Europa para librarme de ellos, o al menos esa era mi intención. Estaba tratando, una vez más, de escaparme de mí misma. Imagínense mi sorpresa cuando al llegar a Europa descubrí que me había traído a mí misma. Alquilé un bello apartamento a orillas del Sena en el invierno, y un chalet en Suiza en el verano. Leía poesía triste, llora-

ba, bebía vino tinto, escribía poesía triste y bebía más. Además escribí otra novela que trataba de la pobre, mal nacida, mal querida y mareada pequeña debutante de Scott Fitzgerald. Hasta los críticos bromearon conmigo acerca de esta obra. Había trabajado el verano anterior en una revista de modas de Nueva York; un trabajo que me gustó mucho. Ahora estaba en la oficina de París. Seguí trabajando para ellos hasta que me emborraché y tuve una disputa con el editor de París.

Durante esta época me volví a casar. Esta vez con un inglés que, por el momento, bebía tanto como yo. Lo que teníamos en común era el alcohol. En nuestra luna de miel en Egipto, me golpeó varias veces, y posteriormente me volvió a golpear aún más. No puedo culparlo. Mi lengua se había vuelto viperina y soltaba frases verdaderas pero venenosas. Él no poseía este arte y no tenía otro recurso que sus puños.

Pasamos los dos años de espera requeridos por las leyes de divorcio inglesas. Durante este tiempo, se espera que tengas buena conducta, pero yo hice un pequeño recorrido de los viñedos de Francia, yo solita, con automóvil y chofer. Una noche que estaba degustando los mejores borgoñas en un restaurante famoso, acabé inconsciente en el banco de una plaza pública. Me desperté y me encontré a un hombre inclinado sobre mí. Cuando trató de tocarme, me levanté y lo golpeé. Él, a su vez, me dio una patada y me caí al suelo. Magullada y totalmente avergonzada, no se lo conté a nadie. Fue en este momento cuando empecé a tener miedo de la respuesta a la pregunta: ¿qué me pasa a mí? Ya había visitado a un psicoanalista en mi país, sin ningún resultado. ¿Estaba mi salud mental peor de lo que él me había dicho? ¿Estaba loca? ¿Era eso lo que pasaba? No me atrevía a pensar. Bebí y seguí bebiendo.

Borracha o sobria, era inquieta, impredecible e irresponsable. En una gran recepción en Ginebra, donde había personas de muchos países —el tipo de

recepción que es completamente de protocolo—, me tambaleé, me reí histéricamente, hice comentarios atrevidos en voz alta, y finalmente me acompañaron a la salida. Mis amigos estaban ofendidos y furiosos, y con razón. ¿Por qué había hecho eso? ¿Por qué? Yo no podía contestarles. Tenía miedo de pensar por qué. Comencé a esconderme cuando quería beber. Bebía a solas o con alguien, con cualquiera que aceptara quedarse conmigo y beber. Frecuentemente, perdía el conocimiento sola en mi casa.

Un médico estadounidense en París me dijo que yo tenía el hígado agrandado. También dijo: “Eres alcohólica y no puedo hacer nada por ti”. Esto me entró por un oído y me salió por el otro. No sabía lo que él quería decir. Un alcohólico no puede aceptar que se le diga que es alcohólico, a no ser que se le dé una explicación con sentido y se le ofrezca ayuda, como la que se nos ofrece en AA.

Poco después de aquel encuentro, volví de Europa y nunca regresé allí. Las cosas con la familia no iban mejor, así que me trasladé a Nueva York. Aquí también tenía buenos amigos, pero poco a poco me fui alejando de ellos cada vez más. ¿Por qué tenía que tomarme al menos tres bebidas durante la cena? Las otras muchachas que había conocido en mi vida se tomaban un escocés rebajado después de la cena. A veces lo ponían en la repisa de la chimenea y se olvidaban de él. Mis ojos no se apartaban de ese vaso. ¿Cómo alguien se podía *olvidar* de una copa? Yo me tomaba tres tragos fuertes para soportar la noche.

Mi primer analista me dijo: “Te estás convirtiendo cada vez más en una alcohólica”, y me envió a otro analista. Este hombre bueno y amable, un brillante médico investigador, se topó rápidamente con un muro conmigo. Yo aceptaba ayuda por un lado y la rechazaba por otro. El licor anulaba toda la ayuda que me ofrecía.

Mientras tanto, había encontrado otro escape. Este sí que era genial. Era una combinación de alejarme de mi mundo y beber todo lo que quería. Había conocido a un grupo de jóvenes bohemios que vivían en el Village, y vivían intensamente sus excesos juveniles. Eran unos muchachitos, la mayoría más jóvenes que yo. Todos ellos han sentado cabeza, han encontrado buenos trabajos y disfrutaban de matrimonios felices. Ninguno era alcohólico, pero en aquel entonces bebían tanto como yo. Me enseñaron a tomarme una cerveza por la mañana para eliminar la resaca. ¡Esta era la buena vida! Yo era el centro de la atención, justo lo que mi ego enfermo deseaba. Me decían que yo era muy divertida, y me contaban a carcajadas lo que había hecho la noche anterior. Las obscenidades eran la esencia de la conversación, y yo me dispuse a ser la más divertida y más obscena de todas.

Se despertaban con resacas, pero sin remordimientos. Yo me despertaba llena de culpabilidad y vergüenza. En el fondo, yo sabía que todo esto estaba mal. Ahora tenía ligeras lagunas mentales cada noche, una conducta escandalosa, perdía el conocimiento en el sofá del apartamento de algún amigo o despertaba sin saber cómo había llegado a casa. Unas resacas horribles, cada vez peores, me ocupaban el día entero: náuseas, arcadas, la cama que daba vueltas, la mente llena de pesadillas.

En este punto comencé a seguir una rutina mental diaria. “Debo beber menos”, me decía a mí misma. O, si soy realmente una lumbrera, debo producir una obra maestra, para demostrar por qué me comporto como un genio. O “Esto ya es demasiado. Más me vale disminuir mi consumo. Debo hacer uso de la fuerza de voluntad, el autocontrol. Tengo que dejar de beber una temporada. Beber vino y cerveza únicamente”. Usaba todas esas frases bien conocidas. También pensaba que debería tener *control de mí misma*. Yo era agnóstica,

o así lo creía. Mis nuevos amigos se reían de Dios y de todas las creencias ortodoxas. Yo creía que era la capitana de mi alma. Me dije a mí misma que podía superar esta cosa. Un día no muy lejano, los análisis revelarían por qué bebía y cómo dejar de beber.

No sabía que era impotente ante el alcohol, que yo sola y sin ayuda no podía dejar de beber; que iba cuesta abajo, a toda velocidad, sin frenos, y que terminaría en una catástrofe, la muerte o la locura. Ya hacía tiempo que temía estar loca. Ciertamente cuando me había tomado unas copas, no solo estaba borracha, estaba loca. Ahora solo pensaba en la locura, porque, después de aquellas sesiones diarias de castigo a mí misma, después de las promesas de dejar de beber, yo cambiaba totalmente según se acercaba la noche. Me entusiasma febrilmente y ansiaba pasar otra noche bebiendo. El remordimiento se transformaba en placer anticipado. Me iba a emborrachar otra vez; ¡emborracharme!

Mi hija veía todo esto. También era víctima de mis regañinas y quejas incesantes. Realmente estaba regañando a mi enemigo mortal, mi yo interno. Mi pobre niña no podía saber esto. Su padre, con razón, quería internarla en un colegio. Cuando protesté, su abogado, mi abogado y mi tercera y última analista tuvieron un consulta. La niña fue enviada a la escuela, lejos de mí.

Esta nueva psicoanalista era una mujer, una de las mejores profesionales del país. Hizo todo lo que pudo para salvar la situación y proteger a mi hija; hizo gala de una paciencia infinita mientras buscábamos una solución. Ella, más que los demás, me demostró que básicamente yo sufría de inmadurez e inseguridad. Pero no pude hacer uso de esta información hasta que dejé de beber. Hizo falta que AA me ayudara a dejar de beber. Entonces, y solo entonces, pude hacer algo por mí.

Hubo un par de cosas buenas. Y de nuevo estas eran cosas de las que realmente me beneficié después de dejar de beber. Vi que mis amigos del Village, todos

los cuales tenían pequeños trabajos, estaban viviendo felices con una décima parte de mi sinecura. Nunca se me había ocurrido que podía vivir de manera sencilla y ser independiente de mi familia. Así que hice lo que se debía hacer, pero de mala manera. Tuve una pelea, borracha, con mi familia, renuncié a ellos y los dejé para siempre. Ellos se portaron muy bien conmigo y no me cortaron mi remuneración. Fui yo quien tuvo que comunicar al banco, después de cierto tiempo, que rechazaran más depósitos. Yo había ahorrado mis remuneraciones. Ahora tenía una buena reserva. Disponía de un pequeño fondo fiduciario, y me mudé a un pequeño apartamento donde aprendí a cocinar, mantener una casa, y hacer las cosas que hace la gente normal. Adquirí un nuevo sentido de valores. Escribí y vendí algunos cuentos. Estas cosas las llevé a cabo en momentos de resacas menos severas o cortos períodos de no beber nada. Pero el dinero que había ahorrado lo gasté en cajas de licor. Cuando estaba borracha, era tan indisciplinada y errática como siempre. Mis nuevos amigos tenían conciencia social. Eran inteligentes y cultos, con diferentes ideas políticas. Durante discusiones alcohólicas, me forjé mis propias opiniones y un sentido de responsabilidad como ciudadana. Traté de prestar servicio voluntario. Pero mis intentos de servicio comunitario acabaron cuando tuve una pelea violenta, bajo los efectos del alcohol, con un compañero voluntario.

Por esta época yo había dejado de ser el alma de la fiesta. Me convertí en una amenaza, una arpía, una vulgar gruñona. Me fijaba en todos los defectos de los demás. Finalmente, uno tras otro, mis nuevos amigos me dijeron que no querían verme más.

Ahora llegó la lúgubre noche negra e interminable. Iba sola a los bares para beber. Había un bar en el Village en particular que se convirtió en una obsesión para mí. Tenía que ir allí todas las noches. Rara

vez recordaba cómo había vuelto a casa. Los bármanes se ocupaban de mí, no por amor fraterno, sino por su propio interés. Una mujer alborotadora en un bar es causa de problemas y no querían líos con la policía. Por otro lado, yo era una clienta maravillosa. Por tres generaciones, mi familia había tenido una cuenta en uno de los grandes hoteles de Nueva York. Pasaba por el cajero a cualquier hora de la noche de camino al bar y cobraba un cheque. Por la mañana me despertaba con uno o dos dólares. Me imagino que esos bármanes esperaban a que yo hubiera gastado mi fajo de billetes y luego llamaban a un taxi para que me llevara a casa. Así también fueron desapareciendo mis ahorros.

Así que aquí me encontraba yo, en este lugar de mala muerte para alcohólicos y neuróticos perdidos. En un lugar para gente enferma, y yo me contaba entre los más enfermos. Despreciaba a los otros borrachos y, naturalmente, ellos me despreciaban a mí. Cuando estaba borracha les daba lecciones, les daba consejos acerca de la manera de llevar una vida como es debido. Las cosas llegaron hasta tal punto que cambiaban el sitio de sus taburetes cuando me veían llegar. Los bármanes también me trataban con desdén. Sí, a mí, la reina de todos ellos. La resplandeciente belleza de la alta sociedad, la moderna Shakespeare, la esposa feliz, la amante y amada. Yo, que había soñado esos sueños enfermos, ahora cosechaba la pesadilla. Había llegado a ser lo que secretamente creía ser todo el tiempo. No era bella ni buena, como había anhelado ser. Estaba gorda, hinchada, sucia y descuidada. La mayor parte del tiempo estaba cubierta de hematomas por “tropezarme con las puertas”. Vestía un abrigo de hombre, dado la vuelta, un regalo de un amigo, porque ahora estaba escasa de fondos. No podía vivir con esos escasos fondos y seguir bebiendo como quería. Mi vestido de *tweed*, en otro tiempo de muy buena calidad, care-

cía de forma definida y tenía los codos gastados por apoyarme en la barra.

Una vez, en un bar de mala fama, robé una botella de detrás de la barra. El barman, un irlandés rudo, salió de la barra y me “dio el codo”; es decir, levantó el codo y me golpeó en la cara. Literalmente, mordió el polvo. Afortunadamente, un amigo estaba conmigo y me arrastró fuera del bar, gritando y maldiciendo, mientras el barman amenazaba con llamar a la policía. Pero nunca llegué a estar en la cárcel ni tampoco en un sanatorio. Quería morirme y a menudo me ponía a pensar en formas de hacerlo. Caminaba de un lado a otro bajo el puente de la Calle 59, tratando de reunir el valor para subir y tirarme. Una vez, cuando llamé a mi psicoanalista, y le dije que estaba contemplando la posibilidad de la muerte, vino a mi casa y trató de internarme en un sanatorio. Asustada y atemorizada, rehusé hacerlo y dejé de beber una temporada. Nunca fui asaltada ni maltratada. No recurrí a la prostitución por el precio de un trago. Pero todas esas cosas podían haber sucedido. Debía haber ingresado en un sanatorio. No estaba en condiciones para andar suelta en la calle, pero no había nadie que me pudiera internar.

Ahora creo que Dios, en quien yo no creía, me estaba protegiendo. Tal vez fue Él quien envió a mi psicoanalista a una reunión de psiquiatras en la que Bill fue el conferenciante. En aquellos días, la psiquiatría y AA no colaboraban como lo hacen hoy día. Mi psicoanalista fue una de las primeras en saber de AA y utilizarla en su trabajo. Después de oír hablar a Bill, ella quedó convencida inmediatamente. Leyó el libro que tú estás leyendo ahora. Me pidió que lo leyera.

“Toda esta gente tenía tu problema”, me dijo.

Cualquiera que tuviera mi problema era más que despreciable.

Leí el libro y Dios me saltaba a la cara en cada página. Así que este era un grupo de reformado-

res. ¿Qué intereses intelectuales podríamos tener en común? ¿Podrían hablar de literatura o de arte? Ya me podía imaginar sus palabras sensibleras y pías. ¡Nadie me iba a reformar a mí! ¡Yo me iba a reformar a mí misma!

Devolví el libro a mi psicoanalista, sacudiendo la cabeza. Pero sucedió algo extraño. Cuando estaba bebida empecé a decir: “No puedo parar”. Lo decía una y otra vez, aburriendo a mis compañeros del bar. Había algo en el libro que después de todo me había llegado. En cierto sentido, había dado el Primer Paso. Mi analista aguzó los oídos.

“¿Por qué no vas a ver al señor W.? —me preguntó—. A ver qué te parece”.

Entonces dije una palabra venturosa y maravillosa; dije *sí*.

En aquellos días, la Fundación de AA estaba en el distrito financiero de Nueva York. Según me dirigía hacia allí, iba profundamente mortificada. Todos me iban a mirar y a murmurar: “¡Oh, pobre enfermita egocéntrica!”. No pensé ni por un instante que la mitad de la oficina estaba compuesta de miembros de AA, y que yo era tan poco importante como cualquier cliente en cualquier oficina.

Bill era alto y con el pelo gris, con el tipo de buena apariencia asimétrica y buenos modales que inspiran confianza en los aturdidos y temerosos. Iba bien vestido, con aspecto tranquilo. Podía ver que no se trataba de un charlatán ni de un fanático.

No sacó una carpeta y dijo “¿Cuál es la naturaleza de su problema?”. Me dijo amable y simplemente: “¿Crees que eres una de nosotros?”.

Jamás en mi vida me habían preguntado “¿eres una de nosotros?”. Yo nunca había tenido el sentimiento de pertenecer. Asentí con la cabeza.

Él enseguida dijo que *tenemos* una alergia física combinada con una obsesión mental; y lo explicó de tal

manera que por primera vez vi que esto podía ser así. Me preguntó si tenía alguna creencia espiritual y cuando dije que no, me sugirió que mantuviera una mente abierta. Entonces llamó por teléfono a Marty y me hizo una cita. Pensé: "Ajá, está pasando la pelota. Ahora viene el cuestionario". Yo no sabía quién era esta Marty, y no quería ir a verla, pero fui. Una amiga de Marty, otra miembro de AA, me abrió la puerta. Marty llegaría tarde. Me sentí como la novia de un gánster que iba a ser entrevistada por el Ejército de Salvación. La desconocida miembro de AA me tranquilizó. El apartamento era muy agradable; las estanterías estaban llenas de libros, muchos de los cuales yo tenía. Marty llegó, con muy buena presencia, aseada, bien vestida y, como Bill, ella no tenía un aspecto abotagado ni era una reformadora. Era atractiva; era como los amigos que yo había tenido una vez. Había conocido a mi prima en Chicago. Años de consumo y correteos la habían separado de sus viejos amigos. Ella también había ido a los bares baratos a beber. Con más valor físico que yo, había intentado dos veces suicidarse. Había estado en sanatorios. Había tenido peor suerte, pero no había bebido más que yo. Yo, que había temido las preguntas, ahora empezaba a tratar de interrumpir y contar mi historia. No pude decir ni una palabra. Marty era inteligente. Se me quitó un enorme peso de encima. Yo no estaba loca. No era "la peor mujer que había vivido". Era una alcohólica, con un patrón de comportamiento previsible.

Fui a mi primera reunión con Marty y otras mujeres. Intelectualmente, acepté que había escuchado. Pero mi vida, incluso sobria, estaba en desorden al igual que mis emociones. En aquellos días solo había una reunión grande a la semana en Nueva York. Las noches que no había reunión me sentía sola, o así me decía yo a mí misma. Iba a varios bares del Village y bebía refrescos o té. Había estado sin beber cuando llegué a AA y la tensión de esta sobriedad finalmente se rom-

pió. Sin comprender el plan de veinticuatro horas, o sin querer entenderlo, empecé a beber intermitentemente durante ese primer mes.

Una compañera de AA, llamada Anne, que me había ayudado, tuvo una horrible recaída. Priscilla, una AA que, como Marty, se había convertido en una de mis grandes amigas, decidió que yo era un caso difícil. Ya que ellas no podían hacer nada con Anne, Priscilla sugirió que yo fuera a cuidar a Anne. Yo soy grande y débil y Anne era más grande y fuerte. Su idea de divertirse en una borrachera era golpear a los marinos e insultar a la policía. Íbamos a ir a nuestra granja de AA en Kent, y yo pasé la tarde anterior supervisando a Anne. Estaba tan ocupada tratando de evitarle problemas, y tan aterrada de que me fuera a golpear que me tomé mis dos últimas copas aquella noche. La granja, en aquellos días, era primitiva. No había calefacción central, y estábamos en mitad del invierno. Anne y yo fuimos en ropa de esquiar y abrigos de piel, y hacía tanto frío que dormimos con la ropa puesta. Traté de lavarme un poco, pero Anne se negó a hacerlo. Dijo que se sentía tan mal por dentro que no quería estar bella por fuera. Yo podía entender eso muy bien. Yo había estado en la misma situación apenas unas semanas antes. Me olvidé completamente de mí misma tratando en vano de ayudar a Anne, cuyo sufrimiento podía entender.

En el viaje de vuelta en el tren, el único pensamiento de Anne era encontrar el bar más próximo. Yo estaba muy atemorizada. Creía que mi deber era impedirle que bebiera, sin saber que si la otra persona realmente quisiera beber no habría nada que pudieras hacer para impedirlo. No obstante, había telefoneado a Nueva York desde la granja, pidiendo ayuda, y allí en la estación nos estaban esperando dos compañeros de AA, John y Bud. Eran un par de hombres normales, sobrios y atractivos. Nos llevaron a cenar a Anne y a mí; a nosotras, que estábamos sucias y desaliñadas en nues-

tras ropas de esquiar. Ellos no parecían estar avergonzados de estar con nosotras, estas personas extrañas. Se estaban tomando la molestia de tratar de ayudarnos. ¿Por qué? Yo estaba asombrada y profundamente conmovida.

Todas estas cosas juntas me llevaron a AA. Dejé de lado el plan de la abstinencia obcecada y empecé el plan de veinticuatro horas. Nunca había tenido el valor físico de hacerlo antes.

John y Bud se hicieron amigos míos. John dijo: "Sigue asistiendo a las reuniones". Y así lo hice. Él mismo me llevó a muchas de ellas, incluyendo las que se hacían fuera de la ciudad.

Con la excepción de una pequeña recaída, durante los ocho primeros meses, que fue una airada reacción del tipo "el mundo no me puede hacer a mí esto" a una tragedia personal en mi vida, he estado sobria doce años. Yo, que nunca había estado sobria más de una semana. La rehabilitación personal no sucedió de la noche a la mañana. En el primer año hubo episodios tales como darle una patada en la espinilla a Priscilla, cambiar el cerrojo del despacho del club de AA, porque yo, como secretaria, no quería que la secretaria de intergrupo "interfiriera", y llevar a almorzar a una mujer mayor, miembro de AA, con el propósito expreso de informarle que era una "falsa". Todas las personas que participaron de estos arrebatos se los tomaron con un talante extraordinario, y me han tomado el pelo al respecto y hemos llegado a ser buenas amigas.

AA me enseñó cómo no beber. Y también, en el plan de veinticuatro horas, me enseñó cómo vivir. Sé que no tengo que ser la "reina de todo el mundo" para salvar un ego atemorizado. Al asistir a las reuniones y escuchar, y ocasionalmente hablar; al hacer la labor de Paso Doce, por el que ayudando a otros eres la maestra y la estudiante a la vez; al hacer muchos amigos maravillosos en AA, se me ha enseñado todas las

cosas de la vida que vale la pena tener. Ya no estoy interesada en vivir en un palacio, porque la vida en un palacio no era la solución para mí. Ni tampoco eran esos sueños imposibles que solía tener, las cosas que realmente quería.

Tengo a mis amigos de AA y me he vuelto a poner en contacto con mis antiguos amigos, pero desde otro lugar. Mis amistades son profundas, cariñosas e interesantes porque estoy sobria. He logrado la confianza interior para escribir de forma muy diferente de Shakespeare, y he vendido muchos de mis escritos. Quiero escribir mejor y vender más. Mi despertar espiritual en AA finalmente tuvo como resultado acercarme a una Iglesia hace algunos años. Esto ha sido una cosa maravillosa en mi vida. Considero que di el Paso Once cuando me uní a esta Iglesia. (Esto era para mí. Muchos AA muy buenos nunca se unen a ninguna Iglesia, y no necesitan hacerlo. Algunos incluso siguen siendo agnósticos).

Cada día me siento un poco más útil, más feliz y más libre. La vida, con sus altibajos, es muy divertida. Soy parte de AA, que es una forma de vida. Si no hubiera sido una alcohólica activa y no me hubiera unido a AA, tal vez nunca habría encontrado mi propia identidad ni hubiera llegado a ser parte de algo. Me gusta reflexionar sobre esto al finalizar mi historia.

## APRENDER A MADURAR DE NUEVO

*Un "buen chico" que llegó a su mayoría de edad y conoció el éxito sin llegar a la madurez ni conocer la satisfacción. Abatido por el alcohol y las píldoras encontró el camino hacia una vida nueva.*

Tenía 28 años de edad. Me habían elegido presidente del club cívico. Era diácono y maestro de una escuela dominical. Tenía una preciosa mujer y tres hijos. Acababa de inaugurar una clínica dental en un nuevo consultorio. Ya había completado tres períodos de servicio en la Marina. Mi mujer era miembro de la Junior League y yo servía como miembro de la junta directiva de un centro local para personas con retraso mental.

Nadie podría haberme dicho en ese entonces que no me había ganado mis éxitos; ni nadie podría haberme dicho que yo fuera alcohólico y drogadicto. Lo único que me molestaba era esa sensación nerviosa que siempre tenía en la boca del estómago. Parecía insinuar que todo era falso. Había logrado todo lo bueno que nuestra sociedad espera, pero no tenía ni paz mental ni gratitud. Yo no era nada más que un chiquillo talentoso, consentido y malcriado.

En menos de dos años, perdí mi consultorio, mi hogar, mi mujer y mis hijos. Busqué la solución en la Iglesia y en la psiquiatría, y acabé yendo a Alcohólicos Anónimos. La última vez que bebí, a la edad de 29 años, solo pasé cuatro días bebiendo, y, no obstante, amenacé con matar a mis hijos; golpeé a mi mujer en casa y en la escalera de la iglesia; maltraté a un niño en mi consulta y me interné en un hospital para enfermos mentales para evitar acabar en la cárcel.

Soy uno del número creciente de miembros de AA que son de segunda generación. De hecho, me llevó a AA una mujer que, trece años atrás, mi padre había llevado a AA. Hasta los 19 yo no fumaba ni bebía. Me gradué con honores de la escuela secundaria y siempre fui el “buen chico”, a quien las madres de hijos extrañados señalaban como modelo a seguir. Me otorgaron una beca para una antigua y renombrada universidad del Este y empecé a beber al final de mi primer año. Al llegar al tercer año, tuve que cambiarme a una universidad estatal menos rigurosa para mantener mis calificaciones altas. Por curioso que parezca, el dentista que inició AA en Amarillo, Texas, con gran benevolencia se encargó de que me aceptaran en la Facultad de Odontología. Durante mi primer año de estudios allí, me casé.

El temor, el amor por la odontología y el imitar la forma de beber periódica de mi padre me hicieron posible terminar sobrio mis estudios, aparte de unas cuantas fiestas y vacaciones durante esos años. Me gradué con honores, pero no podía sentirme responsable en absoluto como padre o marido.

Luego empezó mi servicio en la Marina estadounidense; una parte del servicio, dos años, los pasé en las Filipinas. Mi vida allí fue una pesadilla de borracheras periódicas de alcohol y píldoras, adulterio, horas tristes en el consultorio. Vi a mi mujer dar a luz a nuestro segundo hijo y tener varios abortos espontáneos. Vivía en un hogar turbulento, y estaba constantemente intentando ser un responsable dentista, marido, padre y líder comunitario.

Volver a los Estados Unidos me sirvió como una efectiva curación geográfica y pasé un período de sobriedad con la ayuda de la Iglesia. Cuando regresé a mi ciudad con la intención de abrir un consultorio privado, tuve otro breve período de abstinencia de alcohol y drogas. Pero las presiones de la vida cotidiana

no tardaron en reavivar mi inmadurez e inseguridad. Dependía del optimismo y la ambición para vivir en la sociedad; cuando empecé a cansarme, tuve que depender de las sustancias químicas para seguir adelante.

Llegué a AA simplemente porque no había otras puertas de ayuda abiertas en mi ciudad. En AA tuve que ser desarmado y luego reconstruido de forma diferente. Nadie podría vivir una vida tan irresponsable e inmadura como la mía sin sufrir las consecuencias. AA me hizo posible hacer frente a las consecuencias de mis acciones pasadas. Después de entrar en AA, me divorcié de mi mujer; perdí mi consultorio; me impusieron una orden de alejamiento de mis hijos; me quedé en la bancarrota; y la asociación dental me amenazó con quitarme mi licencia profesional. Solo AA me convenció de no huir.

Mi experiencia y participación en AA ha sido muy activa: tres reuniones cada semana, muchas cintas grabadas, conferencias de AA, trabajo en los Pasos y con otros alcohólicos y sus familias. AA me ha dado una nueva mujer, una hermosa hijastra, un nuevo consultorio y una nueva relación con mis cuatro hijos. Lo más importante: AA me ha hecho posible volver a aprender a madurar nuevamente. La sinceridad y la veracidad son cosas que no me vienen fácilmente. Admitir que estoy equivocado o que no sé algo me resulta muy difícil.

Mi agradecimiento para con AA se va profundizando cada día que paso sobrio. Mi segunda mujer es una miembro joven de AA también, y para los dos esto es una maravillosa aventura. Todas las estadísticas van en contra mía. Soy un joven alcohólico con un problema de drogas, dentista, marido de una alcohólica, hijo de un alcohólico, y una vez me diagnosticaron como maníaco-depresivo violento. ¿Por qué estoy vivo y libre y soy un miembro respetado de mi comunidad? Porque AA verdaderamente funciona para mí.

## HACIA LA SEGUNDA GENERACIÓN

*Un joven veterano cuenta cómo unas cuantas experiencias duras lo llevaron a ingresar a AA, salvándose así de más años de sufrimiento.*

Mis ojos se abrieron a una difusa escena. Se despejaron dos objetos borrosos. Poco a poco me di cuenta de que estaba en cama y que los objetos eran mis propios pies, encerrados en una suerte de arnés. Parpadeé lentamente al dirigir la mirada a mis brazos. También los sostenía una especie de artefacto con correa.

Paulatinamente recuperé el suficiente conocimiento para reconocer que estaba en un hospital. Miré alrededor de la sala. En una esquina de la cama, a mis pies, se hallaba una tarjeta impresa, y debajo una tabla con un gráfico. No podía enfocar la mirada lo suficiente para descifrar el gráfico, pero la tarjeta decía dos palabras: *alcoholismo agudo*. Entonces me di cuenta. Me encontraba en un hospital. ¿Dónde? En Hawái. Cerré los ojos y traté de pensar.

Recordaba que me había tomado un poco de *whisky* con una lata de cerveza caliente de remate. Entonces pasó algo. ¿Qué fue? No lograba recordarlo. Volví a abrir los ojos y una sombra se proyectó sobre la cama. Ahí estaba de pie un hombre de pelo gris, alto, delgado y en uniforme. En los hombros mostraba galones dorados.

Ahora caigo en cuenta. Estoy en la Marina. Este debe ser el médico. Me preguntó cómo me sentía. No le contesté. A su lado estaba un ayudante. El médico le indicó con un gesto que me quitara la camisa de fuerza

y los grilletes. Me moví un poco. El doctor se sentó al lado de la cama y me preguntó cómo me sentía.

“¿Sabes por qué estás aquí?”, inquirió.

“Le podría dar muchas razones por las cuales a los 20 años de edad me encuentro aquí, en un pabellón para alcohólicos. No sé cómo llegué esta vez, pero eso poco importa. Soy un alcohólico. No tengo que andarme con remilgos. Soy un borracho y ya soy incapaz de controlar la bebida. La bebida me controla a mí”.

Recordé cuando tenía 15 años y estaba en la escuela secundaria. Todos teníamos un casillero. En los suyos, los otros estudiantes guardaban libros, lápices, libretas, equipo para el gimnasio y cosas por el estilo. Y yo también. Pero además guardaba cerveza. A la edad de 15 años solo bebía cerveza. No empecé con el licor fuerte hasta cumplir los 16. Después de un juego de fútbol americano o un baile, los otros jóvenes se iban a un quiosco de hamburguesas o una heladería, a la pizzería o a jugar a los bolos. Yo no. Yo me metía en un bar donde podía conseguir tragos.

Me importaba un comino cualquier cosa que tuviera que ver con la escuela. Conseguí un trabajo para después de la escuela en una gasolinera, hasta las diez u once de la noche. En ese equipo de trabajo, yo era el niño. Trataba de imitar a los hombres mayores que yo, su forma de hablar y pensar, los humores que mostraban y hasta su forma de beber. Me dolía que me vieran como a un niño. Yo hablaba por un lado de la boca, como ellos. Fumaba tanto como ellos, trataba de beber tanto como ellos y hacer todo lo que ellos hacían, solo que más todavía.

Descubrí que podía ganar más dinero aprendiendo muchos trucos de los que el jefe probablemente no se daría cuenta, como hurtarle el dinero a la máquina dispensadora de Coca-Cola, echar menos gasolina de la que pedían los clientes y vender gasolina que había tomado de otros autos.

La escuela se me hacía cada vez más aburrida. Estaba faltando a clase dos días a la semana y no estudiaba para nada. Estaba fracasando en todas las materias. El director no tenía más alternativa que echarme de la escuela, pero yo me le adelanté. La dejé al cumplir los 16 años.

Ya para entonces tenía un problema con la bebida. Y mis padres tenían el mismo problema. ¡Los dos bebían como cosacos! Llevaban muchos años tomando y empeoraban cada vez más. No le tenía mucho aprecio a la vida en la casa. Ellos eran buenos conmigo cuando pensaban en mí, pero eso no se daba muy a menudo. Yo lo que quería era amor y cariño, pero no lo recibía. La mayor parte del tiempo, hacía lo que me daba la gana.

No me importunaba la supervisión de unos padres ni tampoco la quería. Me escapé de casa por segunda vez, con otro chico. De mi hogar en Chicago, llegamos a Omaha. Salimos de la ciudad a pie, sin un centavo, pasando frío y hambre. Era tarde por la noche. Divisamos una iglesia en un pequeño pueblo. Rompimos una ventana y nos metimos. Encendimos unos fósforos para poder ver, pero había una corriente de aire que los apagaba. Así que enrollamos unos periódicos viejos para hacer unas antorchas y buscamos un banco cómodo para poder dormir un poco. Mi antorcha ardía mucho y el banco cogió fuego.

Oímos unos gritos afuera. Pasaba un autobús lleno de jugadores de básquet que habían visto las llamas. Llamaron a los bomberos y a la policía. Me pasé los próximos tres días en una celda. Mientras tanto mi padre, quien era periodista y tenía buenos contactos, había dado la alerta de que yo me había fugado de casa y creo que el informe se difundió por todo el país. Nos identificaron y me pusieron en un tren a Chicago. El alguacil se despidió de nosotros de lo más contento. Todavía creo que papá le había pagado algún dinero por dejarme libre.

¡De nuevo en casa! La situación allí con la bebida andaba aún peor que antes. Yo hubiera preferido quedarme en la cárcel, salvo que no me gustaban los embutidos y papas frías para el desayuno. Conseguí empleo con el periódico para el que trabajaba mi papá. Me gustaba y pronto pasé al Departamento de Fotografía, que era lo que me interesaba. “Fotógrafo de crímenes estrella”, ese era yo.

Más o menos por esa época me enamoré de una muchacha por primera vez. Empecé a salir con una rubia muy linda con quien trabajaba en la oficina y fuimos inseparables por alrededor de un año. Disfrutábamos de la playa, las fiestas, los bailes, el cine; en fin, de todo. Este era el amor perdido que nunca había recibido en el hogar. Ahora estaba bebiendo bastante *whisky*. A ella no le gustaba, pero yo pensaba que me hacía hombre. De vez en cuando me pasaba la noche en casa de mis padres para ver cómo seguían ellos. Estaban en buena forma, cada uno tomándose por lo menos una botella de 750 ml todos los días, salvo los días cuando papá no trabajaba, cuando bebían aún más.

Yo ya tenía casi 18 años. Me enlisté en la Marina para que no me reclutara el Ejército. Parecía que la guerra terminaría en cualquier momento, pero de todas formas tuve que ingresar. Había pensado quedarme en casa la noche antes de irme, pero mis padres se emborracharon tanto que me fui temprano esa noche y la pasé con mi novia, yo mismo también emborrachándome mucho. A la mañana siguiente, libre de cualquier dolor, presté juramento. Ingresé a la Marina como un campeón. Estaba borracho. Tres años más tarde me dieron de baja en las mismas condiciones.

En el campo de entrenamiento de Great Lakes, conseguí una tarea fácil. Mi trabajo era fijar el horario de los guardias y con eso me libraba de las actividades habituales de entrenamiento de los reclutas. Eso duró trece semanas. No podía recibir visitas durante

las primeras ocho, pero mi padre utilizó sus influencias y pudo venir a verme después de la tercera semana. Él y mi mamá me trajeron a escondidas dos pintas. Eso me venía bien; pero era un bono adicional, ya que para entonces yo había hecho unas conexiones y le estaba comprando una botella diaria al cocinero. Me quedaba en el cuartel todo el día, “elaborando los horarios de los guardias”, y emborrachándome sin pasarme de la raya con una jarra que mantenía debajo del escritorio. Solicité ingreso en la escuela de fotografía de la base aérea de Pensacola y me aceptaron. Mientras esperaba para partir a la base, me escogieron (gracias a los cinco dólares que le pasé al primer contramaestre) como cantinero en el Club del Jefe de Estado Mayor de la Marina. Por las noches, trabajaba en la barra.

Mientras yo estaba en Pensacola, mi padre se enfermó de gravedad y casi se muere de una pulmonía y un ataque al corazón. Me dieron una licencia de emergencia por veinte días. Mi mamá y yo bebíamos en todo momento en que estábamos despiertos, porque nos sentíamos tan mal por papá. Todas las noches antes de irme, yo trataba de controlar lo que ella bebía, echando su *whisky* en el fregadero, para luego yo mismo emborracharme más todavía.

No comprendo cómo no me caí de la cabina abierta de algunos de los aviones en que volaba cuando tomaba fotos aéreas. Mas no me caí. Y al cabo de seis meses de clases pedí que me destacaran en Hawái, y lo logré. Quería irme lo más lejos posible de casa.

Por nueve meses, la vida en Pearl Harbor fue un paseo, un alegre paraíso hawaiano: tomar bajo las palmeras, escuchar las olas rompiendo en la playa y, a la mano, una botella de *whisky*. Me estaba convirtiendo en un bebedor solitario, pero no me importaba. Me trasladaron a la base aérea de Kaneohe Bay, en el lado de barlovento de la sierra de Oahu. Eso era maravilloso. Convencí al “viejo” de que me dejara vivir en el

laboratorio de fotografía en lugar de los cuarteles, y por dieciocho meses no hubo nada que interfiriera con mi bebida. Los muchachos en la oficina de correos me traían las jarras (no se podía inspeccionar los paquetes en el portón). Este arreglo era perfecto.

En ese entonces yo solo tenía 20 años, pero era un hombre. ¿Acaso no me estaba tomando más de un cuarto de galón todos los días? Yo sabía que empezaba a rodar cuesta abajo, ¿pero qué importaba? ¿No venía de una familia de bebedores? No había nada que pudiera hacer al respecto; es más, no quería hacer nada.

Más o menos para esa época, mis padres descubrieron AA, donde resolvieron sus problemas y volvieron a vivir sanamente. Me escribieron muchas cartas largas sobre todo eso. Yo pensaba que era bueno para ellos. De verdad que lo necesitaban. Pero sabía que yo no podría hacerlo.

Ya casi nunca salía de la base, salvo alguna que otra vez en que necesitaba hablar con alguna muchacha. Entonces conseguía un pase para ir a Honolulu. Mientras tanto, las cartas de casa hablaban de lo mucho que mis padres querían compensarme por algunas de las cosas que yo me había perdido. No les había contado a ellos que yo bebía, pero me imagino que lo sabían. Yo les contestaba, y ellos guardaron algunas de mis cartas. Hasta el día de hoy, no he podido descifrar lo que les escribí.

Una noche estaba sentado en el laboratorio solo con una botella de *whisky* y una caja de cerveza, escuchando la música hawaiana ensoñadora que se transmitía en la radio. Poco a poco se fue amontonando una pila de piñas en la mesa. La pila creció y creció y se me acercaba más y más, como si las piñas fueran a caerme encima y aplastarme. Dos saltaron de la mesa y se estrellaron en mi cabeza. Me tumbaron al piso mientras yo les tiraba golpes desenfrenadamente a los rostros que veía en aquellas piñas. Les tiraba puñeta-

zos, las maldecía y empecé a lanzarle latas de cerveza a la banda de rostros en las piñas que venía avanzando hacia mí. Me corté las manos, la cara y las piernas. Entonces me derrumbé. Estaba sufriendo un ataque de *delirium tremens*.

El médico seguía sentado al lado de la cama. En un instante, yo había revivido todo mi pasado. Él dijo que me habían traído al hospital como enloquecido, llorando, delirante, maldiciendo, completamente sumido en el delirio.

Me dieron de alta a la semana. Había sido una semana en el infierno, sin darme un trago. Le conté al médico el historial de mis padres con la bebida y les eché la culpa a ellos. Él se interesó en mí y me dijo que me ayudaría todo lo que pudiera. Hasta me apoyó cuando comparecí ante el tribunal militar que, inevitablemente, se celebró luego y, por ello, solo me condenaron a treinta días, quince de ellos en régimen de aislamiento.

A los dos meses, me dieron de baja. Se suponía que viajaría a casa en un buque de tropas, pero convencí al comandante de la base de que me mandaran por transporte aéreo. Estábamos programados para despegar al mediodía, pero el vuelo se retrasó hasta las seis de la tarde. Me pasé el tiempo en un bar que quedaba cerca, luego abordé el avión; me quedé dormido antes de que despegara y no volví a despertar hasta que sentí a alguien que yo conocía sacudiéndome y diciéndome que estábamos sobrevolando la ciudad de San Diego.

Esa noche fui a Tijuana y llegué a parar en la cárcel. Me contaron que había estado borracho y había provocado una riña. ¡Qué diablos! Si solo quería un trago más. A la mañana siguiente, los guardacostas me condujeron hasta San Diego, pero me dieron de alta en la fecha prevista.

Volví a casa a la experiencia más maravillosa de todos los tiempos: conocer a mis “nuevos” padres.

Mamá y papá se veían diferente de lo que yo los había imaginado. Tenían color en la tez, brillo en los ojos y amor en el corazón. Fue un glorioso regreso a casa. Papá sacó una jarra para mí, sirviéndome tragos de bienvenida. Yo me mantuve tranquilo porque no quería que se enteraran de mi condición. Pero pronto estaba bebiendo tanto como antes.

Tomaba toda la noche en bares, regresando a casa a eso de las cinco de la mañana. Me bebía un buen trago de *whisky* puro en un vaso grande y caía en la cama. O podía llegar a casa bien borracho, cantando y gritando sobre lo bueno que era nuestro hogar y lo maravillosos que eran mis padres desde que habían entrado a AA.

A veces llegaba hasta la casa y me quedaba dormido pegado al volante, a la vista de todos los vecinos cuando salían para el trabajo la mañana siguiente. Cuando volví a vivir en casa, pagué novecientos dólares por un carro de segunda mano. Lo perdía a cada rato y mamá y papá me llevaban en su auto para buscar el mío hasta encontrarlo. El primer año de vuelta a casa, gasté mil ochocientos dólares en reparaciones del auto después de cuatro accidentes graves. No sé ni cómo no me maté ni cómo llegaba a casa.

El final llegó al año siguiente. Yo había vuelto a perder el auto; había empeñado por una botella mi billetera con todos mis documentos de identificación y, de alguna manera, había llegado a casa. Volví a sufrir un leve episodio de *delirium tremens*, esta vez sin las piñas. Mis padres llamaron a un médico y este me tumbó con sedantes. Yo había oído mucho de AA y había conocido a muchos miembros durante el año que me quedé en casa, pero no había pensado en AA para mí. Por supuesto que se me ocurría de pasada. Pero no quería dejar de beber —no a los 22 años—. Yo solo quería beber menos. Y mis padres habían dicho que AA era para los que *querían* dejar de beber, si no, no funcionaba.

Pero cuando me recuperé de aquel segundo ataque de *delirium tremens*, supe que estaba derrotado. Yo había tomado más en siete años que muchos bebedores serios en toda una vida. Y había comprobado una y otra vez que no podía controlarlo. Aquel médico en el hospital de la Marina me había dicho que no viviría cinco años más si no abandonaba la bebida. Yo lo había engañado hasta entonces. Pero, ¿por cuánto tiempo más? “Tengo que parar si quiero vivir —me dije a mí mismo—, y si no quiero romperles el corazón a mis padres y quizás perjudicar su propia sobriedad, lograda a lo largo de mucho tiempo y con tanto esfuerzo”.

“Lo voy a hacer —me dije—. Lo voy a hacer. Voy a ingresar a AA aunque me mate. Mamá ha dicho que el único requisito para empezar es tener la voluntad. Pues, yo estoy dispuesto, si así se dominan estas terribles ganas de beber, este miedo de que me falte un trago y esta sensación de siempre estar solo, asustado, abandonado, enfermo. Querido Dios, ¡haré cualquier cosa! Solo enséñame cómo”.

Así fue como llegué a AA. Me recibieron con una alfombra de felpa roja, pero aún así no fue fácil. Yo tenía una nueva novia, una muchacha encantadora que sabía de mi problema y había tratado de ayudarme. A la semana de yo haber ingresado a AA, rompió conmigo. Tres días más tarde, perdí el trabajo. Esas experiencias por poco me descarrilan. Pensé para mí mismo: “Si esto es AA, ¿por qué no volver a la bebida, matarme con el alcohol en los próximos tres años que me da el doctor de vida y quedar en que no salió bien?”.

Pero no lo hice. Fui a las reuniones; hablé con mis padres; hablé con la gente joven con quien ellos me habían puesto en contacto para que me apadrinaran. Y, de una manera u otra, me mantuve sobrio.

Entré a AA a los 22 años. Ahora tengo veintiséis y no he vuelto a beber desde que tomé la decisión.

En aquel tiempo, para mí, la palabra *vida* se escribía “w-h-i-s-k-y”. Ahora pienso en la vida en relación con la felicidad, la satisfacción, la libertad del miedo y la desesperación, la sensatez, la capacidad de enfrentar los problemas cuando ocurren, la oportunidad de ayudar a otros alcohólicos y ser una persona decente.

Si yo volviera a beber, aun ahora, no daría nada a cambio de estos cuatro años en AA. Han sido los más felices de mi vida. Gracias a AA, he recibido ayuda moral, espiritual, mental y material. Antes yo pensaba: “¿por qué vivir sin el *whisky*?”. Ahora sé que no puedo vivir sin AA.

Hace cuatro años, yo no tenía nada fuera de una existencia desordenada y disparatada. Hoy tengo todo lo que se pueda desear. Tengo una esposa encantadora que comprende mi problema y me ayuda a enfrentarlo. Tengo dos hijitos maravillosos. Tengo un buen trabajo. Tengo a mis padres, bondadosos y comprensivos. Estoy comprando una casa. Y no le debo nada a nadie, con excepción de AA.

## CINCO VECES PERDEDOR ANTES DE GANAR

*El peor tratamiento dentro de una cárcel no pudo doblegar a este duro presidiario. Estaba cumpliendo su quinta condena por un delito, cuando ocurrió un milagro.*

Para mí, al igual que para la mayoría de los alcohólicos, la vida era “come, bebe y goza, porque mañana has de morir”. Pero, claro está, no podía morir. Cada vez me despertaba con dolor, mental, física y espiritualmente enfermo. Nada me podía sacar del abismo excepto más alcohol. Más adelante, fue necesario reforzar el alcohol con otras drogas para lograr levantarme. Y después, ni siquiera la combinación de alcohol y productos químicos me podían sacar del pozo.

Hay muchas cosas peores que morir, pero ¿existe una muerte peor que el suicidio progresivo, autoinfligido y lento del alcohólico activo? El alcohólico sufre la muerte muchas veces. El alcohol va estrujando la vida como un paño y dañando el cerebro de una forma tal que no deja al alcohólico ver la verdad. Estuve encarcelado doce años, sin sospechar que, sin alcohol, ni siquiera hubiera llegado a la cárcel. Si no hubiera sido por AA en la cárcel... Nunca lo sabré, pero creo que no estaría vivo hoy día.

Para que me entiendan, soy cinco veces perdedor; lo que quiere decir que recibí cinco condenas por delitos graves (eso no incluye los casos que gané). Cumplí condenas en cuatro penitenciarías y varias colonias penales, incluyendo una de máxima seguridad.

Los dos años que pasé en ese lugar, fui incorregible, y los registros dan testimonio de esto. Además,

estuve loco varias veces, según la definición que da la sociedad de la locura. Pero cuando me quebré una pierna con una maza de ocho kilos en una hondonada en la roca, estaba luchando contra el sistema, valiéndome de mi cuerpo. Lo mismo ocurrió cuando dejé sumergidos cuatro dedos del pie y el propio pie en cal viva y agua durante cinco horas. Era un agitador, un buscapleitos, y muchos hombres tan amargados como yo me seguían.

No quiero perderme por las ramas hablando de la dinámica del sistema penal. Sin embargo, hay algo de lo cual tengo certeza: los presos que asisten a reuniones de AA aumentan enormemente sus probabilidades de mantenerse libres —este es un hecho comprobado—. Claro está que el preso debe comenzar a vivir la vida de AA dentro de la cárcel para que le vaya bien allá “afuera”. El consumo de alcohol le cambia la personalidad a uno —incluso una personalidad sana—. Si mi personalidad es defectuosa, antisocial o muy retorcida, y la altero con alcohol o con cualquier sustancia química, ¡agárrate, Catalina!: se van por la borda mis buenas intenciones, el miedo a las consecuencias, el deseo de que algo me importe, la responsabilidad hacia mi comportamiento. ¿Qué más puedo hacer, excepto lo que siempre he hecho?: actuar como siempre he sido y volver a la cárcel. Se calcula que dos tercios de los hombres en prisión estaban bajo la influencia del alcohol o las drogas cuando cometieron sus delitos.

No obstante, los prisioneros a menudo no se pueden identificar con las historias de bebedores de muchos miembros de AA. Esto es comprensible. La mayoría de nosotros no ha permanecido fuera de prisión el tiempo suficiente para experimentar toda la gama de la experiencia alcohólica, ni para desarrollar el tipo de alcoholismo continuo o la forma de beber alcohólica de la que uno oye hablar en AA.

Siempre, o casi siempre, teníamos buenas intenciones cuando nos liberaban de la prisión. Pero, con el primer trago, nuestras buenas intenciones se disolvían; nuestras personalidades cambiaban. Volvíamos a la vieja forma de vida que conocíamos —una vida llena de rabia, deseos de venganza, resentimiento, miedo, dependencia, negación, obstinación, irresponsabilidad—. Y nos vimos de nuevo en prisión, donde nuestras personalidades se volvían cada vez más retorcidas.

La sobriedad y un plan para vivir que produzca un cambio de personalidad y un despertar espiritual son imperativos. Por medio de AA, muchos recibieron el cambio y el despertar necesarios tan solo con intentar vivir en base a los principios de AA y juntarse con gente de Alcohólicos Anónimos. Hacemos esto asistiendo a muchas reuniones de AA con mente abierta y un deseo de vivir una buena vida sin sustancias químicas, ya sean líquidas o de otra clase.

Por medio de AA, podemos experimentar liberarnos de nuestro propio ego. Después de todo, era el ego (tú, yo) el que se interponía en nuestro camino, que controlaba todo y el que nos arrastró a la bancarrota e hirió a aquellos a quienes amábamos. Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, en su totalidad, están diseñados para matar al viejo yo (desinflar el antiguo ego) y edificar un nuevo yo, libre.

Prefiero hablar de las cosas buenas que AA me ha enseñado; creo que tan solo mencionar unos pocos puntos sórdidos debería ser suficiente para que las personas que provienen de instituciones sepan de dónde vengo.

En una prisión en mi estado natal, pasé once meses en régimen de aislamiento, entrando y saliendo del “agujero” (un cubículo pelado, de hormigón y acero) unas cinco veces durante esos once meses. En cada período de diez días en el agujero oscuro, me alimentaban a pan y agua, excepto el tercer día, en que me daban por única vez una comida completa. Pensaba

que eso era malo hasta que conocí el agujero que había en una colonia penitenciaria. El de allí tenía el largo y el ancho justos para caber acostado. En ese lugar me daban galletas de soda y agua cada día, y antes de poder comer la comida del tercer día (nuevamente, era la única comida en diez días), tenía que tomarme un vaso de aceite de ricino o aceite mineral, dependiendo de la crueldad de la persona encargada de mandarlo. La primera vez que pasé por este tratamiento, bajé de 200 libras a 130, y casi nunca lograba permanecer fuera el tiempo suficiente para recobrar mi peso.

Vestía uniformes rayados e iba encadenado. Llevaba grilletes en los tobillos permanentemente. La verdad es que uno se acostumbra a vestirse con cadenas y grilletes puestos, una vez que aprendes la técnica de insertar los pantalones al revés por los grilletes.

Yo era uno de esos convictos malos a los que nadie podía acercarse. La primera vez que recuerdo haber visto u oído hablar de AA fue hace veinte años. Estaban teniendo una gran reunión de AA en el auditorio de la prisión (recuerdo vívidamente dos grandes letras A de color rojo). En aquellos días, no confiaba en nadie que fuera a una Iglesia, y creía que AA era para los débiles. Ni siquiera traté de comprenderlo. Yo no sabía que era alcohólico y (como la mayoría de los hombres que hoy están en la prisión) no podía asociar el alcohol con ninguno de mis problemas anteriores.

Cuatro años después me llevaron a mi primera reunión de AA fuera de la prisión, en Los Ángeles. Durante los siguientes cinco años entré y salí de AA repetidas veces en Los Ángeles, Phoenix y San Francisco. Finalmente, tiré todos mis libros a la basura y decidí no volver nunca a AA. Estaba con vida, pero realmente muerto.

Abandoné California y volví a mi estado natal. Ya había estado internado en varios hospitales por alcoholismo. Luego cometí mi último delito. Tres semanas después de un asalto a mano armada en el que una persona

resultó herida superficialmente (¡podría haberla matado!), me arrestaron. Desperté en la cárcel, enfermo, con síndrome de abstinencia del alcohol y las anfetaminas, un perdedor por cuarta vez, y ahora con un quinto cargo delictivo en mi contra. Para mí era el fin del mundo.

Afortunadamente, me dieron solo de quince a veinte años y volví a mi *alma mater* (donde había pasado muchísimo tiempo en el agujero). Tenía 40 años de edad; había desperdiciado mi vida. Me hundí en una desesperación total. Toqué fondo. No obstante, seguía rehusándome a asistir a AA en la prisión. Casi vuelvo a ser el mismo de siempre —tenía problemas con un par de presidiarios; estaba planeando un escape—. Si fallaba, me dejarían encerrado para siempre.

Entonces ocurrió el milagro. Un domingo, mientras estaba haciendo un inventario del frigorífico, un letrero de madera atornillado a la parte de adentro de la puerta me detuvo en seco. ¡Era la oración de la serenidad! Las palabras me saltaron a la vista. De repente recordé una de mis primeras reuniones de AA, donde escuché: “Si eres alcohólico y continúas bebiendo, el final será la muerte o la locura”. Se les había olvidado mencionar el infierno que hay que atravesar antes de morir.

Sabía lo que era la oración de la serenidad. AA me la había enseñado. Ella sería mi salvación, el ingrediente que faltaba. (Ahora mismo en mi cuarto estoy viéndola, una copia que me entregaron hace un par de años los del grupo de AA en esa misma prisión). Durante las veinticuatro horas siguientes a toparme con la oración de la serenidad, creo que por primera vez hice los tres primeros Pasos. Me di enteramente por vencido. Comencé a dormir, a relajarme, a aceptar mi dura situación. Comencé a asistir a reuniones de AA en la prisión a partir de la siguiente reunión de ese grupo.

Cuando había cumplido solo dieciocho meses de mi sentencia, este ser que antes era incorregible fue colocado en el “cuadro de honor”. (Dios trabaja a tra-

vés de la gente). Luego fui transferido a la unidad del cuadro de honor, donde pasé el año más doloroso de mi vida. Es doloroso crecer y, sin la ayuda de mi compañero “civil” de AA, el Gran Gene, creo que no hubiera sobrevivido ese año crítico de ajuste. Este amigo de AA me llevaba a su casa, cuando conseguía un pase para que saliera. Él y su mujer hicieron mucho más que aceptarme; escuchaban todas mis quejas; ambos me trataban como un ser humano.

Poco tiempo después fui elegido, junto con otros ocho presos de los 10 000 que había en las prisiones estatales en ese momento, para asistir a una escuela diseñada para recibir “problemas difíciles de manejar”, como yo, y convertirlos en consejeros no profesionales. Luego de nueve meses de entrenamiento, el resto de mi clase pasó al programa de libertad condicional y fue a trabajar al Departamento de Correccionales. Yo no tenía derecho a la libertad condicional hasta que, con la ayuda de Dios, el gobernador recortó mi sentencia en cinco años. Entré al programa de libertad condicional cuando habían pasado menos de tres años de mi sentencia. Entonces, yo también entré a trabajar como consejero en Correccionales. Uno tendría que comprender cómo funciona el mecanismo de correccionales para ver que esto fue un verdadero milagro.

Luego de unos pocos meses allí, pasé a trabajar en el Departamento de Salud Mental del condado como trabajador especializado en alcoholismo. Ahora llevo más de un año como consejero en alcoholismo y he salido del programa de libertad condicional. Vuelvo a mi *alma mater* de vez en cuando para dar charlas de AA, e —imagínenselo— el alcaide es mi amigo. Cuento mi tiempo de sobriedad a partir del día en que comencé a ir a AA en la prisión, no la fecha de mi último trago. Estar seco no es estar sobrio.

Hace tres semanas, sonó el teléfono y oí una voz que no había oído desde hacía más de veintitrés años.

Era mi exesposa, y me contó que mi hijo de 27 años, quien ha completado su entrenamiento con el Cuerpo de Marines de los Estados Unidos y se ha graduado de la universidad, quería verme en privado; que se iba a casar en tres meses y quería que asistiera a su boda. No había visto a mi hijo desde que tenía tres años y medio. No me conoce y yo no lo conozco a él. Agradezco a Dios la oportunidad de verlo este mes. En la boda, espero poder ver a mi hija y a su madre. Mi hija tenía un año y medio de edad cuando la vi por última vez. Hace unos dos años traté de hacer algunas enmiendas y entrar en contacto con mis hijos, pero no era el momento señalado por Dios.

No me merezco nada de lo que me ha pasado. Estoy hablando de las cosas buenas que han acontecido. Le debo todo a AA y a Dios. Yo no me llevo el mérito de nada. Voy a cumplir 50 el mes que viene; no he visto a mi hijo ni a mi hija todavía, ni a los dos hijos de mi hija, mis nietos, pero estoy agradecido. Todo parece un sueño.

Perdónenme, no puedo escribir más acerca de estos últimos acontecimientos, esperar con ansia ver a la familia que abandoné hace tanto tiempo. Además, solo puedo vivir el día de hoy. Tengo que estar preparado y tener la voluntad necesaria en caso de que nunca los vea. Esto es difícil, pero es la única manera en que ha funcionado para mí.

Sigo siendo arrogante, egocéntrico, farisaico, carente de humildad y a veces hasta falso, pero estoy tratando de ser una mejor persona y ayudar a mis compañeros. Supongo que nunca seré un santo, pero sea lo que sea, quiero estar sobrio y en AA. La palabra *alcohólico* ya no me produce rechazo; por el contrario, es música para mis oídos en lo que a mí se refiere.

Que Dios los bendiga a todos ustedes en AA, especialmente a ustedes, los compañeros que están en prisión. Recuerden, ahora tienen una opción.

## PROMOVIDA A CRÓNICA

*Esta profesional prefería beber a solas,  
con laguna mental incluida, y solía desear permanecer  
en ese estado para siempre. Pero la Providencia  
tenía otros planes.*

*Y*o no siempre fui alcohólica. De hecho, solo fue en los últimos quince años que pasé de ser una bebedora bastante normal, que controlaba sus tragos, a ser alcohólica. No quiero decir que una noche me acosté siendo una bebedora normal y desperté a la mañana siguiente siendo alcohólica.

No fue tan simple como eso.

Comencé a beber socialmente y en fiestas, bailes de graduación y otras celebraciones cuando tenía unos 20 años. Al principio no me gustaba mucho, pero sí me gustaba el efecto que me daba. Me hacía sentir adulta y madura, y creo que un atractivo adicional era que, por lo menos en lo que respectaba a mi familia, era algo prohibido, y por esa razón tenía un atractivo especial. Luego de un tiempo comencé a disfrutar de verdad el beber y lo que provocaba en mí, y me volví dependiente de la bebida en toda ocasión. Cuando no tenía otra cosa que hacer —en esas noches aburridas en casa— me llevaba a escondidas unos tragos a mi cuarto, y eso se fue convirtiendo en un hábito.

Luego pasé mi primera semana bebiendo sola sin parar, encerrada en un cuarto de hotel, porque mi familia se oponía al casamiento que había programado. Yo pensaba que tal vez con ese casamiento, que juraba era lo que me convenía, encontraría la solución a mi problema con la bebida. Pensaba que sería muy feliz y que

nunca volvería a beber demasiado. Y así fue que probé lo del casamiento.

(Creo que mi primer sentimiento de temor apareció con la primera semana en que bebí en solitario, encerrada en esa habitación de hotel. La administración del hotel, que sabía que algo andaba mal, mandó buscar a un médico. El médico, quien aparentemente se dio cuenta de que lo que con certeza me faltaba era dormir, dejó un frasco de pastillas para dormir en mi cuarto, y en mi estado de borrachera me las tomé todas, en vez de una o dos como había recetado. Si no hubiera sido por una camarera del hotel, quien andaba muy atenta, podría haber muerto allí mismo. A partir de ese momento, el miedo se apoderó de mí, porque me di cuenta de que no solo no *recordaba* lo que pasaba cuando bebía, sino que aparentemente no podía *controlar* lo que pasaba. Y no parecía haber nada que pudiera hacer al respecto).

Una vez que superé el límite, los cinco años siguientes vinieron plagados de temor, fracaso y frustración. Las tragedias que me ocurrieron en esos años, causadas por mi forma de beber, como el rompimiento de mi matrimonio, la muerte de mi hijo y otras cosas, poco hicieron para detenerme. Incluso, a veces sirvieron como buenas excusas para beber más, para olvidar. Fue en Washington, D.C. que ocurrió esta transición, y donde se desencadenó la peor etapa de mi alcoholismo.

Recuerdo la última Navidad que pasé en Washington, hace catorce años. Unos días antes de la Navidad fui al dentista a hacerme mi revisión periódica. Los rayos X revelaron que tendrían que sacarme un par de muelas. En esa época no estaba bebiendo mucho, porque me había comenzado a dar cuenta de que había algo anormal en mi forma de beber, si bien todavía no me había dado cuenta de que estaba fuera de control. El día fijado para las extracciones, en el camino al dentista me sentí un poco nerviosa, por lo que me

tomé un par de tragos, y luego de que me sacaron las muelas me sentí *muy* nerviosa, y por eso me tomé unos cuantos más.

Cuando llegué a mi casa me dolía mucho la boca, por lo que me puse una bolsa de hielo y me fui a dormir. Al día siguiente la bolsa de hielo y yo seguíamos en cama, pero nos acompañaba también una botella de licor. Mi forma de beber en esa época había llegado al punto en que, una vez que comenzaba en serio, me iba a la cama y tomaba hasta quedar inconsciente. El resto de esa semana lo recuerdo de manera nebulosa.

Y así siguió todo. Recuerdo vagamente haber tenido altercados violentos con mi marido, que encontraba una y otra vez mis reservas de alcohol y las hacía desaparecer. Y luego, que yo esperaba que se quedara dormido para robarle dinero y así reponer mis existencias.

Luego recuerdo un día en que entró a mi cuarto con un amigo y me pidió que me vistiera, que íbamos a salir.

Luché y me resistí, pero fue en vano. Me sacaron de la casa y me colocaron a la fuerza en un automóvil que estaba esperando, con nada encima excepto un camión y una bata. Íbamos camino a Nueva York, donde mi marido tenía planeado dejarme con mi hermana. En el camino traté —estoy hablando en serio— de tirarme del automóvil. Finalmente pararon y me compraron una botella. Sabían muy bien que con eso me quedaría quieta.

Llegamos a la casa de mi hermana al amanecer. Hubo una larga discusión entre mi marido, mi hermana y su esposo. Era obvio, incluso en medio de mi borrachera, que no me querían. Mis padres iban a llegar de visita por las fiestas ese día, y mi hermana no quería que encontraran a su hija borracha allí. Así que dimos la vuelta y comenzamos el camino de regreso a Washington. Yo estaba demasiado débil y exhausta para siquiera intentar arrojarme del automóvil. El

camino de regreso se hizo en uno de esos silencios de muerte, espantosos.

Mi marido me ayudó a entrar en la casa, se preparó una maleta y me dio algo de dinero. Me dijo que no le importaba lo que hiciera con el dinero, pero que no recibiría más hasta que estuviera completamente sobria. Me dijo que ya había tenido suficiente conmigo y que no quería volver a verme nunca más.

Estaba asustada, terriblemente asustada, y en unos tres días estaba sobria. El día antes de Navidad lo llamé por teléfono, le dije que estaba sobria y le pedí que volviera a casa. Me contestó que iba a ver si lo hacía. Esperé todo el resto de ese día y pasé toda la noche en vela caminando de un sitio a otro.

Al mediodía del día de Navidad, llamé a mi familia en Nueva York, les deseé una feliz Navidad y les aseguré que todo estaba bien conmigo. Casi me derrumbo y me pongo a llorar al hablarles, pero no lo hice. Fue lo único bueno que hice esa Navidad.

Un par de horas después, cuando todavía no sabía nada de mi marido y no había señales de él, tuve la sensación que todos los alcohólicos conocemos. “¿Para qué preocuparme más? ¿Cuál es el sentido de hacer lo correcto?”. De nuevo esa terrible soledad alcohólica.

Fui a un restaurante, encontré una mesa en un cubículo al fondo y comencé a beber. Pasé toda la tarde allí bebiendo y tocando una y otra vez la versión de Bing Crosby de “Noche de paz” en la rockola. Hasta el día de hoy no puedo oír esa canción sin recordar esa horrible Navidad.

Lo que pasó después, no lo sé. Entré en una laguna mental absoluta. El siguiente recuerdo que tengo es el de mi marido entrando en mi cuarto (más adelante me enteré de que eso ocurrió la víspera de Año Nuevo) acompañado de dos policías. Esta vez no opuse ninguna resistencia porque sabía por qué estaban allí y

adónde iría: al pabellón psiquiátrico del hospital de la ciudad, donde había estado una vez antes.

¿Funcionó eso para que dejara de beber? Durante un tiempo, pero no mucho.

Las cosas fueron de mal en peor, y como había fracasado final y completamente en la tarea de ser esposa y madre, mi matrimonio se acabó. Entonces volví a vivir con mis padres, y de nuevo comenzó el ciclo de siempre, solo que esta vez no tenía que preocuparme de despertar tras los barrotos de un pabellón psiquiátrico.

En vez de eso, comencé a ir a un agradable sanatorio privado que, luego de la primera visita, resultó ser más un club de campo que otra cosa. Luego de los dos o tres primeros días te dejaban andar a tus anchas y era muy divertido. Además, después de mi primera visita aprendí que podía rehusarme a que me internaran a menos que me pusieran un vaso de *whisky* en una mano y un vaso de paraldehído en la otra. Este fácil método de lograr la sobriedad duraba por lo menos tres días.

Hubo médicos y psiquiatras en ese lugar que trataron de ayudarme, pero en esa época, yo no aceptaba ayuda de nadie. No quería ayuda. Había decidido que no servía para nada y que nunca serviría para nada, y lo antes que pudiera acabar con mi vida por medio del alcohol, mejor sería.

Mis visitas a ese sanatorio continuaron unos tres años, hasta que en marzo de 1944 mi padre murió y yo estaba demasiado borracha para asistir a su funeral. Para ese entonces, ya todos habían decidido que era necesario hacer algo drástico. Hicieron consultas y tuvieron discusiones y finalmente decidieron darme el tratamiento del “reflejo condicionado”. No voy a entrar en detalles, pero les aseguro que no es nada divertido.

La idea subyacente es que, luego del tratamiento, tu cuerpo queda tan “condicionado” que la sola vista,

olor o gusto del alcohol produce una reacción violenta y te descompones. Pero ese condicionamiento no hizo mella en mi forma de pensar.

Tal vez estén preguntándose por qué, ya que estaba teniendo tantos problemas y estaba buscando ayuda de otras personas, AA todavía no había entrado en escena. En realidad sí había entrado, ya por el año 1940.

El mismo médico que me había enviado al hospital psiquiátrico le había preguntado a mi marido: “¿Por qué no la manda a esos Alcohólicos Anónimos?”.

Mi marido preguntó: “¿Qué es AA?”.

En esa época no había habido ninguna publicidad como la que tenemos ahora. Ni siquiera se había escrito el artículo de Jack Alexander en el *Saturday Evening Post*, y en Washington solo había un grupo muy pequeño.

El médico dijo: “Realmente no sé mucho al respecto, pero me cuentan que es un grupo de borrachos que se reúnen...”.

Mi marido lo interrumpió: “Ella ya tiene suficiente problemas como para juntarse con un grupo de borrachos...”.

Y así fue que, en los años siguientes, cada vez que se mencionaba a AA, yo no quería saber nada con eso. En mi mente retorcida seguí pensando que tal vez podría haber ido a AA allá por 1940, y tal vez hubiera podido salvar mi matrimonio y mi hogar. Incluso quería hacerlo —pero no me dejaban, así que no iba a ir ahora.

No obstante, finalmente, en noviembre de 1944, terminé yendo a AA.

Y AA recibió a una mujer destrozada y le devolvió la vida.

¿Por qué funcionó para mí, cuando todas las demás instancias habían fracasado? ¿Fue porque en AA me dijeron que era alcohólica?

No, eso ya lo sabía.

Sí, incluso sabía que era una “alcohólica crónica”.

En una ocasión en que estaba encerrada en mi lugar favorito de desintoxicación, mientras estaba teniendo una sesión con la psiquiatra, ella dejó mi historia clínica sobre su escritorio cuando tuvo que atender una llamada fuera de la oficina. De un modo muy ladino, pensé que ahora me podría enterar de lo que pensaban de mí en ese lugar, lo que sabían de mí y las cosas que dije cuando llegaba borracha. En la parte superior de la carpeta estaba mi nombre, mi edad y mi dirección, y, debajo, las palabras *Bebedora periódica*. Solo que habían tachado esas palabras y habían escrito *Alcohólica crónica*.

Como muestra de lo confundida y aturdida que estaba, tan pronto como dejé el consultorio salí corriendo a contarles a los otros pacientes que estaba mejor. Me habían promovido de bebedora periódica a alcohólica crónica. Sinceramente, no sabía cuál era la diferencia. AA no me enseñó que era alcohólica. Lo que hizo fue enseñarme que, por ser alcohólica, mi vida se había vuelto ingobernable.

Me parecía que los AA con los que hablaba sabían todo de mí. Es verdad que los médicos y las enfermeras en las diversas instituciones donde había estado también lo sabían. Pero la diferencia radicaba en el hecho de que los AA lo sabían por su propia y amarga experiencia.

En otras palabras, el médico más amable del mundo —y yo tenía uno de esos— no me podía ayudar porque yo siempre creí: “No puede saber sobre mí. No es posible que lo sepa. Usted ni siquiera bebe”.

Pero con otra mujer, la primera mujer que conocí en AA, sí podía hablar. En todos los sanatorios y pabellones psiquiátricos nunca había conocido a ninguna mujer que dijera que era alcohólica. Siempre estaban allí por causa de una crisis nerviosa o para “una cura de reposo”; cualquier razón, menos la bebida.

(Desde entonces he encontrado a algunas de estas mismas mujeres en AA). Pero al escuchar y hablar con la gente de AA —hablar con ellos de una forma en que jamás había hablado con nadie en toda mi vida, vi que mi vida era la que era ingobernable— no solo mi forma de beber. Con su ayuda también vi que, con certeza, debido a algunas de las cosas que había hecho durante esos años, estaba al borde de la locura, y al verme confrontada con mi historia, traté de creer que un Poder superior a mí misma podría devolverme el sano juicio y que lo haría.

El resto de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos al principio me parecían imposibles de hacer.

Pero los compañeros con más tiempo en AA me dijeron: “Hazlo simple”. En vista de los acontecimientos que se sucedieron, fue evidente que había tomado su consejo demasiado literalmente, porque luego de varios meses de feliz sobriedad volví a beber. Si hubiera tratado de practicar los Doce Pasos con honestidad y sinceridad, habría visto, gracias a mi inventario moral continuo, que me estaba apartando del camino; habría descubierto que en mi vida había varios resentimientos activos, una gran dosis de lástima de mí misma. Pero lo que es más importante, es que habría descubierto que nuevamente estaba sentada en el asiento del conductor, yo estaba a cargo del *show*.

El Poder superior al que recurrí y que me había sustentado, otra vez había quedado desplazado a otro plano, mientras que mis emociones dirigían mi vida y, como siempre, mis emociones me llevaron apresuradamente a la botella.

Fue así como sucedió.

Cuando llegué a AA por primera vez, la mujer que era mi madrina fue la primera mujer que jamás había conocido que había admitido que era alcohólica. Ella era una persona encantadora, deliciosa y amable. Me dio tanta esperanza e inspiración que yo la puse inme-

diatamente en un pedestal, y durante tres meses esta mujer por sí sola era AA para mí. Fui a reuniones, pasé mucho tiempo en el club de AA, pero todo se centraba en esta mujer. Pero ella no me podía sostener para siempre. Se dio cuenta de eso, y de cómo yo me sentía, así que por mi propio bien comenzó a alejarse gradualmente de mí. Por supuesto que yo, como alcohólica, era muy sensible y me sentí herida. Pensé: “Está claro que esta gente es igual a todas las personas que conocí en mi vida. Te llenan de esperanzas y promesas falsas, y te conducen por aquí y por allí, y de repente, todo desaparece”. Cuando me canceló un almuerzo un día sábado, luego de unos tres meses de yo haber llegado a AA, dije: “Ya va a ver. Ella no puede hacerme eso”. Y me emborraché.

Ya saben quién fue la que se hizo daño. Me hice daño yo misma. Y terminé de sopetón en el mismo sanatorio donde tantas veces había estado internada. Mientras estuve allí, me di cuenta de que algo me había faltado. Me di cuenta de que estaba responsabilizando de todo a una persona, no al libro ni al grupo, ni al Poder superior ni a ninguna otra cosa. Así que me concentré y estudié el libro durante ese tiempo y me gustaron muchas de las cosas que allí se dicen. Recuerdo especialmente una frase que parecía decir: “Esto es para ti”. Decía algo así: “La fe sin obras es fe muerta. Lleva el mensaje a otros alcohólicos. Tú puedes ayudar donde nadie más puede”. Tenía un libro que decía que podía hacer algo que todos esos médicos, sacerdotes, ministros y psiquiatras a los que había acudido todos esos años no podían hacer.

Eso fue hace más de siete años y, gracias a Dios y a AA, no he tomado un solo trago desde entonces. Durante estos siete años, algo llamado *el programa de veinticuatro horas* —algo que yo creía que era tan solo una treta para atrapar al recién llegado— se ha convertido en algo lleno de sentido para mí, no solo en lo

que respecta a mi alcoholismo sino en todo el diseño de mi vida.

Me he dado cuenta de que lo único que se me garantiza en la vida es el día de hoy. La persona más pobre no tiene menos y la persona más rica no tiene más: cada uno de nosotros tiene solo un día. Lo que hacemos con él nos incumbe solo a nosotros. Cómo lo utilizamos, depende de cada uno de nosotros.

Siento que se me ha devuelto la salud y la cordura en estos últimos años, no gracias a mis esfuerzos ni como resultado de nada que yo pueda haber hecho, sino porque he llegado a creer —a creer de verdad— que sola no puedo hacer nada. Que mi propio egoísmo y terquedad innatos son los males que, si no los vigilo, pueden llevarme al alcohol.

He llegado a creer que mi enfermedad es espiritual, al igual que física y mental, y sé que para obtener ayuda en el terreno espiritual tengo que recurrir a un Poder superior.

## ¡ÚNETE A LA TRIBU!

*Desde una reserva indígena hasta tabernas en el extranjero  
y encarcelamientos en Nueva Inglaterra, un indio  
americano recorrió un largo camino que por fin  
lo condujo a su hogar en AA.*

Yo orgulloso ser hijo de Hombre Alto, indio americano, y por muchas lunas miembro de AA. Nosotros todos uno porque el Gran Espíritu camina por AA como sol camina por día. Este, primer cuento que escribo. Perdón por errores. El amor no tiene palabras para deletrear ni líneas para empezar y acabar. Nuestra lengua tiene pocas palabras para decir muchas cosas.

Yo nací indio maliseet en reserva indígena en Canadá. Mayor de 13 hijos. Era monaguillo en iglesia de reserva. Bebo primer trago cuando joven adolescente, pero tenía miedo de mi papá. Por eso no bebía mucho entonces. Ahora creo yo fui alcohólico desde primer trago. Nunca olvidé magia en aguardiente.

Cuando yo tenía 21 años, mi primo viene a casa durante días de licencia de Ejército americano. Yo me quedo con él en casa tía en Maine. Esa noche bebemos cerveza en cantinas. Él tenía botella de bebida fuerte. Me dio muchos tragos de la botella. Próximo que recuerdo es el otro día. Primera vez que tengo laguna mental, pero no última vez. Mi tía me habló fuerte de bebida. Yo no pongo atención a la vieja.

Me meto en Ejército de Canadá, pero no puedo escapar problema. Pronto sé que tabernas “mojadas” sirven alcohol a indios en uniforme. Fui a exterior bebiendo cerveza. Pronto cambio por licor fuerte. Entonces dos años más sufro muchas lagunas mentales.

Pero parece Dios protege a mí. No me meto en problemas. Volví a casa. Me veo con padre (Hombre Alto) en encrucijada camino, una vía a reserva, otra vía a estado Maine. Vamos a venta de tragos en Maine. Recuerdo solo primeras dos copas. Entonces laguna mental y llevo a casa cuatro días después. Entonces rápido cuesta bajo. Muchas promesas, cumplo ninguna.

Me arrestan. Me vuelven a arrestar. Juez dice otra vez y voy a la cárcel. Por eso mudo a otros condados de Maine. Cuando no hay más condados, mudo a Connecticut. Dejo de beber unos meses. Hago casas para unos policías (ja, ja). Pronto bebo cerveza. Entonces licor fuerte. Entonces caigo en cárcel en Connecticut también. Policías dicen que yo llame ellos y ellos sacan a mí de cárcel. Creo ellos arrepienten ellos dicen eso a mí. En dos años siguen, muchas veces yo llamo policías. Última vez en cárcel, yo tengo dos ojos morados. Ahora policías se cansan de mí, entonces compra pasaje a Canadá pa' mí, solo ida. Ellos hacen mis maletas y ponen a mí en tren.

Yo y mi hermano conseguimos trabajo construyendo la carretera en Maine. No bebí por un tiempo, pero no estoy contento. Entonces bebo otra vez, pero más infeliz. Quiero dejar mala vida, pero ¿qué puedo hacer? Última vez bebo, voy a cuarto. Pienso quitar mi vida. Entonces voy a puente a tirarme. Por gracia de Dios paro, pienso dos cosas: esto mata a buena mamá y buen papá; entonces recuerdo muchachos hablan de un indio sobrio tres meses. Oigo de AA pero creo es religión. Yo ya tengo religión. Pero ahora cambio si trae buena vida.

Conocí a un muchacho indio. Hablamos mucho tiempo. Cuento a él que quiero dejar botella y vida miserable. ¿Cómo él lo hace? Dice a mí me lleva a reunión AA. Voy con él a primera reunión en pequeño pueblo Maine. Mi padrino dice hombres que hablan dicen verdad. Entonces sé que caminamos por misma senda. No pruebo trago desde entonces.

Yo oigo hombres dicen: “Un día no beber. No trata no beber tiempo Cuaresma o toda vida. Solo un día”. Suena fácil, entonces yo voy trato. Dicen llama amigo antes comprar bebida. Yo siento bien hablando y en reuniones. Entonces rápido voy de Paso Uno a Paso Doce para ayudar mi hermano que vive conmigo. Dos semanas después, él viene a reunión AA. Él entonces se convence. No bebe más. Los dos contentos.

Después seis meses, mudamos a Bridgeport, Connecticut. Encontramos mismo AA, mismo Espíritu. Un año más tarde, voy a Canadá para llevar mensaje a Hombre Alto, pero él no escucha hijo. Él viejo, enfermo, quiere estar solo con botella.

Todo el tiempo hay milagros en AA. Dos años después, mi hermano lleva Hombre Alto a primera reunión AA. Hombre Alto estaba ciego, pero pronto él ve. Él mantiene sobrio. Empieza grupo en reserva indígena y lleva mensaje, ayuda empieza más grupos por todo provincias marítimas y todo Nueva Inglaterra. Él era viejo pero ahora pone joven con vida nueva en AA y viajando todo el tiempo. Cuando él habla con corazón, hombres fuertes lloran. Palabras de verdad y de amor son medicina fuerte. Hombre Alto muere hace cinco años, sobrio, en paz y contento. Periódico de Maine (*Boomerang*) dice: “Con incansable devoción y humildad, este venerable caballero indio viajó miles de millas suplicando con humildad por la sobriedad. Sembró muchas semillas, y pasarán muchas lunas antes de que surja otro que pueda caminar en sus zapatos”. Hombre Alto ahora ve Gran Espíritu en Grupo Grande en el cielo.

Yo viajo mucho en busca trabajo. En todos lugares, primero busco grupo de AA. Yo no complico cosas; voy a muchas reuniones; llevo mensaje a gente que escuchan. Pa’ mí, el programa es espiritual. Siento Gran Espíritu en todas las reuniones y cuando hablo con amigos de AA. Yo conozco la paz. Me preguntan: “¿Cómo?”.

Yo digo: “Solo deja que pase”. Este indio sobrio dice a alcohólico enfermo con ojos enrojecidos que quiere buena medicina: “Pon corcho en botella. Ningún borracho sin esperanza si quiere seguir guía por camino correcto. Ve a reuniones de AA. Escucha, no solo oye ruido. Consigue padrino y números de teléfono. Cuando tienes malos pensamientos, llama amigo de AA. Deja que espíritu amoroso y comprensión grupo protegen a ti. Toma mi mano. Camina conmigo Doce Pasos de AA a la paz”.

Yo digo a los indios: “No tengan miedo de entrar en AA. Una vez yo oigo gente dice solo indios locos cuando beben. Si es cierto, AA lleno de indios. ¡Únete a la tribu!”.

## LA BELLA DEL BAR

*Camarera de día, borrachina de noche, fue vagando por los años para acabar en la cárcel. Y luego AA le enseñó la belleza de la vida normal, en una familia renacida.*

Cuando llegué a AA no tenía la menor intención de dejar la bebida; me parecía que todo me estaba yendo bastante bien. Pasé dieciocho años trabajando como camarera, y me las estaba arreglando. Eso sí, sin haber logrado nada tangible en esos dieciocho años, aparte de un coche destartado ni siquiera pagado; pero me las estaba arreglando. Sin ropa, sin dinero, sin hogar, sin auténticos amigos, exhausta mental y físicamente; pero todo me estaba yendo “bastante bien”.

Además de ser una borracha común y corriente, estaba también afligida con una grave adicción a las píldoras y todo lo que la acompaña: mentir, robar; engañar a todos y a cada uno, estafando a quienes pudiera y apartándome de los demás.

Y entonces me sucedió una cosa terrible. Se me acabó la gente. Incluso a mi familia no le gustaba mi compañía. Al verme venir, escondían la vajilla de plata y todo lo que tenía valor. Me sentía muy sola y dolida, porque nadie me entendía. Me ahogaba en remordimientos y en varias ocasiones intenté suicidarme —pero solo si estaba segura de tener a alguien suficientemente cerca de mí para evitar que lograra hacerlo—. Y cada vez que intenté suicidarme estaba borracha o drogada —y casi siempre borracha y drogada.

Una vez telefoneé a mi cuñado y le dije que iba a tomarme un puñado de píldoras (de hecho ya me las había tomado) y me iba a cortar las venas si él no venía

y lo impedía. Sabiendo que él estaba sobrio, elegí el momento perfectamente, de manera que me corté las venas justo antes de que él subiera las escaleras. Nunca se me ocurrió la posibilidad de que si él se hubiese decidido a no venir ya estaría yo criando malvas. Vino y acabé pasando una temporada en el manicomio. Cuando salí, me quedé unos quince minutos en casa antes de ir a la farmacia para comprar más píldoras, y luego me dirigí al bar.

¡Qué bella era yo en esos días! Algunas borrachas de hecho lo somos. Con el pelo liso, medio descolorido (las raíces oscuras) y sin peinar —así estamos aún más bonitas—. Y los pantalones los llevamos arrugados, por no habérmolos quitado antes de echarnos a dormir, y tan sucios que podrían caminar solos. Y casi siempre tenemos un suéter mugriento que creemos que es muy sexy, incluso si pesamos noventa libras y andamos sin sujetador. Algunas de nosotras, a la hora de tomarnos un trago, no olvidamos nunca nuestras bocas grandes, pero parece que hace tiempo que olvidamos cuidar de nuestros dientes. El resultado es una mujer “muy atractiva”. Nuestros zapatos se parecen a los del vagabundo promedio, y si tenemos la buena fortuna de andar con medias puestas, nadie se fija en las carreras que tienen, debido a nuestra deslumbrante belleza y a nuestros pies sucios. (Dada nuestra apretada agenda, no tenemos mucha oportunidad de bañarnos). Somos tan bellas que nunca nos cuesta mucho convencer a un hombre desconocido para que nos compre un trago. (De hecho lo hace para librarse de nosotras).

Ya ves cuánto trabajo algunas de nosotras tenemos que hacer cuando por fin llegamos a AA. Creo sinceramente que le resulta mucho más difícil a una mujer recuperar su autoestima que a un hombre. Se supone que los hombres son duros y toscos para empezar; pero si una mujer llega a ser así, es difícil recuperar la finura de la feminidad.

Fui bebedora desde la edad de 12 años hasta los 32. Perdí veinte años de mi vida y no puedo hacer nada para cambiar eso; pero puedo hacer algo para cambiar ahora. He tenido la muy buena suerte de nunca sufrir ningún daño cerebral. Pasé dos años adicta a la heroína. Durante un lapso de tiempo me estaba tomando veinte pastillas al día; en seis ocasiones casi muero en la calle. No estaba meramente experimentando. Tuve que meterme de lleno en el asunto. Ese fue el único período de mi vida en el que no bebía alcohol, hecho que no me sirvió para nada de consuelo.

Por fin, me arrestaron y fui sentenciada a seis meses por uso de drogas. Desde ese entonces, no he vuelto nunca a consumir heroína. Ya no es para mí un problema, pero eso no significa que yo haya manejado bien el asunto, sino más bien que he tenido buena suerte.

Para contarte una pequeña parte de lo que debía de ser la vida de mi madre: De sus hijos, tres estaban encarcelados en esa época: dos hijos y una hija. Tenía que haber estado orgullosísima de nosotros —no lo dudo—. Unos pocos años más tarde, perdimos a nuestro hermano mayor en el incendio de una casa, que fue consecuencia del alcohol y las píldoras. Nosotros, los sobrevivientes, todos somos ahora miembros de AA, y mi madre es miembro de Al-Anon.

No hay cura para el alcoholismo, pero con el programa de AA se puede detener. Tenemos una nueva manera de vivir: aprendemos a vivir con nuestra enfermedad y a estar felices y contentos —si estamos dispuestos a cambiar nuestra forma de pensar y a ser sinceros, primero con nosotros mismos, y luego con otras personas—. Nos dicen que practiquemos los Doce Pasos y las Doce Tradiciones lo mejor que podamos, cada día, un día a la vez. Se sugiere que no intentemos hacer las reparaciones de toda una vida en un solo día.

No puedo empezar a contarles los beneficios que he obtenido de esta nueva forma de vivir. Me casé con

un hombre que conocí en AA y estoy más contenta que nunca en mi vida. Es mi mejor mentor; estoy segura de que, sin él, nunca habría hecho tanto progreso. Es extremadamente compasivo y comprensivo; es una auténtica ventaja poder compartir la sobriedad con él. Se preocupa por mí; realmente se preocupa. Y esto tiene para mí una gran significación; porque siempre creía que nadie nunca se preocuparía por mí. Qué equivocada estaba yo. Él me ha enseñado que, en nuestra nueva vida, yo soy la persona más importante. Para mí, mi sobriedad debe anteponerse a la de él e incluso a los sentimientos que yo tengo hacia él. Me ha enseñado también que primero tengo que ayudarme a mí misma; solo así puedo ayudar a otras personas. Me gusta creer que también puedo haberlo ayudado a él.

Qué maravilla levantarme por la mañana sin resaca y poder acordarme de dónde estuvimos la noche anterior. Somos conscientes de las buenas cosas que nos rodean; cosas a las que, en el pasado, en nuestro estupor etílico, ni hacíamos caso. Planté mi primer jardín de flores este año y me siento muy emocionada por ver los resultados. Si alguien me hubiera dicho el año pasado que este año me sentiría emocionada por la jardinería, le habría dicho que estaba completamente loco. Si alguien me hubiera dicho que me estaría divirtiendo al ver un partido de hockey con mi marido y mi hermano sin estar totalmente borracha, no me lo habría creído. Fui la iglesia el domingo de Resurrección con mi marido, y no me causó el menor daño. (Y no se han derrumbado todavía los muros de la iglesia).

Sé que para mí la palabra más importante en AA es *sinceridad*. No creo que este programa hubiera funcionado para mí si no me hubiera vuelto sincera conmigo misma con respecto a todo. *Sinceridad* es la palabra más fácil de entender para mí, porque es lo contrario de todo lo que he estado haciendo toda mi vida. Por lo tanto, progresar en esto me sería la cosa más difícil

de hacer. Y nunca llegaré a ser totalmente sincera —en este caso, sería perfecta, y nadie de entre nosotros puede pretender ser perfecto—. Solo Dios lo es. Si trabajo en esto todos los días, me será más fácil ser sincera conmigo misma. Y entonces ser y seguir siendo sincera con otras personas será automático. Sé que estaré agradecida por la oportunidad de hacer reparaciones a todos los que haya lastimado en el pasado.

## EL PRISIONERO LIBERADO

*Después de pasar veinte años en prisión,  
sabía que AA era el lugar indicado para él...  
si quería quedarse afuera.*

Empecé a beber de joven, poco después de cumplir los 14 años. Mi padre estaba vivo en ese tiempo y yo tenía que hacer lo que él quisiera, así que bebía en secreto. Cuando por fin murió, el temor que le tenía desapareció. Ya no tenía que preocuparme por él. Seguía a la gente andando por aquí y por allá, pero en aquellos años no me sucedió nada muy malo. Esto estaba por venir.

Comenzó el 23 de julio. Me lancé a una parranda de cuatro días. Cuando llegué nuevamente a casa, el día 27, me estaba esperando un detective. Descubrí que durante esa borrachera había matado a tiros a una persona y herido gravemente a otra. Me arrestaron inmediatamente, y me encontré procesado ante el tribunal criminal de homicidios, recluido sin fianza, y encarcelado en la vieja prisión conocida como *The Tombs*, en espera del juicio. Fui acusado del crimen de asesinato en primer grado. El juicio duró aproximadamente una semana, y nadie podía decir si me iban a sentenciar a muerte. Pero el jurado acabó declarándome culpable de asesinato en segundo grado. Por ese crimen, la condena fue de un mínimo de veinte años y un máximo de cadena perpetua. Mientras tanto, me habían acusado de intento de asesinato, y por eso me sentenciaron a otros quince años, por un mínimo total de treinta y cinco años y, como máximo, cadena perpetua.

El día 28 de octubre me enviaron a la prisión de Sing Sing, con un mínimo de treinta y tres años y medio que cumplir de los mencionados treinta y cinco. No había tiempo descontado por buena conducta ni por ser infractor sin antecedentes, ni por nada. No obstante, con el paso de los años, se promulgaron nuevas leyes que sirvieron para reducir la condena. Pasé seis o siete semanas en Sing Sing, y luego me transfirieron a Dannemora, en las montañas Adirondack. He pasado dieciocho años en esa institución. Debido a un problema de visión que tenía en un ojo, me transfirieron de nuevo a Sing Sing para someterme a una operación quirúrgica. Me quedé allí unos diez meses y luego me enviaron a un lugar llamado Wallkill, un centro de rehabilitación.

Pasé mis últimos diecisiete meses en Wallkill y allí fue donde conocí a Alcohólicos Anónimos. Cuando oí hablar de AA por vez primera, no tenía para mí significado alguno; no era más que un par de letras; pero algunos de mis amigos en la institución participaban activamente en AA y tenían una fe profunda en el programa. Me siguieron insistiendo que fuera. Una tarde decidí asistir a la reunión porque esos dos amigos iban a hablar. Invité a algunos otros amigos a acompañarme y fuimos todos a la reunión, no lo hicimos con ninguna esperanza de sacar provecho de la experiencia sino con la idea de burlarnos del evento. Pero justo antes de abrir la reunión, un grupo de afuera llegó inesperadamente. Tuve la decencia suficiente para descartar la idea de hacer burla y me puse a escuchar.

Después de oír al primer orador contar su historia me podía decir a mí mismo que mi propio caso no era muy grave. Él había pasado tiempo confinado en Matteawan y otros hospitales psiquiátricos como consecuencia de su forma de beber. Había atravesado más de una vez el parabrisas de su coche y los accidentes lo habían dejado bastante maltrecho. Después del cierre

de la reunión, cuando estábamos nuevamente en nuestras celdas, me preguntaron si me sentía impresionado. “Esta cosa no es para mí. A estos miserables sus médicos probablemente les habían dicho que si dejaban de beber, vivirían otras tres semanas, y si no lo dejaban, vivirían una sola semana”. Esta era la opinión que yo tenía de Alcohólicos Anónimos en esa época. No obstante, mis dos amigos no dejaban de intentar persuadirme para que volviera. La mayoría de las veces que asistía era cuando venía gente de afuera. Así seguí el resto de mi tiempo encarcelado, y por fin salí en libertad, después de haber pasado veinte años y nueve meses entre rejas.

Tenía la ventaja de tener una idea de lo que era AA antes de salir al mundo libre. No era para mí nada desconocido, y sabía que, si quería quedarme afuera, AA era lo indicado para mí. Pero después de pasar por las puertas, tuve un cambio de idea e intención, y en vez de acercarme a AA pasé el primer mes andando por aquí y acá, curioseando y explorando. Cada vez que visitaba al oficial de libertad condicional, me preguntaba: “¿Has asistido a una reunión de AA?”. Y le decía: “No. No sé dónde están o cuándo se reúnen. No conozco a nadie que sea miembro del programa”. Después de mi tercera visita, me fui al centro, me reuní con los viejos amigos y tú sabes lo que siguió.

Llegué tambaleando a casa la mañana siguiente y no puedo decirte cómo. Cuando mi madre abrió la puerta, casi me caí de bruces. Me preguntó si iba a hacerle lo mismo otra vez. Esto me paró en seco. “No”, le dije, no iba a hacer lo mismo. Ella fue la persona que más me ayudó a sacar algún provecho de esos veinte años y nueve meses en prisión. Está viva hoy con 82 años de edad.

Así que fui a una reunión de AA en la primera oportunidad que tuve y escuché lo que estaban diciendo. Empecé a juntarme con estos muchachos de AA que

me mantuvieron bien ocupado y alejado de la ideas de buscar a los viejos amigos del centro. Pasé los siguientes diez meses bastante bien. Y entonces, en vez de salir con mis compañeros de AA, salí con el grupo de antaño y volví a emborracharme.

Esto me abrió los ojos. Desde entonces me he mantenido pegado a Alcohólicos Anónimos, día a día, tratando de no abarcar más de lo que puedo. Esos días se han ido sumando para llegar a un poco más de cuatro años de sobriedad. No me lamento por nada. No echo de menos a los amigos de juerga y las fiestas. Tengo mis altibajos como todo ser humano. No es un lecho de rosas; pero, de alguna que otra manera, me las arreglo para seguir, gracias a la bondad de la gente de AA. Si me sucede algo molesto, en vez de ir al bar y pedir un trago, busco una cabina telefónica y llamo a alguien que haya tenido la amabilidad de darme su nombre y número de teléfono en caso de surgir tal emergencia. No tengo resentimientos. He pasado tiempos muy duros, pero no me preocupo por esto, después de oír a otros contar sus experiencias. Creo que soy muy afortunado de poder contar con personas como los miembros de AA, y con un programa al que aferrarme y que me ayuda a seguir adelante.

## BEBER POR DESESPERACIÓN

*Bebía para mantener su trabajo, para no perder a su mujer, para conservar su cordura. Acabó bebiendo para mantener alejados a los enanitos, a las voces extrañas, a la música de órgano que salía por las paredes*

Tengo la suerte de vivir en una época en la que AA está disponible y lo puedo aprovechar. Estoy agradecido de que ese Poder superior me enseñara el camino a AA hace más de tres años, cuando la necesitaba tan urgentemente. Mi forma de consumir el alcohol no era muy diferente a la de los otros miembros de AA. Después de llegar, me di cuenta de que no era un borracho excepcional. Solía creer que sí. También creía ser un borracho brillante. Todavía tengo mis momentos “brillantes”, pero cuando los muchachos me sorprenden haciéndolo, no tienen problema en decírmelo claramente.

Cuando llegamos por primera vez a Alcohólicos Anónimos, muchos de nosotros nos sentimos perplejos porque, por regla general, hemos llegado al punto de no poder aguantar más, y no sabemos qué hacer. Me hace recordar la historia del tipo que llegó a AA y su padrino le dijo: “Dime, compañero: ¿crees en un Poder superior?”. Y el tipo le respondió: “Claro que sí, llevo años casado con ella”. Sí, nos parece un poco confuso; pero al pasar tiempo en el grupo y conocer a nuestros compañeros miembros, son ellos los que nos indican el camino y no tenemos que hacer más que seguirlos.

Empecé a beber bastante joven, a la edad de 16 años. No fui un bebedor social por mucho tiempo. Al ir progresando, pudiendo beber cada vez más, empecé a

sufrir lagunas mentales. Al principio me parecían bien entretenidas, pero poco después llegaron a ser muy graves. Así que comencé a hacer los juramentos solemnes de no beber más. Estos y el trago matutino aparecieron pronto en mi carrera de bebedor.

Hace unos diez años, un antiguo patrón mío me dijo: “Pat, pareces ser uno de esos hombres desdichados que por lo menos una vez cada seis meses tienen necesidad de salir y quedarse tumbados en la calle borrachos”. Palabras que llevé largo tiempo conmigo, como una espina en mi costado. Porque sabía que era la verdad, y odiaba oír la verdad, especialmente cuando se trataba de mí. Y seguí con este patrón de conducta hasta que me alisté en el Ejército.

Recorrí mucho terreno bebiendo en el Ejército. Como muchos de nosotros que nos alistamos, creía que el servicio militar sería una panacea, una nueva vida. Pero cuando me dieron de baja era el mismo borrachín que se había alistado, si no peor, porque tenía más resentimientos. Recuerdo el día en que volví a Nueva York. Fue mi segunda llegada a la ciudad. La primera vez llegué de niño, procedente de Irlanda. Había una enorme diferencia. Muchos de mis compañeros llegaron con las caras bañadas de lágrimas por lo felices que se sentían por haber regresado a casa. Yo me sentía algo diferente, porque no podía dejar de pensar en el pasado, y el futuro me parecía reflejado en el pasado. No parecía nada atractivo. De alguna que otra manera me veía enfrentado conmigo mismo, cara a cara, y no me gustó. Por supuesto que, al llegar, fui directamente a un bar, y, tras tomarme tres o cuatro tragos, el mundo empezó a ponerse de color rosado.

Me casé con la chica que había dejado allá. Ella sin duda lo sabía todo acerca de mi forma de beber. Había tenido multitud de advertencias, no solo de parte de su familia sino también de parte de mi misma madre, de que yo era un borracho perdido; que nadie podría

hacer nada para ayudarme; que no iba a dejar de beber nunca; que yo acabaría rompiéndole el corazón. Pero ella tenía fe, tenía esperanza (cosas que no tenía yo). Nos casamos y, durante los nueve primeros meses, me mantuve sobrio. Seguí intentando alejarme de la bebida por ella. Pero, después de nueve meses, fuimos a una fiesta y me tomé el primer trago. Nadie me había dicho que es el primer trago el que te hace el daño decisivo. Y volví a beber como antes.

El viejo modelo de conducta volvió a aparecer; pero ya no era cuestión de cada seis meses. Los intervalos eran cada vez más cortos; las borracheras cada vez más largas y más difíciles de parar. No era uno de esos que podían dejar de beber gradualmente. Tenía que parar en seco. Iba a la próxima borrachera dos semanas después de terminar la anterior. Acababa de salir de una buena borrachera y me lanzaba a la próxima.

Esa forma de beber no es nada agradable. Ya no es placentera, ya no te diviertes. Es beber por desesperación. Bebía para evitar los temblores, para mantenerme alejado de esos enanitos verdes y esas voces extrañas, y de la música de órgano que salía por las paredes. Bebía para tratar de mantenerme en mi trabajo, para tratar de no perder mi casa, de no perder a mi mujer, no perder la cabeza.

Tenía la costumbre de levantarme justo antes de la hora de cierre de los bares, alrededor de las dos o tres de la mañana. Bajaba al bar, donde bebía lo suficiente para mantenerme hasta las ocho de la mañana, y luego me unía "al desfile de desdichados" que muchos de nosotros conocemos bien. Empiezas a las ocho menos diez y vas dando varios paseos alrededor de la manzana, cuántos, Dios lo sabe, esperando a que se abra la cantina.

Un día por la mañana no me desperté hasta pasadas las cuatro. Esa mañana no estaba muy contento; pero ahora me siento muy contento de que ocurriera

así. Porque allí sentado en la cama, me di cuenta de estar en una gran dificultad de la que no sabía cómo salir. Y me di cuenta de que tendría que dejar de beber; que tendría que encontrar una forma de hacerlo. Eso o poner fin a mi vida. Esa idea se me había ocurrido multitud de veces. Me temía que algún día iba a ponerme medio borracho, lo suficiente para llevarlo a cabo. Claro que no tenía realmente motivo para preocuparme por esa posibilidad, porque no era un hombre que pudiera emborracharse a medias.

Había llegado a mi límite; ya lo sabía, y recurrí a la ayuda de aquel a quien le había dado la espalda desde hacía muchos años. Pedí la ayuda de Dios. Fue la primera vez que había pedido ayuda sincera y verdaderamente. Y recibí ayuda. Volví a nuestro médico de cabecera, quien me había ayudado la primera vez que padecí el *delirium tremens*. Llegado a ese punto ya no era el muchacho “vivo”. Lo visité y le pregunté sinceramente si me podría ofrecer una curación. Me miró y me dijo: “Pat, para ti no hay curación”. Hablamos un rato y luego me envió a la casa Alanon, y allí conocí de Alcohólicos Anónimos.

Fue para mí una revelación el hecho de que había personas como las que encontré en Alcohólicos Anónimos. Una revelación leer el Primer Paso. Me pareció muy sencillo. Mi vida se había vuelto ingobernable debido al uso excesivo del alcohol. Había bebido demasiado y con demasiada frecuencia. Pero por alguna que otra razón, sentado allí en esa silla, con mi viejo cerebro alcohólico, me seguí preguntando: “¿Podría funcionar? ¿Podría funcionar para mí?”.

Y luego asistí a mi primera reunión. He sido un borracho muy dichoso. Dios me ha tratado muy bien, tanto en mis días de bebedor como en mis días de sobriedad. Gracias a Dios, desde que me incorporé a este programa no he tenido problemas. De vez en cuando me entran esos “temblores secos”, pero no es nada

por qué preocuparme. Pasan. Pero nunca me he aproximado ni siquiera a tomarme ese primer trago. Acepté el buen consejo de los compañeros de mi grupo, compartido en las reuniones. Y empecé lanzándome de lleno. Alguien me dijo: “Cuando bebías no te emborrachabas a medias. Ibas hasta el fondo. En este programa no hay medidas a medias. Aquí tienes que meterte hasta el fondo también”. Y por eso asistía a tantas reuniones como me era posible.

Hay Pasos de recuperación, de mantenimiento. Cada uno tiene su lugar apropiado. Los utilizamos de maneras diferentes. He encontrado en este movimiento mucha amistad. Aprendí a rezar sinceramente. Cuando cruzas el umbral, encuentras la comprensión que necesitas. Puede que, al leerlos, los Pasos de AA te confundan. Pero a cuantas más reuniones asistes, más personas conoces en estas reuniones, más claros te parecen los Pasos.

Hay que aprender a caminar antes de poder correr. Por eso tenemos los refranes. Todos los días recurro a “Tómalo con calma”, para bajar un poco la marcha. Tengo que vigilarme todo el tiempo, por lo que no hago el inventario por la noche; lo hago continuamente durante todo el día. Antes de salir y hacer nada, me paro para considerarlo, y entonces dejo que la conciencia me guíe.

Para mí, AA ha llegado a ser un modo de vivir.

## EL OFICIAL DE CARRERA

*Este irlandés había sido un oficial británico hasta que el coñac lo “retiró”. Pero resultó ser un contratiempo pasajero. Sobrevivió y llegó a ser un pilar de AA en Irlanda.*

Soy irlandés y me uní a Alcohólicos Anónimos a la edad de 49 años. Soy de una familia irlandesa que, de forma más o menos tradicional, envía a sus hijos a alistarse en las fuerzas armadas de Gran Bretaña.

Pasé una infancia muy feliz en la casa de mis padres. Al echar una mirada atrás, no puedo discernir nada que pudiera haberme predispuesto a ser neurótico o un borracho. Asistí a una muy buena escuela privada dirigida por los jesuitas. Tuve allí una experiencia buena y feliz. Me iban a asignar a la administración pública en la India, lo cual, en esos días, significaba que la gente te creía inteligente. Me gustaba mucho la música. Yo era uno de los cantantes estrellas del coro y estaba entre los primeros violines de la orquesta. Me encantaban los juegos. Al repasar mi vida escolar, no veo nada que pudiera haber sido responsable de lo que me sucedió más tarde.

Luego pasé un año en Alemania en una escuela donde, dicho sea de paso, me emborraché por primera vez. Pero ese incidente solo fue un error. Salí y pronto se me subieron unas copas de vino alemán que me tomé. De regreso a la escuela le dije al sacerdote, el capellán del lugar, la opinión que yo tenía de él y no le gustó en absoluto. Me denunció al director; que me iba a expulsar. Pero le recordé que yo era el primer alumno inglés de la escuela y no sería buena pren-

sa hacerlo; así que escapé de ese lío. El semestre casi había terminado y nos despedimos en relativamente buenos términos.

Estudí dos años en la Universidad de Dublín y entonces, en 1916, recibí una postulación para Sandhurst, la academia militar de Gran Bretaña. Estábamos ya en guerra y el curso fue bastante corto, unos ocho meses. Hasta aquellas fechas, el beber no tenía para mí ninguna importancia. No podía haberles explicado la diferencia entre jerez y coñac. Pero una vez instalado en Francia, empecé a beber. Al principio, como todo el mundo, podía mantener el control cuando bebía; pero aun en aquel entonces, si me tomaba un trago, siempre era el último en salir de la fiesta.

Después de terminar la guerra, nos quedamos un año en Alemania como fuerza de ocupación. Cuando volví a la vida cotidiana de guarnición en Inglaterra, me vi bebiendo más que otras personas de mi edad. Pero esto no me preocupaba mucho, porque en ese entonces podía pasar un par de meses sin tomarme un trago, ni siquiera desear hacerlo, y aun sin sentir que me estaba perdiendo de algo. Vale mencionar que en aquel entonces se bebía menos de lo que me hubiera imaginado en el Ejército. Durante la guerra, muchas personas de la generación anterior habían empezado a beber mucho más, pero los jóvenes, creo, hacían lo mismo que antes. Ahora puedo ver que, entre los de mi propia generación, me destaqué; o sea, fui más bebedor que la persona media. No obstante, mientras que siguieras haciendo tu trabajo y no hicieras el ridículo, tu conducta era aceptable socialmente, y nadie se metía en tu vida privada.

Seguía estando en buena forma física y era todavía bueno para los deportes.

Luego volví a Alemania, donde iba a pasar cuatro años en un trabajo de la fuerza de ocupación. Conseguí un trabajo solitario que era para mí ideal, porque

no había nadie que interfiriera nunca en lo que hacía, y seguía siendo capaz de dar una buena impresión si alguien venía para inspeccionar. Como consecuencia, con el tiempo, el beber se fue convirtiendo en una parte cada vez más importante de mi vida. Pasé un largo tiempo a solas en ese trabajo solitario.

Luego me enviaron a la India, y desde allí en adelante seguí bebiendo más y más a menudo. Empecé a pasar tres días seguidos bebiendo, en vez de beber un solo día de forma concentrada, como solía hacer. Eso fue alrededor del año 1926.

En India, en aquel entonces, si querías beber, era fácil llevar la vida de bebedor, porque todos vivíamos en *bungalows* separados; los oficiales no vivían todos juntos en una sola residencia con un solo comedor, como en Inglaterra. Un par de campañas militares de poca envergadura sirvieron para distraer la atención de mi forma de beber. En general, me las arreglaba. Seguía siendo un buen deportista, capaz de competir en un deporte a nivel internacional, y con esto se podía perdonar multitud de pecados. Luego hubo un cambio de administración en el regimiento y al nuevo comandante no le gusté mucho, ni él a mí, y se puso a acecharme. No tuvo que esperar mucho tiempo, pero afortunadamente, llegado a ese punto, tenía amigos de las altas esferas que me protegieron durante mucho tiempo.

Así que en esa época en que las cosas me estaban yendo de mal en peor, estalló la guerra de Abisinia y me fui a Egipto para hacer un trabajo allí. Por muy extraño que fuera, hasta el fin de mis veintiséis años en el Ejército me seguían ofreciendo trabajos muy buenos e importantes, a pesar del hecho de que mis superiores deben de haberse dado cuenta de que yo no era siempre digno de confianza. No obstante, seguí dos años en este puesto en Egipto y Palestina, y luego fui trasladado a otro batallón de mi regimiento.

Ellos no estaban al tanto de mi historia, así que logré pasar cuatro años con ese grupo. Entonces, pasé unos seis meses en una pequeña isla, al mando de las tropas apostadas allí. Me fui debido a un contrat tiempo con el gobernador. Una noche llegué bastante borracho a una cena ofrecida por el gobernador. Después de comer, lo arrinconé para hacerle unas cuantas sugerencias referentes a cómo gestionar la colonia más eficazmente y, como consecuencia, pasadas un par de semanas, me enviaron a servir de nuevo con mi regimiento. Pero aun así fui muy afortunado, ya que por ese delito podría haber tenido que comparecer ante un consejo de guerra, con lo que me habrían echado del servicio. De nuevo tuve suerte. Pasé tres o cuatro meses muy desagradables con mi regimiento, destacado en el canal de Suez. El comandante hablaba conmigo solo para decirme exactamente quién era yo, la poca importancia que yo tenía en el gran esquema de las cosas, y lo encantado que estaría si me fuera. Sin embargo, me hablaba muy a menudo.

Y luego estalló la guerra de Hitler y nuevamente me ofrecieron un trabajo muy importante en el canal de Suez, relacionado con el transporte marítimo de materiales militares. Me mantuve en ese puesto cuatro meses, principalmente bebiendo alcohol, ya que no podía encontrar tiempo para comer. Luego me enviaron nuevamente a mi regimiento. Creo que ese comandante estaba harto de verme volver tantas veces, porque tardó muy poco en escribir a las autoridades médicas para decirles que debían hospitalizarme y examinarme para determinar los efectos de mi forma de beber. Me internaron y, por supuesto, no les resultó difícil determinar que yo era alcohólico. Pero esa determinación no tenía para mí significado alguno. No sabía lo que era un alcohólico. En aquella época estaba en Sudán. Me quedé dos meses hospitalizado y luego me enviaron a Egipto, un viaje de

tres días. Me enviaron acompañado por un auxiliar y los dos llegamos maltrechos al Hospital Egipcio. Pasé otros dos meses allí y, luego, tras un par de aventuras más en el Oriente, me enviaron a casa.

Pasados unos tres meses, llegó mi expediente militar y recibí una carta para avisarme que había sido retirado del Ejército —lo pusieron muy amablemente—, por razones médicas. Pero yo sabía que ellos sabían cuáles eran las razones médicas, y que me habían puesto una marca negra. No me iban a permitir que volviera nunca. Esto me provocó varios sentimientos. Tuve un sentimiento de profunda vergüenza por tener que salir del Ejército en tiempos de guerra, pero principalmente me sentía resentido de que esto me hubiera sucedido a mí porque, por muy curioso que parezca, seguía creyendo que podía controlar mi forma de beber. “Bien —me dije a mí mismo—, ahora que me han obligado a retirarme a causa de beber en exceso, voy a demostrarles que estaban totalmente equivocados”. Así que me lancé en la borrachera más tremenda de mi vida, con una laguna mental de dos semanas de duración.

Ahora yo era civil. Me encontraba en un mundo para mí totalmente desconocido, y me sentía muy asustado. Me interné en una casa de reposo justo el tiempo suficiente para llegar a sentirme enormemente resentido con el médico encargado del lugar, quien, en mi opinión, no estaba haciendo nada aparte de cobrar sus honorarios, y me fui de allí plenamente resuelto a no ponerme en manos de la medicina nunca más.

De regreso en Londres, paré un momento en un bar para tomarme un solo trago y ver si sabía igual que antes; esa noche me llevaron de nuevo a la cama. Así que decidí volver a Irlanda y probar la cura geográfica.

Al llegar a Dublín, no tenía amigos. Todos los que conocía en el pasado se habían ido. Estábamos en 1941. No tenía trabajo y había llegado a una edad

que parecía muy tardía para empezar algo nuevo. Aun si no fuese el caso, me persuadí de que era cierto, e iba vagabundeando por las calles, viviendo en casa con mi pensión militar, y bebiendo.

Pasé unos seis años así. Las cosas iban empeorando. Fui a hospitales, fui a retiros y a consultar con médicos, y, finalmente, mi madre me pidió que fuera a ver a un especialista que ella había elegido. Hablé con él un buen rato y al final me dijo: “Pues todavía no estás lo suficientemente loco como para pasar el resto de tu vida internado; pero si sigues bebiendo, en poco tiempo lo estarás”. Esto me dio un terrible susto que duró un par de semanas. Tenía un miedo terrible de estar volviéndome loco, si no lo estaba ya.

No me podía entender a mí mismo. Estuve intensamente triste todo ese tiempo, pero parecía que no podía hacer nada al respecto, y lo peor fue el darme cuenta de que esto iba a seguir sucediendo una y otra vez hasta que muriera. No podía ver ninguna salida y llegué a sentirme terriblemente descorazonado. La única esperanza que tenía era la de pasar el resto de mi vida lo mejor que pudiera, pero no me podía imaginar hacer esto sin beber. Nunca se me pasó por la cabeza la idea de dejar de beber.

Como ya he dicho, ese especialista me dio un susto que duró dos o tres semanas, y luego comencé mi última borrachera, que duró intermitentemente unos tres meses. Finalmente, mi madre me dijo que me había alojado seis años porque creía que podría ayudarme; pero había llegado a la conclusión de que no me merecía el esfuerzo. Me dijo que recogiera mis cosas y me fuera de sus vidas para nunca más volver. Eso fue el 28 de abril de 1947. Esa mañana, por vez primera, me di clarísima cuenta de hasta dónde había llegado en mi vida. No se me ocurría nada que pudiera hacer. No servía de nada pensar en internarme en una casa de reposo o en un hospital, o volver a consultar con un

médico o ir a ver a un cura o a cualquier otra persona. Ya había probado todo eso. Mi madre me estaba hablando muy en serio ahora. Esa fue la única ocasión en mi vida en que había visto a mi madre actuar de una manera casi despiadada, pero nadie le podría echar la culpa por comportarse así.

Y allí parado, reflexionando sobre qué demonios iba a hacer —estaba tan borracho que me había olvidado de llevar un pañuelo—, me vino de repente a la mente un recuerdo de aquel artículo que había visto publicado en el *Evening Mail*, y me dije a mí mismo: “Esto es algo que no he probado todavía”. Así que me las arreglé para asistir a una reunión de AA esa noche. Providencialmente, era un lunes, y en ese entonces, el grupo Dublín solía celebrar sus reuniones el lunes por la tarde, y mi familia convino en que si AA podría hacer algo por mí me dejarían quedarme en casa por un período de prueba. Pero si volvía a casa en mi acostumbrada condición, tendría que irme a la mañana siguiente para siempre.

Al haber cerrado ese trato, inmediatamente empecé a sentir como si me hubieran tendido una trampa y me fui al bar a tomarme unos cuantos tragos —tres vasos de ginebra, según recuerdo—. Estaba tomando Benzedrina y paraldehído diaria y abundantemente en aquella época durante el día, y cuando llegué a mi primera reunión de AA estaba muy borracho y drogado, y sufriendo de temblores. Ya hacía seis años que bebía paraldehído más o menos como una bebida ordinaria y, de vez en cuando, tomaba fenobarbital y cosas así.

Cuando llegué al Country Shop, el restaurante de Dublín donde los miembros del grupo solían reunirse, vi en la sala a unas treinta y cinco o cuarenta personas. Era la noche de su reunión abierta, pero yo, por supuesto, creía que todos eran alcohólicos; no me podía imaginar por qué cualquier otra persona querría estar allí y mi primera reacción fue “he llegado a un lugar que no es

para mí". La gente me parecía demasiado bien vestida, demasiado feliz, demasiado normal. Yo, con el cerebro extremadamente borroso, no podía entender mucho de lo que estaban hablando. Pero por fin llegué a entender que estas personas habían pasado por multitud de experiencias con la bebida, igual que yo, y habían hecho un desastre de sus vidas. Lo que más me impresionó fue que todos parecían muy contentos de haberlo hecho y luego haber dejado de beber. Esto me ofreció mi primer resquicio de esperanza. Me dije que si estas personas comunes y corrientes podían haberlo logrado, a un hombre de mi inteligencia le resultaría mucho más fácil hacerlo, y me uní a ellos. Supongo que toqué mi fondo espiritual esa noche, pero desde entonces no he tenido nunca un deseo imperioso de volver a beber.

Desde que me hice miembro de AA esa noche de abril, AA ha hecho mucho más que hacerme dejar de beber; me ha devuelto a la vida. Me ha hecho entender que tengo que ser parte de mi mundo, que no puedo existir feliz o contento como rebelde solitario. Me ha enseñado que la mejor manera de mantenerme sobrio es compartir mi sobriedad con otros; que tengo que aportar la sobriedad a quienes la necesiten, en mi propio interés. Sigue tratando de enseñarme la auténtica caridad, la caridad que se ofrece para dar tiempo, y buena voluntad y servicio, y no solamente dinero. Me ha demostrado, por medio de la historias trágicas de otros muchos alcohólicos, la futilidad absoluta de la autocompasión. Me ha enseñado que el éxito y el fracaso no son nunca definitivos, y que ni el uno ni el otro cuenta mucho en la evaluación final de la persona que ha tratado de hacer lo mejor que puede. Me ha hecho volver a reconocer a mi hacedor y los deberes que tengo con Él. Me ha hecho muy feliz.

Mi madre siguió viviendo otros cinco años después de que entré a Alcohólicos Anónimos, los dos

últimos años totalmente ciega. Y de todas mis deudas para con AA no es la menor el saber que estuve allí durante el tiempo que ella más me necesitaba, y que no estuve borracho.

## QUIEN PIERDE SU VIDA

*Dramaturgo ambicioso, dejó que su cerebro se apartara tanto de sus emociones que se fue a pique, con una forma de beber suicida. Para aprender a vivir, casi tuvo que morir.*

Me acuerdo del día en que tomé la decisión de beber hasta morir en silencio, sin molestar a nadie; porque estaba harto de ser durante treinta y nueve años una persona responsable y de fiar, sin haber recibido lo que creía merecido por mi virtud. Ahora me doy cuenta de que ese día, al tomar esa decisión, atravesé un límite y me convertí en alcohólico activo. Tal vez una manera mejor de decirlo sería que ese día, con esa decisión, dejé de luchar contra el beber como medio de escape. En vez de luchar, empecé a aferrarme a él —tengo que confesar con toda franqueza— con una sensación de gran alivio. Ya no tenía que fingir. Había abandonado la batalla. Las cosas no estaban yendo tal como yo creía que debieran ir para incrementar mi placer, comodidad y fama; por lo tanto, si el universo no quería jugar a mi manera, yo no iba a jugar, punto. Yo, hombre de recursos, hecho y derecho, con mis grandes ideales, bien educado, estudiante de honor, ganador de premios y becas, niño prodigio de los negocios. Yo, Bob, autor de este ensayo, mirando alrededor mío, vi que este universo ni siquiera merecía mi desprecio y que eliminarme del universo era la única opción para que un hombre como yo pudiera conservar su dignidad. Ya que el suicidio era tal vez algo exageradamente drástico (de hecho, tenía miedo), los martinis secos llegaron a ser el instrumento de mi lenta, agradable, pri-

vada y gradual autodestrucción. Y esto me incumbía solo a mí. O así lo creía.

Dentro del plazo de un mes, se encontraron involucrados en el asunto la policía, las autoridades del hospital, varios amables desconocidos, todos mis parientes cercanos y algunas personas expertas en atracar a un borracho y quitarle su billetera y su reloj. (Tuve un período de unos tres meses, en el cual me compraba un nuevo reloj de pulsera de diez dólares cada día de pago, o sea, cada dos semanas. Ya que en ese entonces estábamos en guerra, le expliqué al comerciante que tenía muchos amigos soldados a quienes regalaba esos relojes. Tal vez, sin darme cuenta yo estaba haciendo precisamente eso).

En ese día de decisión, no admití que era *alcohólico*. Si alguien me hubiera llamado una cosa tan vil, me hubiera hervido de rabia mi orgullosa sangre sureña. No, se puede explicar con una frase que acuñé y me solía cantar a mí mismo: ¿“Qué le pasó a Bob? Bob descubrió el alcohol”. Y tras cantar esa frase, me reía entretenido, convirtiendo así en ironía que se transformaba en autodesprecio y luego en autocompasión, la triste suerte de Bob, ese pobre muchacho, huérfano de madre, tan inteligente en la escuela y que llegó a asumir la responsabilidad a tan tierna edad y que se iba tambaleando con sus cargas sin siquiera un quejido, hasta que llegó la hora en que se creía demasiado bueno para este mundo. *Pobre Bob*.

Ese fue un aspecto de la situación, innegablemente verdadero. Había otros más: la soledad; la necesidad de seguir en un trabajo que odiaba, un trabajo monótono, repetitivo que hacía en compañía de hombres con quienes no tenía nada en común... un trabajo que seguía haciendo año tras año, porque el dinero se necesitaba en casa. Y el aspecto físico: ser el hijo menor, el enano de la camada, tener que llevar gafas de pequeño y por eso ser el hazmerreír; ser estudioso y estar siem-

pre aburrido en la escuela, porque el capitán del equipo de fútbol no podía traducir el latín de Virgilio y, no obstante, era un dios de la escuela; y tú, *tú*, enano, eras el intelectual, de talla pequeña, modelo antiguo.

Y el padre por quien perdiste todo respecto a la edad de 11 años; porque el padre faltó a su palabra solemne en una circunstancia en la que tú, hijo de 11 años, te habías atribuido la culpa a ti mismo cuando eras inocente; pero el padre no quiso creerte, sin importar lo que dijeras; y para aliviar el sufrimiento del padre, “confesaste” y te “perdonó”; pero pasados unos pocos meses, él sacó el tema de tu “culpabilidad” —solo tú y él sabían de lo que estaba hablando— en presencia de tu muy severa abuela. La sagrada palabra rota... y tú nunca volverías a confiar en tu padre, y lo evitarías. Y cuando murió, te quedaste indiferente. Tenías ya 35 años cuando por fin podías entender la angustia de tu padre y le perdonaste y volviste a amarlo. Porque te enteraste de que él había sido el culpable de lo que te había acusado a ti; y su culpabilidad hizo llover sufrimientos sobre toda su familia; y él había creído que podía ver a su joven hijo lanzarse en su propia y parecida carrera trágica.

Todas estas cosas eran fuentes de presión. Porque al llegar a los 35 años ya llevaba unos cuantos años bebiendo. Hace años que empezabas a sentir las presiones. A veces se nos dice en AA que no debemos intentar descubrir cuáles eran los motivos que teníamos para beber. Pero parte de mi naturaleza es averiguar las razones, y me puse a descubrirlas sin pausa hasta sentirme satisfecho. Pero, una vez descubiertas, las descarté y pedí otro martini seco. Porque reconocer las razones y haber hecho algo al respecto hubiera sido un golpe demasiado fuerte para mi ego, que era tan grande como mi cuerpo era pequeño.

En mis años veinte encontré el verso de Edna St. Vincent Millay:

“Me da pena el corazón que tarda en aprender / Lo que la mente viva en cada caso puede ver”.

En la copla se encuentra la mayoría de mis razones por beber. Había esa aventura amorosa ridícula —“imagínate a ese enano enamorado”—, y el cerebro lo sabía, mientras el corazón seguía latiendo con verdadera, auténtica angustia, porque sufría un dolor infernal, y ya que se trataba de mi primer amor, las cosas nunca volverían a ser lo mismo. Había esa desmesurada ambición de ser el autor más grande del mundo cuando, a la edad de 39 años, no tenía nada que decirle al mundo. Y ese temor económico que me hacía sentir tan tímido, que no podía hacer nada para mejorar mis circunstancias. Y ese sentimiento de ser un “incomprendido”, cuando de hecho al llegar a mis veintitantos yo era muy popular, aunque no había crecido mucho en el sentido físico. Pero ese sentimiento me servía de muleta, era solamente una excusa. Era mi “jardín secreto”, para decirlo sin rodeos: mi retiro, mi refugio, y no quise abandonarlo.

Podemos tolerar un rato —un buen rato— el que el intelecto vaya delante de las emociones: el significado de la copla de Millay. Pero con el paso de los años, la tensión llega a ser insoportable, y el hombre con el cerebro de un adulto y las emociones de un niño —vanidad, egoísmo, falso orgullo, celos, ansia por aprobación social, para nombrar unas cuantas— se convierte en el candidato más apto para el alcohol. A mi parecer, esta es una definición del alcoholismo: un estado del ser en el que las emociones no han crecido hasta alcanzar la altura del intelecto. Y sé que hay algunos alcohólicos que parecen haber alcanzado una gran madurez; pero creo que se están esforzando por convencerse de que son maduros, y la tensión producida por este esfuerzo es lo que les hace beber: un sentimiento de inadecuación o ineptitud, un ansia vanidosa e infantil por ser el

más popular, el más deseado, el mejor de los mejores. Y todo esto es, por supuesto, en la jerga moderna popular, un “intento de compensar” la inmadurez.

Me gustaría conocer un atajo para la madurez. Pero deseaba todo un cosmos, un universo mío, creado por mí y sobre el que reinaba, como primer potentado y soberano, con dominio sobre todos los demás. Lo que es simplemente una manera de decir que yo tenía que ser el que *siempre* tuviera la razón, y solo Dios puede ser así. Bueno, pues, quería ser Dios.

Sigo queriendo serlo. Quiero ser uno de sus hijos, un miembro del género humano. Y dado que el hijo es parte de su padre, así quiero ser parte de Dios. Porque siempre y sobre todo había la horrible falta de sentido de la vida. Ahora, para mí, y para mi gran satisfacción, sé cuál es el propósito de la vida: el propósito de la vida es crear, y el derivado es la felicidad. *Crear*: todo el mundo lo hace, algunos, a nivel de instinto; otros, por las artes. En mi definición, que presento como algo que se aplica solamente a mí (pero todos los que la quieran pueden tenerla), está incluida toda actividad de la vida despierta del ser humano; tener una actitud creadora hacia las cosas sería un significado más exacto, vivir y relacionarse con otros seres humanos de manera creativa, lo cual para mí quiere decir ver el Dios que llevan dentro, y respetar y venerar a este Dios. Si parece que tengo el aire de quien ha descubierto lo obvio; es decir, las verdades eternas que se nos han ofrecido desde los comienzos, les pido disculpas por mi inexperiencia; tuve que descubrir estas cosas por mí mismo. ¡Ay de nosotros!, los hombres a quienes Shaw gritó: “¿Hay que crucificar un Cristo en cada generación para el beneficio de quienes carecen de imaginación?”.

Pasé unos siete años bebiendo excesivamente. En ese período, me encontré en la cárcel nueve veces; pasé la noche dos veces en un pabellón alcohólico; me despidieron de tres trabajos, dos de ellos puestos muy

buenos. Al escribir estas palabras, me parece increíble que estas cosas me sucedieran a mí, porque van en contra de todos mis instintos y mi formación (estaba a punto de borrar esa última frase, pero decidí dejarla). ¡Qué revelación del egoísmo y arrogancia que tengo todavía dentro de mí! —como si a *cualquier persona*, sean cuales fueran sus instintos y formación, le gustara estar encarcelada o confinada en el pabellón alcohólico o ser despedida de su trabajo—. Con casi ocho años de sobriedad en AA, todavía soy capaz de poner por escrito tales pensamientos, “contra mis instintos y formación”, para así demostrar que sigo considerándome como una persona “especial”, dotada de privilegios especiales. Al lector le pido disculpas; y de aquí en adelante voy a tratar de escribir con la humildad por la que rezo con toda sinceridad.

Se estableció un patrón de comportamiento. Nunca fui un bebedor “secreto”. Y nunca tenía una botella en casa. Visitaba un bar tras otro; me tomaba un martini en cada bar y esperaba encontrar a una persona interesante con quien hablar. De hecho, lo que buscaba era una persona que me *escuchara*; porque después de tomarme varios martinis me convertía en el gran autor que deseaba ser, y a quien me escuchara pacientemente le llenaría las orejas con altisonantes teorías sobre literatura y sobre el genio. Si mi locutor estaba suficientemente borracho, la lección podía durar varios martinis, gustosamente a expensas mías. Si todavía no estaba borracho, es probable que pronto le considerara un filisteo sin capacidad para apreciar el genio literario, y me iba para otro bar, en busca de una nueva víctima.

Así fue como en el alcohol encontré la satisfacción. Por un breve rato me convertía en el gran hombre que quería ser, y que me creía con derecho de ser, simplemente por ser yo. Me pregunto si habrá existido una razón más tonta para emborracharse todo el tiempo. Al ir despejándome, la mente que iba adelantada a las

emociones me planteaba la pregunta: “¿Qué has escrito o hecho para ser este gran hombre?”. Y esa pregunta era tan ofensiva para las emociones que había una sola respuesta: emborracharme otra vez, y poner la mente en su lugar indicado, o sea, el olvido.

Dependiendo del nivel de embriaguez, o acababa buscando pelea con alguien o durmiendo. Con mi eslogan de “un hombre pequeño con un palo es equivalente a un hombre grande”, a veces alternaba la lección literaria con una pelea con un hombre grande, escogido solo porque él era muy grande y yo muy pequeño. Llevo todavía en la cara las cicatrices de esas peleas que siempre perdía, porque el palo existía únicamente en mi imaginación. Y de esta misma manera, el chico encargado de llevar el agua del equipo de fútbol de la escuela secundaria intentaba vengarse de su hermano mayor, estrella del equipo, cuya única ofensa era ser el mariscal de campo.

Cuando me vencía el sueño, me quitaba la ropa y me acostaba, sin importar donde me encontrara. En una ocasión lo hice en frente del teatro Paramount en Times Square. Ya estaba en calzoncillos, sin darme cuenta de haber hecho nada malo, cuando llegó la ambulancia para llevarme al hospital de donde mis preocupados amigos me rescataron más tarde.

En otra ocasión, un amigo y anfitrión interino me recibió a las cuatro de la mañana, de manos de un policía que me había encontrado a punto de “acostarme” en un garaje muy lejos del último lugar que pudiera recordar haber visitado: un elegante bar y restaurante del distrito de los teatros de la ciudad de Nueva York, donde fui después de que mi cita de esa tarde, una encantadora mujer del mundo del teatro, hubiera rechazado acompañarme por razones obvias. Esa vez, el ladrón que me atracó me había robado los lentes (que eran de oro). Cuando el policía me entregó a mi estupefacto y exasperado amigo a las cuatro de la

mañana fui directamente a mi maleta y saqué —dejemos que hable él: “Pues, parece que tiene unas gafas de repuesto, a Dios gracias—. A ti gracias, señor policía, dondequiera que estés ahora.

Ya he dicho que este amigo fue mi anfitrión interino. ¿Es necesario añadir que era así porque yo no tenía dinero suficiente para pagar un alquiler? No obstante, tenía lo suficiente para ir a emborracharme, porque eso era más importante que responsabilizarme por pagar los gastos rutinarios de la vida.

Uno o dos incidentes así puede que sean graciosos. Repetidos año tras año, son horripilantes, espantosos y humillantes: una crónica de una tragedia que puede ser aún mayor porque la persona que estaba sufriendo la tragedia —yo— sabía lo que estaba sucediendo y no obstante no quería hacer nada para ponerle fin. Uno tras uno, los amigos comprensivos me abandonaron. La amable familia acabó diciéndome, a larga distancia, que ya no iban a enviarme más dinero y que no podía volver a casa.

Digo “no quería hacer nada para ponerle fin”. La realidad es que yo no sabía cómo terminarla ni, de hecho, quería terminarla. No tenía nada para reemplazar el alcohol, el olvido que el alcohol me ofrecía. Sin alcohol estaría *verdaderamente* solo. ¿Era yo tan traicionero que le daría la espalda a mi último y más fiel amigo?

Acabé huyendo, después de ser despedido de mi trabajo por mi jefe, que lloró un poco (porque yo había sido muy trabajador) cuando me dio la carta de despido. Volví a casa y conseguí un trabajo manual y me las arreglé para mantenerme alejado del alcohol por un tiempo. Pero no por mucho tiempo; acabé en la cárcel cinco viernes seguidos, oliendo a cerveza (que nunca me gustaba, pero era la única bebida que podía conseguir); en la cárcel cinco viernes seguidos, en la ciudad donde crecí, donde había sido estudiante de

honor en la escuela secundaria, donde un tío bondadoso, pagando la fianza, me dijo: “Bob, los miembros de nuestra familia no hacemos estas cosas”. Le repliqué: “Dale al juez los diez dólares, tío, o tendré que pagarlo trabajando en las carreteras”. Me sentía como en el infierno. Iba pasando por los recuerdos felices de mi infancia, buscando tranquilidad, y odiaba al hombre que había llegado a ser. Hice una promesa solemne dedicada a la memoria de mi querida hermana, de dejar de beber. Lo había dicho con toda seriedad. Quería dejar de beber. No sabía cómo hacerlo. Ya había tenido mi primer contacto con AA, pero lo había tomado como un vodevil y había invitado a amigos a acompañarme para que pudieran entretenerse también escuchando las historias de sufrimiento y recuperación. Creía haberme recuperado. Pero en realidad me había puesto más enfermo que nunca. Estaba enfermo de muerte. AA no me había dado los resultados deseados. La razón, según descubrí más tarde, fue que yo nunca había trabajado por AA. Me fui de mi ciudad natal, después de exponerme a un gran ridículo ante los ojos de un profesor venerado cuyo estudiante favorito había sido yo. El niño y el muchacho que siempre había sido no podían enfrentar al hombre despreciable en que me había convertido.

De regreso a la metrópoli para pasar otro año de vida precaria, sufragado en su mayor parte por uno o dos amigos cuya paciencia y bondad no había agotado con mis demandas. Trabajaba cuando podía —trabajos ínfimos, los consideraba—. No era capaz de hacer nada mejor. Me arrastré penosamente por delante del teatro donde hacía años una gran estrella había representado un papel en una obra mía; incluso le había pedido dinero prestado a ella, a pesar de su protesta: “Bob, no me pidas dinero, por favor, tú, el único que no me lo ha pedido todavía”. No obstante, lo tomé —me era absolutamente necesario—. Lo gasté todo en una parranda

de diez días, que marcó el fin de mis días de bebedor. Gracias a Dios, esos días ya han pasado para siempre.

Con otro dinero prestado me fui de visita a la casa de campo de un médico que había conocido desde mi niñez. Trabajamos en temperaturas de cinco bajo cero para fijar en un olmo un modesto letrero de hierro forjado que indicaba que él era de hecho un médico rural. Y no tenía ningún dinero —apenas un par de dólares— y solo la ropa que tenía puesta. “Bob —me preguntó—, ¿quieres vivir o morir?”.

Me lo preguntó muy en serio. Y yo lo sabía. No podía acordarme de mucho de lo acontecido durante la parranda de diez días. Pero me acordé bien de los años de agonía antes; me acordé de los seis años que había desperdiciado. Acababa de cumplir 46 años. Tal vez era hora de morir. La esperanza estaba muerta. O así lo creía.

Pero le dije muy humildemente: “Supongo que quiero vivir”. Se lo dije muy en serio. De ese momento hasta ahora, casi ocho años, no he tenido el más mínimo deseo de beber. Decidí creer que el Poder superior a nosotros mismos al que le pedimos que nos ayude, envolvió mi cuerpo helado en un calor y fortaleza que no me ha dejado nunca. El médico y yo volvimos a la casa. Él tomó un trago de *brandy* para combatir el frío y me pasó la botella. La aparté y me preparé una taza de café. No he vuelto a beber nada que contenga alcohol desde esa juerga de diez días.

No quiero causarles la impresión de que todo se terminó tan simple y tan fácilmente. Simplemente, sí, se terminó; porque había cambiado mis ideas referentes al alcohol, y no han vuelto a cambiar. Pero durante los siguientes años me puse a trabajar dura y jubilosamente en AA. En un pueblo cercano vivía un fontanero que una vez había intentado poner en marcha un grupo de AA. Fui a visitarlo y juntos volvimos a poner el grupo en marcha. Pasados ocho años, el gru-

po está todavía vivo y coleando y algunos miembros del grupo han tenido una influencia muy positiva en AA a nivel estatal. He tenido la buena suerte de poder ser de ayuda. He tenido el placer inmenso de ver a muchos seres humanos, en situaciones míseras y desdichadas, aprender a ponerse de pie y seguir por fuerza propia, progresando hacia una vida feliz. Llegué a entender el verdadero significado de “hacer el bien sin mirar a quién”.

Tenía deudas de casi diez mil dólares que pagar. Casi las he pagado todas; ya se vislumbra el fin. He tenido la posibilidad de empezar una carrera nueva en un campo en el que nunca trabajé. He publicado un libro que trata de diversos aspectos de este campo, que ha tenido una buena acogida y que sirve de ayuda para otras personas. Me han nombrado miembro del cuerpo docente de mi *alma mater* para dar clases en este nuevo campo. Con todos mis familiares y seres queridos, y todos mis amigos, tengo relaciones más cercanas y felices que nunca; y tengo decenas de nuevos amigos que dicen que no pueden creer que hace unos escasos ocho años estaba al borde de la destrucción. Cuando les digo que he estado encarcelado nueve veces y confinado dos veces en el pabellón alcohólico, creen que les estoy tomando el pelo, o que tal vez estoy exagerando para dramatizar el cuento. Pero yo sé que no es así. Recuerdo lo horribles que son las cárceles, lo espantoso de encontrarse entre rejas de hierro. Me gustaría que no hubiera necesidad de cárceles; me gustaría que todos fueran miembros de AA; y si todos lo fueran, no habría necesidad de cárceles, en mi opinión.

Porque estoy feliz, y creía que nunca podría estar feliz. Es poco probable que un hombre feliz haga daño a otro ser humano. El daño lo hacen las personas enfermas, así como yo estaba enfermo y me hacía un gran daño a mí mismo y a mis seres queridos.

Para mí, AA es la síntesis de toda la filosofía que he estudiado, toda la filosofía buena y positiva, toda basada en el amor. He visto que hay una sola ley, la ley del amor; y hay solo dos pecados: el primero es interferir en el desarrollo de otro ser humano y el segundo es interferir en tu propio desarrollo.

Todavía quiero escribir una buena obra de teatro y verla producida y presentada. Gustosamente lo haría anónimamente, como he hecho con este breve relato de mi lucha contra el alcohol, simplemente para presentar ciertas ideas para la consideración del lector. No me importa mucho la fama o la gloria personal, y solo quiero el suficiente dinero para poder hacer el trabajo que creo que puedo hacer mejor. Me aparté de la vida para examinarla larga y detenidamente junto con los valores que descubrí allí; vi una paradoja: quien pierde su vida, de verdad la encuentra. Cuanto más das, tanto más recibes. Cuanto menos piensas en ti mismo tanto mejor la persona que llegas a ser.

En AA nunca es demasiado tarde para empezar. He empezado nuevamente. A la edad de 54 he visto convertido en realidad el viejo deseo: “Si solo pudiera volver a vivir mi vida, sabiendo lo que ahora sé”. Esto es lo que estoy haciendo, viviendo nuevamente sabiendo lo que sé. Espero haber podido comunicarte a ti, apreciado lector, por lo menos un poco de lo que yo sé: la alegría de vivir, la fuerza irresistible del amor divino y su poder sanador; y el hecho de que nosotros, como seres sensibles, tenemos el conocimiento necesario para elegir entre el bien y el mal, y que eligiendo el bien, nos convertimos en seres felices.

## LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a AA, considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## LOS DOCE CONCEPTOS (FORMA CORTA)

1. La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de AA deben siempre residir en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad.

2. La Conferencia de Servicios Generales se ha convertido, en casi todos los aspectos, en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad en sus asuntos mundiales.

3. Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de AA —la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, y sus distintas corporaciones de servicio, personal directivo, comités y ejecutivos— de un Derecho de Decisión tradicional.

4. Nosotros debemos mantener, a todos los niveles de responsabilidad, un “Derecho de Participación” tradicional, ocupándonos de que a cada clasificación o grupo de nuestros servidores mundiales les sea permitida una representación con voto, en proporción razonable a la responsabilidad que cada uno tenga que desempeñar.

5. En toda nuestra estructura de servicio mundial, un “Derecho de Apelación” tradicional debe prevalecer, asegurándonos así que se escuche la opinión de la minoría, y que las peticiones de rectificación de los agravios personales sean consideradas cuidadosamente.

6. La Conferencia reconoce también que la principal iniciativa y la responsabilidad activa en la mayoría de estos asuntos, deben ser ejercida en primer lugar por los miembros custodios de la Conferencia, cuando ellos actúan como la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos.

7. La Carta Constitutiva y los Estatutos son instrumentos legales, y los custodios están, por consiguiente, totalmente autorizados para administrar y dirigir todos los asuntos de servicios. La Carta de la Conferencia en sí misma no es un instrumento legal; se apoya en la fuerza de la tradición y en las finanzas de AA para su eficacia.

8. Los custodios son los principales planificadores y administradores de los asuntos de política y finanzas en general. Tienen una función de supervisión fiduciaria sobre nuestros servicios constantemente activos e incorporados separadamente, ejercida mediante su facultad de elegir a todos los directores de estas entidades.

9. Buenos directores de servicio en todos los niveles son indispensables para nuestro funcionamiento y seguridad en el futuro. La dirección básica del servicio mundial que una vez ejercieron los fundadores de Alcohólicos Anónimos, tiene necesariamente que ser asumida por los custodios.

10. A cada responsabilidad de servicio, le debe corresponder una autoridad de servicio equivalente, y el alcance de tal autoridad debe estar siempre bien definido.

11. Los custodios deben siempre contar con los mejores comités permanentes y con directores de las corporaciones de servicio, ejecutivos, personal de oficina y consejeros bien capacitados. La composición, cualidades, procedimientos de iniciación y derechos y obligaciones serán siempre asuntos de verdadero interés.

12. La Conferencia cumplirá con el espíritu de las Tradiciones de AA, teniendo especial cuidado de que la Conferencia nunca se convierta en sede de peligrosa riqueza o poder; que fondos suficientes para su funcionamiento, más una reserva adecuada, sean su prudente principio financiero, que ninguno de los miembros de la Conferencia sea nunca colocado en una posición de autoridad desmedida sobre ninguno de los otros, que se llegue a todas las decisiones importantes por discusión, votación y, siempre que sea posible, por unanimidad sustancial; que ninguna actuación de la Conferencia sea personalmente punitiva o una incitación a controversia pública, que la Conferencia nunca realice ninguna acción de gobierno y que como la Sociedad de Alcohólicos Anónimos, a la cual sirve, la Conferencia en sí misma siempre permanezca democrática en pensamiento y en acción.

# Literatura de AA

**Publicaciones de AA** Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 8703400. Sitio web: [www.aa.org](http://www.aa.org)

## Libros

---

Alcohólicos Anónimos

*(Edición regular, portátil, en caracteres grandes y abreviada de bolsillo)*

Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad

Doce Pasos y Doce Tradiciones *(Edición en rústica, en caracteres grandes y de bolsillo)*

Como lo ve Bill

Nuestra gran responsabilidad: una selección de las charlas de Bill W. ante la

Conferencia de Servicios Generales 1951–1970

El doctor Bob y los buenos veteranos

'Transmítelo'

Reflexiones diarias

Llegamos a creer

Viviendo sobrio

AA en la cárcel: un mensaje de esperanza

## Folletos

---

### Experiencia, fortaleza y esperanza:

Las mujeres en AA

Los jóvenes y AA

AA para el alcohólico de edad avanzada:  
nunca es demasiado tarde

AA para el alcohólico negro y afroamericano

AA para el nativo norteamericano

Los alcohólicos LGBTQ en AA

La palabra "Dios": los miembros de AA  
agnósticos y ateos

AA para los alcohólicos con problemas de  
salud mental... y sus padrinos

Acceso a AA: los miembros hablan sobre  
superar las barreras

AA y las fuerzas armadas

¿Se cree usted diferente?

Muchas sendas hacia la espiritualidad

Mujeres hispanas en AA

Detrás de los muros: un mensaje de esperanza

Es mejor que estar sentado en una celda  
*(folleto ilustrado para personas bajo custodia)*

### Acerca de AA:

Preguntas frecuentes acerca de AA

¿Es AA para mí?

¿Es AA para usted?

Un principiante pregunta

¿Hay un alcohólico en su vida?

Esto es AA

Preguntas y respuestas sobre el  
apadrinamiento

El grupo de AA

Problemas diferentes del alcohol

El miembro de AA: los medicamentos  
y otras drogas

El automantenimiento: donde se mezclan  
la espiritualidad y el dinero

La experiencia nos ha enseñado:  
una introducción a nuestras Doce  
Tradiciones

Los Doce Pasos ilustrados

Los Doce Conceptos ilustrados

Las Doce Tradiciones ilustradas

Cómo cooperan los miembros de AA  
con los profesionales

AA en las instituciones correccionales

AA en los entornos de tratamiento

Uniendo las orillas

La tradición de AA: cómo se desarrolló

Seamos amistosos con nuestros amigos

Comprendiendo el anonimato

### Para profesionales:

AA en su comunidad

Una breve guía a Alcohólicos Anónimos

Si usted es un profesional, AA quiere trabajar  
con usted

AA como recurso para los profesionales  
de la salud

¿Hay un bebedor problema en el lugar  
de trabajo?

Los líderes religiosos preguntan acerca  
de AA

Encuesta sobre los miembros de AA

El punto de vista de un miembro de AA

## Revistas

---

AA GRAPEVINE (mensual, [www.aagrapevine.org](http://www.aagrapevine.org))

LA VIÑA (bimestral, en español, [www.aalavina.org](http://www.aalavina.org))

## Boletines

---

Box 4-5-9 (trimestral)

