



**AA para el alcohólico  
de edad avanzada:  
nunca es demasiado tarde**

EDICIÓN EN LETRA GRANDE

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

© AA Grapevine, Inc.;  
reproducido con permiso.

Versión en letra grande revisada © 2023,  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Todos los derechos reservados.

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

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

2.5M – 1/24 (PAH)

AA para el alcohólico  
de edad avanzada:  
nunca es demasiado tarde

# ÍNDICE

---

AA para el alcohólico de edad avanzada. . . .	7
Desterrada de una reunión de zoom — <b>Karen</b> . . . . .	11
En el fondo sabía que mi alcoholismo estaba empeorando — <b>Robert</b> . . . . .	21
Finalmente soy más sabia a los 66 años — <b>Gloria</b> . . . . .	31
Llegué a las salas de AA a los 75 años — <b>Barb</b> . . . . .	35
Nunca es demasiado tarde — <b>Sandra</b> . . . . .	43
Tenía 67 años cuando fui a mi primera reunión de AA — <b>Ann</b> . . . . .	51

Cada mañana — <b>Alfred</b> . . . . .	58
Hasta aquí llegaste — <b>Mía</b> . . . . .	67
¿Dónde encuentro AA? . . . . .	81
Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos . . . . .	83
Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos . . . . .	85



## **AA para el alcohólico de edad avanzada**

En este libro conocerá la historia de varios hombres y mujeres de diversas clases sociales que tuvieron experiencias igualmente diversas con el alcohol. Lo que tienen en común es que todos ellos se enfrentaron a su alcoholismo con más de sesenta o setenta años de edad. Estas personas comenzaron a beber en diferentes épocas de su vida, y bebieron durante períodos de variada duración. Sus orígenes y circunstancias eran diferentes. Una mujer comenzó a beber de manera alcohólica recién cuando llegó a sus 60 años, mientras que otros bebieron durante más de 50. Varias personas comenzaron a beber en mucha mayor cantidad luego de jubilarse; una de ellas describe una recaída de diez años que comenzó con un trago que tomó en unas vacaciones. Algunas de las historias describen matrimonios duraderos y felices y otras cuentan sobre las dificultades de



relaciones abusivas y largos periodos de soledad. Muchos de los miembros describen sus experiencias como padres y abuelos. Algunas de estas son relaciones alegres y amorosas, mientras que otras están marcadas por la tragedia y el conflicto. Algunos de estos escritores describen dificultades con la depresión, y descubrieron que la medicación que les habían recetado no era de mucha ayuda cuando bebían. Algunos de ellos describen intentos de suicidio que tuvieron antes de encontrar a AA. Muchos describen crisis médicas que se dieron a raíz de caídas, accidentes y hospitalizaciones causadas por el alcohol.

Estas historias ilustran cómo el alcoholismo aparece de muchas formas diferentes y disfrazado de diversas maneras. El hecho de si usted es o no es alcohólico no está determinado por dónde bebe, cuándo empezó a beber, por cuánto tiempo ha estado bebiendo, con quién, qué, o ni siquiera cuánto bebe. La verdadera prueba está en la respuesta a esta pregunta: ¿Qué le ha hecho el alcohol a usted? Si ha afectado las relaciones con su familia, amigos, empleadores actuales o pasados; si ha influenciado la forma en que programa sus

días; si ha afectado su salud; si cuando no bebe determina o afecta su condición anímica o su estado mental; si el alcohol es algo que le preocupa mucho —de la manera que sea—, es probable que usted tenga un problema. El proceso de envejecimiento va acompañado de muchas crisis, y casi todas ellas acarrearán algún tipo de pérdida. Los hijos crecen y se van de casa. Usted se muda a una casa más pequeña. Los amigos son cada vez menos y viven más lejos. Tiene que jubilarse de su trabajo. Su salud física se debilita y sus facultades disminuyen. Su compañero(a) de muchos años muere. A veces, estos cambios en las circunstancias hacen que un hábito que ya lleva tiempo empeore. Mientras que antes, un trago antes de la comida era simplemente un pasatiempo agradable, ahora se convierte en el alivio que se espera ansiosamente todo el día; y el único trago se convierte en dos o tres, y luego más.

Para otros, el comienzo del alcoholismo puede ocurrir después de una crisis importante, una pérdida devastadora. De repente, la botella pasa a llenar el vacío emocional dejado por la pérdida de un trabajo o la muerte de un ser querido. Otros a su vez pasan por una larga historia de alcoholismo

apenas contenido, y de alguna manera se escapan por un pelo, hasta que el cuerpo, después de años de abuso, no puede resistir más los embates del alcohol.

El punto decisivo para las personas cuyas historias aparecen en este libro llegó cuando finalmente decidieron enfrentarse al problema, le dieron la cara y desarrollaron la voluntad de hacer algo al respecto. La decisión de pedir ayuda fue lo más importante — una decisión que nadie podía tomar por ellos—; pero una vez tomada, la mano de Alcohólicos Anónimos estaba allí, extendida. Estas personas de todas las edades han aceptado su alcoholismo como lo que es —una enfermedad—, y al hacerlo, abrieron las puertas a la ayuda, recuperación y la reconstrucción de sus vidas.

En vez de sentir que sus vidas se han acabado, las personas que llegaron a AA a una edad avanzada frecuentemente expresan el sentimiento opuesto: que es el momento de empezar a vivir.

## **Desterrada de una reunión de zoom**

---

**Karen, Pomona, California**

Cumplía 68 años. Mis hijas, yernos y cinco nietos habían venido a celebrar. Fue una velada hermosa. Cuando todos se fueron, fui a la cocina a apagar las luces. En ese momento noté que habían dejado una botella de vodka sin terminar en la mesada. Lo siguiente que recuerdo es despertarme y ver la cara de una de mis hijas que me miraba desde arriba. Sabía que algo estaba mal, pero no sabía qué. Estaban a punto de informarme que había tenido una laguna de tres días. Aparentemente, le dije cosas horribles a mi hija. No me acuerdo de absolutamente nada. No tenía idea de que mi recaída en el alcohol de diez años de duración estaba a punto de terminar. Hubo una época en la que pensaba que las recaídas les sucedían a otras personas. A mí, no —yo sabía todo—. Llevaba diez años de sobriedad, hasta que todo se desmoronó en un crucero. Un par de tragos en unas vacaciones bien merecidas se convirtieron en una pesadilla casi de inmediato. En poco tiempo, estaba escondiendo alcohol detrás de ollas y sartenes en la cocina, o bebiendo en el auto camino

a casa del trabajo. La medicación que tomaba para la depresión no ayudaba demasiado a pesar de que mi médico había aumentado la dosis. A medida que lo que bebía aumentaba, llegué a un punto en el que quería parar, pero no podía. ¿Qué había pasado? Pareció tan fácil la primera vez. Estaba en graves problemas. Comencé a ir a reuniones de AA después del trabajo. No me sirvieron. Vivía en lo que parecía un invierno nuclear. Esto continuó durante diez años. No importaba cuánto lo intentara, nada funcionaba. No podía mantenerme sobria por más de un par de días, un par de semanas o un par de meses.

Poco tiempo antes de mi cumpleaños, recibí una llamada telefónica temprano por la mañana mientras me preparaba para ir a trabajar. En el teléfono decía “Oficina forense”. Sabía sobre quién estaban llamando —había esperado esta llamada durante los últimos cuatro años de la vida de mi hermana—. Ella bebió sin parar durante cuarenta años y yo era la única persona de la familia que todavía le hablaba. El médico forense dijo que había muerto de intoxicación etílica aguda combinada con una sobredosis de un opioide y otros medicamentos recetados. Me emborraché tanto que mi hija tuvo

que ir a la funeraria y encargarse de todo. Estaba encerrada en el infierno, avanzando a tumbos hacia la muerte y siguiendo silenciosamente a mi hermana.

La vergüenza me mantuvo sobria durante el período que siguió a mi laguna de tres días. Para ese entonces, yo ya sabía que iba a volver a beber, pero no sabía cuándo, dónde ni cuánto, o qué iba a pasar cuando esa idea desquiciada me venciera. Mi médico me llamó y me quería meter en rehabilitación. Dije que no —para qué gastar el dinero—. Pasaron dos meses. Volví a casa después del gimnasio y me sentí como si acabara de entrar a un mausoleo. La soledad y la desesperación se apoderaron de mí y sentí que no podía seguir como estaba. Tomé el teléfono y encontré una reunión de AA que no requería contraseña, así que me dejaron entrar de inmediato. Era una reunión de estudio del Libro Grande y el tema era “la alergia y el mal”. ¿De qué se trataba todo esto? El orador explicó cómo reaccionaría mi cuerpo para generar una reacción alérgica si tomaba alcohol. Eso iniciaba el fenómeno del deseo físico por el alcohol, lo cual explicaba por qué no podía parar una vez que comenzaba a beber. ¡Luego explicó el MAL! Preguntó si alguien estaba

bebiendo en contra de su voluntad. Levanté la mano. Puso en palabras lo que yo nunca había podido expresar. ¡Beber en contra de mi voluntad!

Fue a la página 24 del Libro Grande (**Alcohólicos Anónimos**), donde dice “En cierto punto de la carrera de bebedor de todo alcohólico, éste pasa a un estado en que el más vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso”. La página 39 decía que había perdido el poder de decidir. Ya no podía ejercer mi propia voluntad. El orador comenzó a mencionar todas las páginas donde decía que yo era una alcohólica VERDADERA, que estaba más allá de la ayuda humana. El Dr. Silkworth, en la página XXVII, describió a un tipo de alcohólico que él consideraba que no tenía remedio. El Dr. Carl Jung dijo que este tipo de alcohólico era un caso desahuciado (página 26): “Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes. Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego. Pero frecuentemente sospechan que están fuera de combate. La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz puede no llegar. Ha perdido el control”.

Así que ahí estaba, todo explicado en el diagnóstico gélido de mi condición. Ahora nadie me podría ayudar. Yo era una alcohólica de las que no tienen remedio. Comencé a llorar; me rodaban las lágrimas por la cara porque la realidad de mi situación significaba que me iba a morir y que probablemente sucedería pronto. El orador anunció que la reunión había terminado. Preguntó si alguien tenía alguna pregunta. No levanté la mano, no dije nada —¿de qué servía?—.

En ese momento escuché que llamaban mi nombre. Levanté la cabeza. ¿Qué? ¿Me estaba hablando a mí? Sí, me hablaba a mí. Me dijo que encendiera el micrófono —nunca había hablado en una reunión en línea antes—. Me preguntó si tenía alguna pregunta. Balbuceé que nunca antes había escuchado hablar de la enfermedad. Me dijo que buscara un papel y un bolígrafo. No tenía papel a mano, así que tomé mi caja de pañuelos descartables. Me dijo que anotara un número de teléfono. Hice eso. Luego me pidió que lo repitiera. Lo hice. Me dijo que este era el número de mi nueva madrina y me dijo que la llamara por la mañana.



La reunión había finalizado. Me quedé allí sentada y lloré, lloré y lloré. ¿Por qué me daría ese número de teléfono si no había esperanzas para mí? ¿Estaba en una situación terminal?

Al día siguiente, llamé a mi nueva madrina. Hablamos de la gravedad de mi situación y me hizo algunas preguntas sobre mi historia con la bebida. Luego me contó que yo era una de las peores alcohólicas que había conocido. Comenzó a hablar sobre Dios. ¿Yo creía en Dios? ¡Sí! Creía en Dios. Fui a una escuela religiosa hasta la universidad y pertenecía a una iglesia. Seguimos hablando y luego de un rato, me explicó con mucho amor que parecía que yo había puesto mi fe en personas, lugares y cosas; no en Dios. Pum. Eso me pegó fuerte. Ahora entendía. Mis exmaridos, la casa para criar a mis hijos y el dinero para pagar todo; esas eran las cosas que podía señalar para demostrar que no estaba vencida, que era una buena madre y proveedora para mis hijos —que lo eran todo para mí—. Pero sobre todo, vi que estas cosas eran lo que yo adoraba. Ella habló sobre cómo me había cerrado a Dios y dijo que la única forma de salir de mi situación desesperada era aceptar un plan de acción espiritual. No tenía idea de

lo que estaba diciendo. Concertamos una cita para reunirnos por teléfono, todas las mañanas de seis y media a siete. Tenía que llevar mi Libro Grande, papel y bolígrafo.

Había leído el Libro Grande unos 20 años atrás. A decir verdad, no lo había entendido. Lo encontré en mi biblioteca con todos los otros libros de autoayuda, juntando polvo. Mi nueva madrina me dijo que me iba a llevar por un camino que requería practicar los Pasos, que esa era la salida. ¿Lo haría? Sí, ¡sí que lo haría!

Fue así que comenzamos: Nos reunimos cada mañana. Comenzamos en la página xi con el Prefacio; luego, los Prólogos a la primera, segunda, tercera y cuarta edición en inglés. Me enteré de los primeros cien alcohólicos. Luego llegamos a “La opinión del médico”. Aprendí sobre mi condición, sobre Bill W. y su historia. En la página xxviii decía que yo estaba inquieta, irritable y descontenta a menos que pudiera experimentar otra vez la sensación de tranquilidad y bienestar que se genera de inmediato al beber unas copas, y emergía llena de remordimiento con la firme resolución de no volver a beber. Esto se repite y —a menos que la persona

pueda tener un cambio psíquico— hay muy pocas esperanzas de que se recupere.

Perseveramos a lo largo de las páginas del libro. Llegó el día en que tuve que escribir mi Cuarto Paso. Tenía que comenzar con mis resentimientos. Comencé de a poco, pero al igual que cuando se rompe una represa, los resentimientos salieron a borbotones, inundando 15 páginas y extendiéndose por todo el resto. Luego, la ira. ¿Ira? ¡Pero si yo era una persona tan amable! Yo no estaba enojada con nadie, ¿o sí? Sí, sí lo estaba: páginas y páginas de ira. Luego vinieron mis miedos, mi inventario sexual y, finalmente, las personas a las que había herido por mi comportamiento.

Tenía delante de mí la verdad sobre mí misma. La mañana de mi Quinto Paso, el miedo y la vergüenza casi impidieron que le contara a mi madrina la naturaleza exacta de mis errores. Los leí página por página. Ella escuchó absolutamente todo. Mi vergüenza comenzó a desaparecer; las nubes oscuras que rodeaban mis pensamientos empezaron a aclararse. Algo me estaba pasando. No lo sabía en ese entonces, pero ahora sé que había entrado en el mundo del espíritu. En ese momento,

le entregué mi alcoholismo a Dios; le dije a Dios que se lo encomendaba y le pedí que llenara mi conciencia con su presencia —y lo hizo—. Le pedí que me quitara mis carencias y defectos de carácter y que me ayudara a identificar los escombros de mi pasado, cómo había lastimado a las personas y lo que debía hacer para hacer enmiendas; y que cada día fuera una enmienda viviente para mi familia.

¿Pero qué podía hacer respecto del odio hacia mí misma?

Hubo un momento en el que estuve dispuesta a perdonar todo: todo lo conocido y desconocido sobre mi pasado, todas las cosas que pasarían en mi futuro. No importaba —y ya no importa hoy—, porque perdoné todo. Me vi parada frente a esa represa que se había abierto cuando dejé salir mis resentimientos. Dejé que el agua me cubriera, me atravesara y limpiara los escombros, se llevara todo el dolor y todo el daño —absolutamente todo—. Perdoné todo.

Sé que una alcohólica como yo solo tiene una suspensión diaria de su sentencia, que se basa en el mantenimiento de mi condición espiritual. Debo

llevar la visión de la voluntad de Dios a todas mis actividades. El Undécimo Paso sugiere la oración y la meditación. Hacia el final del Quinto Paso, mi madrina me llevó a la página 86. Sugirió que leyera las páginas 86-88 apenas me despertara cada día y antes de irme a dormir a la noche. En ese momento le pido a Dios que me muestre durante el día cuál es mi próximo paso y que me muestre lo que necesito para encargarme de mis problemas. No debo orar por fines egoístas, sino orar solo si otros recibirán ayuda. Ahora debo pasar mi día pidiendo por la próxima acción o pensamiento correctos. Es muy peligroso si mi mente se va hacia la emoción, el miedo, el enojo, la preocupación o la autocompasión; estos pensamientos llevan a malas decisiones (página 88). Tenía que encontrar una forma de prestar servicio a los demás. ¿Cómo podría una alcohólica quebrada como yo ayudar a los demás? Bueno, primero, voy a reuniones asiduamente y —si me piden que comparta— hablo sobre mi alcoholismo, mi recaída de diez años, la alergia y la enfermedad. Hablo sobre cómo mi madrina me guio por los Pasos; me quedo luego de la reunión para estar presente para los principiantes, las personas

que vuelven y las personas que siguen bebiendo. Atiendo el teléfono si alguien me llama para pedir ayuda; escucho con todo mi corazón. Suelo ser una persona muy tímida, pero sé lo importante que es esta labor para ambas partes. También cubro turnos para atender el teléfono fuera de horario en mi oficina central de AA local. Esta experiencia ha sido maravillosa. Recibo todo tipo de llamadas que van desde tan solo ayudar a alguien a encontrar una reunión hasta atender crisis profundas: gente como yo que perdió el rumbo y está buscando un halo de esperanza y una salida.

¿Hoy soy una alcohólica agradecida? Sí, lo soy. Nunca es demasiado tarde.

## **En el fondo sabía que mi alcoholismo estaba empeorando**

---

**Robert, Orange Park, Florida**

Tengo 68 años y mi aniversario de sobriedad es el 11/2/22. Fui un bebedor compulsivo toda la vida desde aproximadamente los 15 años. Me uní a la Armada a los 18 e ingresé en una vida en la que

**trabajar duro y jugar duro** era la consigna. Casi nunca bebía sin emborracharme; la meta era más que nada no emborracharme **demasiado**.

Me casé con mi novia de la secundaria a los 20 y hemos estado juntos casi 48 años. Me ha acompañado en épocas difíciles. También se enfiestó mucho conmigo a lo largo de los años. Logré tener una carrera exitosa, pero por supuesto no sin tener algunas manchas relacionadas con el alcohol. Mi historial de borracho en la Armada se puede resumir en alterar el orden público, embriagarme en público, conducir bajo los efectos del alcohol y participar en algunas riñas menores. También tuve una carrera exitosa de civil como gerente de mantenimiento. Me jubilé a los 63.

A lo largo de mi vida, bebí casi siempre en exceso y mi familia y amigos lo aceptaban y esperaban. Luego de tres años de estar jubilado, me di cuenta de que estaba bebiendo de otra manera y que actuaba diferente cuando bebía. Bebía bourbon, trataba mal a mi esposa y andaba hecho una furia por la casa, golpeando y rompiendo cosas. No era violento físicamente con mi mujer, pero sé que me tenía miedo. Le echaba la culpa por hacerme enfurecer

porque sabía que a ella no le gustaba cuando bebía bourbon. A la mañana siguiente las cosas en la casa aparecían rotas y ella me preguntaba si yo recordaba haber roto esto o aquello, y no me acordaba.

Tenía la solución: no podía seguir bebiendo bourbon porque me ponía loco y me hacía enojar, así que pasé al ron y al vodka; sabía que podía manejarlos. En esta época siempre había cerveza en mi casa, pero casi nunca la tomaba porque no hacía efecto con la suficiente rapidez. Bebía mucho tres o cuatro noches a la semana, al punto que a la mañana siguiente no recordaba lo que mi esposa y yo habíamos conversado la noche anterior. Sabía que estaba en terreno resbaladizo por haber visto lo que les pasó a algunos amigos a lo largo de los años, pero pensaba que podía aguantar y arreglarme.

Aguanté menos de un año hasta que tuve mi primer exabrupto en un evento familiar el 26 de junio de 2021. Solo había cerveza, así que me había posicionado cerca del refrigerador y me tomé unas 15 cervezas a lo largo del día. La charla viró hacia la política por la noche y me enfurecí y me comencé a pelear con mi cuñado —que estaba enfermo— y mi sobrino. Todos estaban desconcertados. Me



habían visto borracho muchas veces, pero nunca comportarme así. Yo mismo no podía creer que me hubiera comportado de esa forma con personas a las que realmente amo.

Mi esposa me tuvo que sacar de allí. Estaba muy fastidiada conmigo y me dijo que tenía que dejar de beber. Al día siguiente me permitieron volver a la casa familiar para pedir disculpas —que sabía que eran insuficientes, por la magnitud de mi mal comportamiento—, pero todos querían seguir con la reunión familiar con alegría y fueron principalmente amables.

A eso de un mes después, cuando estábamos de vacaciones con un grupo de amigos, pasé el día en la playa bebiendo cerveza, vino con la cena y luego cantidades enormes de ron. Más tarde esa noche, ofendí a una amiga por su peso. Pensaba que estaba siendo gracioso, pero la verdad es que fui ofensivo. Mi esposa me arrastró a nuestra habitación. Otra vez estaba muy fastidiada conmigo y me dijo que tenía que parar. Le pedí perdón a nuestra amiga, y ella dijo que aceptaba las disculpas —pero sabía que estaba dolida—. No volví a beber durante el resto de la semana que pasamos en la playa.

Una vez en casa, volví a mi régimen controlado de ron: tres o cuatro noches a la semana bebía hasta olvidar, pero pudiendo meterme en la cama solo, levantarme y funcionar a la mañana siguiente. Esto siguió por meses y mi esposa soportaba esto porque no estaba siendo malo, y casi siempre bebía en casa o ella era la que manejaba si teníamos que salir.

El 10 de febrero de 2022 fuimos a cenar con unos amigos. Tomamos tres botellas de vino básicamente entre tres porque mi esposa se estaba recuperando de una cirugía de cadera. Fuimos a la casa de nuestro amigo a tomar unos cocteles y bebí una gran cantidad de ron en poco tiempo. Sabía que podía manejarlo, porque solo había estado tomando vino toda la noche. Cuando nos íbamos, no podía mantenerme parado. Mi esposa condujo a casa en mi camioneta. Yo estaba lúcido y hablé durante los 15 minutos de viaje a casa. Recuerdo estacionar en la entrada y lo siguiente que me acuerdo es estar de rodillas y apoyado con las manos al lado de la camioneta. El lado izquierdo de mi cara estaba golpeado y chorreaba sangre en la calzada. Me caí hacia adelante y volví a golpearme la cara. No tenía piernas. Luego, recuerdo que mi esposa estaba

parada a mi lado y yo le decía que necesitaba ayuda. Ella pensó que me refería a que necesitaba ayuda para levantarme, pero yo quería decir que necesitaba ayuda para dejar de beber como loco. Me ayudó a entrar a la casa y me mantuvo despierto un par de horas porque tenía una herida en la cabeza.

Al día siguiente, el 11 de febrero de 2022, pasamos casi todo el día en la sala de emergencias para que me hicieran radiografías y tomografías. Por suerte no tenía una lesión interna en la cabeza, pero mi cara estaba toda magullada. Tenía el ojo izquierdo casi cerrado por la inflamación. También me había roto el pulgar izquierdo y tenía muchos moretones en la rodilla derecha.

Después de regresar del hospital, vi la programación de reuniones del club de AA más cercano. No necesitaba la dirección porque ya la había buscado luego del incidente de junio. En el fondo sabía que mi alcoholismo estaba empeorando. Llamé al club y les consulté cómo unirme. El hombre que atendió el teléfono me preguntó si quería dejar de beber. Cuando dije que sí, me dijo que fuera, me sentara y escuchara. No había que pagar nada para entrar, ni cuotas ni inscripción.

Estaba hecho un desastre cuando llegué a la reunión de las siete de la tarde, y había mucha gente que había quedado de la reunión anterior. El lado izquierdo de mi cara estaba completamente amoratado, no podía abrir el ojo izquierdo por la hinchazón y tenía una férula en el pulgar izquierdo. Tony, el hombre que me había atendido el teléfono, me recibió en la zona de la cocina y me presentó a otros AA que estaban reunidos allí. Todos me recibieron de una forma que nunca había experimentado en ningún otro lugar: con aceptación, empatía y comprensión inmediatas.

Había dos hombres mucho más jóvenes en la sala de reunión cuando entré y me senté. Se presentaron de inmediato y me preguntaron qué me había pasado. Les expliqué y me escucharon. Uno preguntó si tenía un Libro Grande. No sabía qué era eso. Se levantó y me trajo un Libro Grande de la estantería de libros nuevos. Seguimos conversando y el otro hombre me recomendó que empezara con el capítulo cuatro. Había estado “en las salas” por 15 minutos y ya me habían aceptado, y alguien que no había visto jamás me compró un Libro Grande. Si bien todavía estaba impactado por los sucesos de las últimas 24 horas,

sentí algo muy especial; era un lugar verdaderamente sin prejuicios.

Comenzó la reunión, me presenté y conté brevemente por qué estaba allí. Por supuesto, era bastante obvio que estaba herido. Otra vez, sentí una efusión de aceptación, apoyo y comprensión. Oí el compartimiento de los otros AA junto con risas y la mención de un Poder superior. Tomé mi ficha blanca al final. Todos me dijeron que siguiera yendo y el coordinador se aseguró de que tuviera una lista de números de teléfono.

Comencé a leer el capítulo cuatro de inmediato cuando llegué a casa. El primer párrafo describía mi situación: no podía dejar la bebida por completo y, cuando bebía, tenía muy poco control sobre la cantidad. Muchas veces, durante los últimos años, me rehusaba a comenzar a beber porque no quería “encender la mecha demasiado pronto”. Recuerdo sentir, durante las primeras semanas que leí el Libro Grande, que lo habían escrito sobre mí. “La opinión del médico” me convenció de que me faltaba una fuerza espiritual en la vida.

Mi esposa cuestionaba si yo era realmente un alcohólico. Le seguí dando ejemplos del Libro

Grande y finalmente dijo que pensaba que yo era un alcohólico funcional. Ella ha sido un enorme apoyo para mí. Durante mis primeros tres meses y 96 reuniones llegué a creer que hay un Poder superior; acepté el hecho de que era impotente ante el alcohol y que solo Dios podía restaurar mi sano juicio. De pronto, personas de fe fuera de AA aparecieron en mi camino y se comunicaron conmigo. Me he unido a una iglesia local y asisto regularmente. Supe por años que en mi vida faltaba la espiritualidad, pero nunca hice nada al respecto. Las oraciones de los Pasos fueron vitales para comenzar mi vida de oración. Pensaba que no sabía cómo rezar. El padre Martín me enseñó que si yo estoy intentando rezar, entonces estoy rezando.

Hoy, con siete años de sobriedad, mi vida es maravillosa. Comienzo cada mañana con oración, meditación y lectura. Esto me prepara para mi día. Ahora pienso antes de hablar e intento estar dispuesto a aprender todos los días. Rezo para que mi Dios me acerque a él y para practicar los principios de AA y mi fe en todos mis asuntos.

Dos meses después de entrar a AA mi esposa fue diagnosticada con un cáncer terrible. Ahora que

tengo una vida de oración, pude mantener la calma y rezar para que la voluntad de Dios sea positiva y yo tener la fortaleza para aceptarla. Creo que Dios hizo por mí lo que yo no podía, al hacerme alcanzar la sobriedad a tiempo para lidiar con una situación transformadora como esta.

Actualmente coordino una reunión por semana, lo cual considero un privilegio. Es un placer ver a un principiante conectar con otro AA y recibir los consejos de un padrino o madrina. Hace poco me puse en contacto con un principiante en su primera semana para ser su padrino temporario. La camaradería en las salas es realmente increíble, más de lo que podría haber imaginado. Nunca había vivido la aceptación, comprensión y el amor inmediatos en ningún otro lugar de mi vida. Me enorgullece decir que soy amigo de Bill W. y que puedo ir a reuniones.

## Finalmente soy más sabia a los 66 años

---

Gloria, Grandview, Misuri

Era la quinta de siete hijos de una familia afroamericana. Mis padres eran dedicados y trabajadores: mi padre era ingeniero de mantenimiento y mi madre se quedaba en casa con nosotros. Mis padres no bebían mucho, pero tenían una rutina los viernes a la noche de juntarse a jugar a las cartas y beber con amigos. Siempre se los veía felices y nunca fuera de control. Pero las cosas cambiaron cuando mi madre comenzó a trabajar fuera de casa. Ahora, la rutina de los viernes incluía a mamá, papá, alcohol y discusiones.

Más o menos en esta época, empecé a tener baja autoestima y me convertí en la víctima de los bravucones del vecindario y la escuela. Comencé a faltar a la escuela y a beber el alcohol de mamá y papá. De alguna manera, logré graduarme de la secundaria y comencé algunos estudios universitarios. Tuve distintos empleos de medio tiempo mientras estudiaba, pero seguía bebiendo y no podía terminar nada.



Abandoné mis estudios, me mudé con mi hermana mayor y cuidé a su bebé mientras ella trabajaba. Conocí y me casé con mi esposo y nos convertimos en una pareja de alcohólicos. Al principio era una botella de vino o dos los fines de semana. Lo justificábamos diciendo que nos lo merecíamos después de una ardua semana de trabajo. Luego se fue convirtiendo en una botella todas las noches y todo el fin de semana. No podía esperar a llegar a casa del trabajo y beber algo. Pronto, la etapa de luna de miel desapareció y mi esposo prefirió beber con sus amigos en vez de mí. No volvía a casa después del trabajo, así que yo bebía sola cada noche, toda la noche, hasta que perdía el conocimiento.

Disfrutaba mucho mi trabajo y era buena en él, pero tenía dificultades. Usé cada día de vacaciones y enfermedad permitido. Era un desastre total. A los tres años de casarnos, nació nuestro hijo y, tres años después, nuestra hija. Realmente intenté ser una buena madre, pero estaba triste y deprimida, así que bebía. Intenté esconderlo de mis hijos porque de verdad no quería lastimarlos. No tenía idea del daño que estaba causando; sus mentes

inteligentes podían verlo todo. Por supuesto, no podían decir exactamente qué, pero sabían que algo estaba mal.

Luego me diagnosticaron cáncer de mama en estadio tres y le prometí a Dios que dejaría de beber si me libraba del cáncer. Bueno, después de dos años de tratamiento, entré en remisión y dejé de beber. ¡No bebí nada de alcohol por cinco años! A pesar de que estaba agradecida de no tener cáncer, no era suficiente. Todavía quería beber y, de a poco, lo hice. Al principio, en situaciones sociales; luego, volví a ser una borracha de lleno. Estamos criando dos nietos y tengo miedo de repetir el ciclo de daño que les causé a mis hijos. Debo parar con esta locura.

Hace dos meses, a la edad de 66, fui a una reunión de AA y encontré una nueva forma de vida. Estoy acercándome al día 60 de mi compromiso de asistir a 90 reuniones en 90 días que mi madrina me sugirió. ¡Apenas puedo describir lo que encontré! Cuando crucé esas puertas, me recibieron con tanto amor, amabilidad y aceptación que me dan ganas de llorar cuando lo escribo.

Finalmente, encontré personas que se identifican con lo que he estado viviendo y lo entienden. Estoy bajo el cuidado de una madrina maravillosa y soy parte de una Comunidad unida que va más allá de lo que podría haber imaginado jamás. Que no se malinterprete: todavía tengo problemas en la vida, pero por medio de este programa y el apoyo de mis nuevos amigos, estoy aprendiendo a lidiar con las cosas sin beber y abusar del alcohol.

Hace poco viví una tragedia personal: la pérdida de un familiar joven muy querido a causa de la enfermedad de la adicción. No falté a ninguna reunión por eso y no bebí para ahogar mis penas. Es por medio de este programa que pude aguantar con gracia y dignidad para apoyar a mi hermana en este momento doloroso.

Ahora, cuando me voy a la cama a la noche, pierdo el conocimiento por estar cansada de las actividades del día, y no por el alcohol. Por la mañana, me despierto, en lugar de “recuperar la conciencia”; y por eso, estoy agradecida.

## **Llegué a las salas de AA a los 75 años**

---

**Barb, Fishers, Indiana**

¡Mi aniversario de sobriedad es el 12 de septiembre de 2016! El programa de AA me ha devuelto la vida. Ahora tengo un marido que confía en mí otra vez, tengo una familia amorosa que me apoya; he encontrado una “nueva” familia en la Comunidad de AA. Me respeto, sé que soy SUFICIENTE. Tengo autoestima, he recibido el privilegio en el Paso Doce de llevar el mensaje, mi pasión. Sé que viviré este programa el resto de mi vida; eso es exactamente lo que quiero hacer. No tengo deseo de beber; recuerdo mi última resaca que duró unos cuatro días —¡no podía salir de la cama!—. Principalmente, volví a tener una relación con mi Poder superior, a quien llamo Dios. Es magnífico y sé que si confío en él y le pido su voluntad, él me sostendrá en sus manos.

Mi historia comienza como la tercera hija de una madre irlandesa y un padre alemán. Toda mi vida de joven y adulta vi a mi madre padecer esta terrible enfermedad. Cuando era chica, mi padre llegaba a la casa cargando a mi madre en el hombro. Yo lloraba y gritaba porque pensaba que estaba muerta.

Finalmente, mi madre murió de demencia alcohólica. No fue fácil de presenciar y me dije a mí misma muchas veces: “¡Nunca seré como ella!” ¡Hubiera deseado tanto haber sabido del programa de AA en ese entonces!

Mi deseo como adolescente era casarme y tener cinco hijos. Mi hermana y mi hermano mayor tenían cinco hijos y amaba a cada uno de ellos como si fueran míos. Mi novio de la secundaria y yo nos casamos el 8 de agosto de 1959. Yo tenía 18 años. Vaya si era inmadura y estaba verde.

Mi marido trabajaba muchas horas y yo pasaba mucho tiempo sola. Me puse a la defensiva; estaba enojada, tan sola y descontenta, que decidí acercarme a personas que pensé que me amarían y me prestarían atención. Trabajaba y comencé a recibir invitaciones a fiestas después del trabajo. Iba porque recibía atención y no quería volver a casa a un departamento vacío. Esto comenzó alrededor de mis 21, ya que en ese entonces podía entrar a los bares con mis compañeros de trabajo. Bueno, para resumir un par de años: estaba conociendo a las personas equivocadas en los lugares equivocados.

Mi esposo y yo estábamos intentando comenzar una familia y decidimos mudarnos para estar más cerca de las nuestras. Pasaron cinco años y todavía no habíamos podido concebir. Decidimos hablar con nuestro médico al respecto y nos pidió algunos estudios. Resultó que ninguno de los dos podía tener hijos. Esto fue un baldazo de agua fría para mí. Mi marido parecía manejarlo mucho mejor que yo. Aquí fue cuando comencé a no tener autoestima ni a respetarme. Por supuesto, ahora sé que lo único que estaba haciendo era tener lástima de mí misma. A medida que pasaba el tiempo, nuestra vida avanzaba; compramos una casa y parecía que lo único que yo hacía era cocinar, limpiar y ser esposa, y sentía que no estaba obteniendo nada de nuestro matrimonio.

Hablamos y decidimos que evaluaríamos adoptar. Lo hicimos. Fue un proceso complicado; sin embargo, luego de alrededor de un año, ¡fuimos bendecidos con un hermoso bebé de cuatro meses y medio! Estaba extremadamente feliz y disfrutaba cada día cuidando a nuestro hijo. Le decía a mi marido que ahora que tenía a mi hijo, él necesitaba una hija. Él no estaba tan entusiasmado en volver

a pasar por el proceso de adopción como yo; pero lo hicimos, y en menos de tres años, la agencia de adopción llamó y nos dijo que tenían una bebé para nosotros. ¡Por Dios! Nuestra bebé tenía siete días de nacida, era pelirroja, tenía el cuerpo enrojecido y era tan pequeña que temía romperla. ¡Nuestra segunda bendición! Nuestra vida siguió su curso, nuestros hijos comenzaron a convertirse en adolescentes y solo teníamos un baño en nuestro hermoso hogar, así que mi marido buscó otra casa para nosotros. Debíamos dar este paso lo antes posible porque nuestros hijos estaban en la edad en la que debíamos mandarlos a una nueva escuela con nuevos amigos.

Comencé a trabajar cuando los chicos empezaron la escuela y sentí que debía entrar en un entorno social. Bueno, tuve la fortuna de ser asistente ejecutiva en dos grandes empresas. Había alcohol por todos lados y se bebía en todas las fiestas y eventos. Intentaba no emborracharme demasiado en las conferencias; no obstante, una vez me relajé y, al día siguiente —día en el que me quedé dormida—, todos estaban hablando de lo que la asistente del CEO (¡yo!) había hecho la noche anterior. ¡Qué vergüenza!

La gente pensaba que era gracioso porque nunca les había mostrado esa faceta de mí antes. Fue difícil de superar. Toda mi familia y mis amigos bebían. Lo único que quería era ser parte del grupo.

A los 34 años, nuestra hija comenzó a tener algunos problemas médicos extraños. Ella y su esposo estaban haciendo un tratamiento *in vitro* en ese momento, así que pensamos que las inyecciones que estaba recibiendo afectaban sus estados de humor y personalidad. Pero luego de unos cuatro años, los médicos descubrieron que nuestra hija tenía cáncer y que ya había hecho metástasis. Creo que mi esposo y yo miramos para otro lado y confiamos en que los médicos la curarían de esa enfermedad horrible. Vimos cómo nuestra hija sufrió muchísimo con el cáncer e hicimos todo lo posible para ayudarla a ella y a su marido. A los 39 años, el 4 de agosto de 2016, nuestra hija tuvo un derrame cerebral y murió dos días después. No es necesario que diga que ESTE FUE MI FONDO. Estaba enojada con Dios y sentía que me estaba castigando al llevarse a mi hija. Maldije a Dios, me alejé de él, y bebí cada día y cada noche. Mientras trabajaba, pensaba si tenía vino suficiente en casa para beber mientras preparaba la cena y después



llevar una botella (o dos) afuera para “relajarme”. Mi bebida predilecta era el vino. Nunca pensé que podía ser alcohólica por consumir una “fruta”.

Una noche después de preparar la cena, llevé mi botella de vino al patio trasero y me quedé sentada sola, pensando en todas esas “ideas enfermizas” y le dije a Dios que arreglaría todo. Me iría con nuestra hija. Dejé la botella, entré a la casa, al garaje, me metí al auto, lo encendí y no recuerdo nada hasta que escuché a mi hijo y mi nieto golpear la ventana del auto para intentar despertarme. Me desperté — gracias a Dios—, abrí la puerta del auto y me llevaron a la casa. Mi marido, mi hijo y mi nieto estaban horrorizados.

Yo, por supuesto, dije que lo sentía, que nunca volvería a pasar. No volví a intentar suicidarme; sin embargo, seguí bebiendo para bloquear la pérdida de nuestra hermosa hija. Mi nieto había estado en el programa de AA por unos seis años y mi esposo le pidió que me ayudara. Mi nieto le dijo a mi marido que él no podría ayudarme hasta que yo no estuviera LISTA. ¡Eso era tan cierto! Ahora sé esto acerca de nuestra enfermedad.

Mi nieto había ido a un retiro de hombres; me llamó un domingo y me preguntó si podía pasar por casa. Yo estaba en cama desde el viernes a la noche de esa semana, después de beber hasta perder el conocimiento. De inmediato pensé: “oh no, no creo que pueda escuchar su experiencia en el retiro”; pero nunca puedo decirle que NO a mi nieto.

No sabía que nuestro nieto estaba viniendo a casa para hacer enmiendas con nosotros. Mientras lo escuchaba, con dificultad incluso para mantenerme sentada, algo hizo clic. Comencé a llorar y le pedí ayuda. Se volteó, me miró y dijo: “abuela, quédate aquí, volveré en una hora”. Y regresó a la hora con un Libro Grande y un “Doce y Doce”. Dentro de los dos libros escribió: “¡Déjalo ir y déjaselo a Dios!” No lo podía creer.

Luego dijo: “abuela, estaré aquí mañana a las 7 de la noche y vamos a ir a una reunión de AA”. Pensé: “Oh no, ¡en qué me metí!” Pero no iba a decepcionar a nuestro nieto, así que a las siete en punto estaba lista y muerta de miedo. Fuimos a la reunión. La sala estaba llena de gente, joven y vieja; sin embargo, ¡nadie era tan viejo como yo! Mientras la gente de la sala compartía, yo escuchaba y “GUAU”, pensé,

“quizás soy alcohólica”. Cuando fue mi turno de compartir, tenía mucho miedo de admitir frente a estas personas que era alcohólica a la edad de 75 años, pero esto era justo lo que necesitaba. Compartí: “mi nombre es Barb y soy alcohólica”. ¡Me aplaudieron!

Luego de la reunión, muchas personas se me acercaron, me dieron literatura de AA, me dijeron que estaban muy felices de que estuviera allí y que por favor regresara. Algo me decía que estaba EN CASA. Luego de un par de semanas, mi nieto me presentó a mi madrina. Fue increíble porque nos conocíamos. Habíamos trabajado en dos empresas juntas y ninguna sabía que la otra tenía un problema. Dios obra de maneras misteriosas, ¿no?

Hoy llevo seis años sobria; mi nieto lleva nueve años de sobriedad al día de la fecha. Tengo la misma madrina y también amadrino a cinco hermosas muchachas; soy representante de intergrupo de una de mis reuniones, secretaria de mi grupo base y también coordino el servicio de respuesta telefónica del intergrupo.

Mi plan es practicar el programa de AA el resto de mi vida, prestar todo el servicio que pueda y mantener mi sobriedad. ¡NO PUEDO HACERLO SIN EL PROGRAMA DE AA Y MIS COMPAÑEROS ALCOHÓLICOS!

## **Nunca es demasiado tarde**

---

**Sandra, Elizabethtown, Kentucky**

Era la candidata menos pensada para ser una futura alcohólica —al menos, eso creía yo—. Ahora sé que empecé a beber de manera alcohólica tras haber pasado los 60 años y por suerte pude parar a los 70.

Nada en mi crianza indicaba que el alcohol sería un problema. Crecí siendo muy pobre en el sentido material, pero tuve una infancia idílica en todos los otros sentidos. Me críe en una zona rural, en una pequeña plantación de tabaco donde mi padre era arrendatario agrícola, y tenía, además, dos o tres empleos más. Mi madre se quedaba en casa y trabajaba mucho sin tener ningún electrodoméstico moderno ni agua corriente. De ellos aprendí la ética del trabajo. Nosotros los niños jugábamos en el arroyo durante el verano, en el bosque, el desván del

granero, y creábamos nuestra diversión sin juguetes. Todos mis abuelos, tías y tíos de ambos lados de la familia vivían en un radio de cinco millas (ocho kilómetros) y siempre me dedicaban mucho tiempo. Tenía un hermano y una hermana para jugar y primos. Nos llevaban a la iglesia todos los domingos. Mi familia cantaba música sacra y góspel. Nuestras vidas giraban alrededor de la iglesia, la familia y la música. Esos años no fueron perfectos en absoluto, pero sí muy buenos. Sabía que me cuidaban y amaban.

Obtuve las mejores notas durante la escuela, participaba en todo y me gradué como la mejor de la clase. Obtuve mi diploma en inglés en la universidad, con las mejores notas, al graduarme con un 4.0. Conseguí un trabajo para enseñar inglés en una escuela secundaria muy buena. Dejé ese empleo para casarme con un oficial del ejército apuesto que recién volvía de Vietnam y nos mudamos a la ciudad grande más cercana para que él pudiera estudiar Derecho. Yo trabajaba a tiempo completo para pagar las cuentas, tipeaba y editaba textos para sus clases. Y luego me quedé en casa y tuve tres bebés. Desde el comienzo fue un matrimonio abusivo que

solo empeoró. Cuando él se fue, yo era una madre soltera joven que tenía tres niños que mantener. No tenía dinero, trabajo ni poder adquisitivo. Lo había mantenido a él y a su carrera: la típica historia. Durante los siguientes 25 años, trabajé 70 horas por semana para pagar la hipoteca y alimentar a mis hijos. Luego, un día, vi que mis hijos habían crecido y se habían ido; que los había educado bien, eran exitosos y felices. Finalmente terminé de pagar dos hermosos hogares que me encantaban. Me mantenía por completo.

¿Por qué caería en algo que nunca había sido parte de mi vida? No recuerdo haber visto alcohol hasta que fui a la universidad, y en ese entonces no bebía. A los 50 salí con un hombre que ahora describiría como bebedor empedernido. Aprendí a que me gustara el vino, pero nunca más de dos copas. Luego de que nos separamos, seguí bebiendo. Recuerdo ir a casa para el recreo del almuerzo y beber algo, pero pasaba muy de vez en cuando. Podía parar por largos períodos de tiempo. Me mudé a una zona rural cerca de donde había crecido. Era una distancia de 50 millas (80 kilómetros) ida y vuelta hasta la licorería y recuerdo que hacía el trayecto

bastante seguido. Tocaba el piano y el órgano en la iglesia y recuerdo beber vino en la mañana antes de salir para la iglesia. Esta enfermedad insidiosa y horrible estaba progresando y yo no tenía idea. Mis dos nietos mayores venían a visitarme y había veces que volvía con ellos en el auto después de haber bebido vino. Me sentía muy culpable por eso.

Finalmente me pude jubilar y me fui de crucero fluvial por Francia con unas amigas y sus maridos. Fui con un grupo de viajes local, pero no conocía a nadie excepto a mis amigas porque había vivido a una hora de distancia en una gran ciudad por 35 años. Había buenos vinos incluidos y bebí mucho más de lo que debía. No tenía idea de que no solo conocería al amor de mi vida, sino al mejor hombre y la persona más buena que jamás hubiera conocido —y también era muy buen mozo—. Él conocía a mis amigas, pero nosotros no nos conocíamos. Me aguanté por un día o dos, pero finalmente tuve que admitir que me gustaba tanto como yo a él. Salimos por dos años y luego nos casamos el día de mi cumpleaños. Habíamos pasado un año transformando su casa para que nos gustara a los dos.

Don tenía muchos amigos y conocía a todos en la ciudad. Me autoimpuse estar a la altura de sus amigos. Podría seguir mencionando esto y aquello como las razones por las cuales bebía mucho; pero la realidad es que incluso la menos pensada de las víctimas, de cualquier edad y situación de vida, puede sucumbir ante esta poderosa enfermedad, y yo lo hice. Dormía tres o cuatro horas y luego me quedaba tirada en la cama esperando para levantarme y servirme esa primera copa de vino. Era el infierno en la tierra.

Mi marido comenzó a preocuparse por mi salud. No quería perderme. Yo hacía escándalos a los mozos delante de mis nietos, decía cosas hirientes a mis queridos amigos mientras me tambaleaba. Nunca perdí nada —o eso pensaba—, pero me estaba perdiendo a mí misma, mi propia alma. Estaba cultivando la relación con mi esposo, disfrutando de mi vino, pero todavía no había cruzado esa línea. Cinco meses después de que mi hermana muriera, mi querido hermano menor falleció a causa de una enfermedad rara. Estábamos en España y no podía llegar a su funeral, para tocar el piano para él, para hacer el duelo con mi familia. Fue uno de los



momentos más difíciles de mi vida —todavía lo es—. Unas semanas después de que falleciera, mi marido dijo: “estás bebiendo en otro nivel”. Había cruzado esa línea. Bebí un año y medio más.

He analizado una y otra vez por qué me convertiría en alcohólica cuando había pasado todos los años difíciles sin casi tomar alcohol. Nunca había estado tan feliz como en este nuevo matrimonio. Había estado soltera por 31 años cuando conocí a Don, había besado muchos sapos, pero jamás me había conformado. Él valía la espera. Había estado casado por 45 años, sin hijos. Amaba a los míos más allá de lo imaginable. Estábamos jubilados, no teníamos que preocuparnos por pagar las cuentas, estábamos recorriendo el mundo. La vida era tan buena como podía serlo, y yo me estaba hundiendo más y más en el pozo que me cavé a mí misma; todo esto, en completa negación, sin saber nada sobre el alcoholismo.

A veces me sorprende preguntándome si soy una alcohólica de verdad. Al fin y al cabo, no perdí nada: no perdí mi empleo ni mi casa, no cometí delitos por conducir bajo los efectos del alcohol —principalmente porque bebía sola en casa—.

Sin embargo, hubo veces en las que no debería haber estado conduciendo. Luego, a mitad de mis cuestionamientos sobre si soy realmente alcohólica, recuerdo esconder mi copa, las botellas vacías, las botellas enteras; ir a diferentes lugares a comprar vino; tirar todas las botellas vacías en lugares diferentes.

Amaba tanto a mi esposo que fui a mis primeras reuniones de AA solo por él. En el grupo al que fui había mucha sobriedad, pero muy pocas mujeres; de todas formas, me quedé. Leí el Libro Grande dos veces. Había ido a varias reuniones cuando un día al mediodía bebí la última copa de vino de la casa y, por alguna razón, me senté, apoyé la cabeza en la falda y recé más de lo que jamás había rezado. Sentí una presencia, una calma, y supe que me habían librado de esta compulsión. Encontré una madrina y practiqué los Pasos tan a conciencia como pude.

Llegó el Covid y por enfermedades subyacentes y nuestra edad, mi esposo y yo solo salíamos de la casa para hacer las compras e ir al médico. Mi madrina mencionó unas reuniones de estudio del Libro Grande que organizaban unos tipos llamados Joe y Charlie y me aferré a esas grabaciones

y reuniones en línea. Asistía a las reuniones de Zoom de mi grupo y otras más. Escuché cientos de cintas (lo sigo haciendo) y comencé a crecer verdaderamente en lo espiritual, a aprender nuestra historia de AA y apreciar este programa y todo lo que me antecedió. ¡Qué alegría y qué experiencia! No he podido apadrinar (soy la única mujer en mi grupo y también por el Covid), pero me siento lista y estoy realmente dispuesta. Sin embargo, soy la RSG suplente, he asistido a reuniones de distrito, reuniones de área en línea, y hace poco coordiné mi primera reunión en mi grupo base; y hago lo posible por compartir desde el corazón.

Siento amor por este programa hermoso que continúa creciendo. Mi querido esposo me lleva a cada reunión para apoyarme. La vida no podría ser mejor a los 75 años. Es lo mejor y se lo debo a Dios, AA y a los servidores de confianza que me aman. Tengo alegría, serenidad y mi programa para guiarme. La primera vez que escuché a un orador decir “Ojalá me hubiera hecho alcohólico antes” me pregunté por qué alguien diría eso. Ahora lo comprendo. Mi programa de AA me ha hecho una mejor persona y ha hecho que mi forma de vivir

sea mucho mejor. ¡Y lo glorioso es que se puede a cualquier edad! Nunca es demasiado tarde.

## **Tenía 67 años cuando fui a mi primera reunión de AA**

---

**Ann, Seattle, Washington**

Mi enfermedad me había estado acechando hasta que aprendí cuán efectivo era el alcohol para aliviar el dolor del miedo, la pérdida y la culpa que me pasaron factura cuando cumplí 40. Había estado casada por 15 años. Amaba a mi marido, quien me apoyó durante mis estudios —que me llevaron a obtener un doctorado—, quien aprendió a desplegar sus alas conmigo y quien fue el padre y realmente crio a nuestros dos hijos a la par conmigo.

Luego de 15 años maravillosos, esta imagen comenzó a desmoronarse. No podía enfrentarlo a pesar de llevar años de psicoterapia, que me había guiado a lo largo del proceso agotador, pero muy satisfactorio, de hacer las paces con los fantasmas de mi pasado. Cuando todo se derrumbaba, encontré estabilidad en el alcohol. Podía hacer mi trabajo, lidiar con mis responsabilidades de manera

suficiente y, cuando llegaba a casa, podía tomar un trago; después dos; después más, hasta la hora de dormir.

A pesar de haber crecido con una madre que padecía esta enfermedad, no reconocía, y ni siquiera veía, el camino en el que estaba. Superé el divorcio y la transición de convertirme en madre soltera y la única proveedora de la familia. Mi carrera progresó muy bien, lo cual usé como cimiento de mi templo de negación. En retrospectiva, es todavía asombroso ver el control que ejercía el alcohol y cuánto tiempo me llevó, los errores que tuve que cometer y cuán desesperada tuve que estar, antes de aceptar de que era alcohólica.

Me casé otra vez en 1983. Estaba borracha cuando acepté su propuesta, borracha en la ceremonia de casamiento, y probablemente estuve menos de tres días sobria de cada siete durante nuestro matrimonio. Mi esposo me hacía saber que estaba preocupado por lo mucho que tomaba, pero no insistía en que hiciera algo al respecto. Yo no consideraba que me habilitara a tomar; sentía su amor y apoyo como reprimendas. Beber lo suficiente cubría —pero no reducía— mi culpa.

Mi desmoralización total empezó en serio cuando me jubilé. En esta época, la estructura del empleo no estaba funcionando tan bien como antes, pero era suficiente para hacerme pensar que si podía hacer mi trabajo, no tenía que lidiar con mi alcoholismo. Una vez que no tuve más responsabilidades profesionales, no tenía nada que me apuntalara. Era libre de comenzar a beber temprano durante el día y seguir hasta que me dormía una siesta para evitar perder el conocimiento, y luego bebía otra vez hasta el final del día.

Lo que finalmente me puso de rodillas fueron enfermedades causadas por el alcohol. Tuve que ir dos veces a la sala de emergencias del hospital local después de caerme. Luego del segundo episodio — sin que me evaluaran en absoluto para ver si bebía en exceso—, me rendí. Le pedí a mi marido que me acompañara al consultorio de nuestra médica, donde pedí ayuda. Me derivó en ese momento a un programa de desintoxicación en un hospital, donde pasé los siguientes tres días en un estado de estupor inducido por drogas.

Luego de darme el alta, entré en un programa de tratamiento ambulatorio intensivo. Sin estar aún

convencida de que algo funcionaría para mí, seguí el régimen al pie de la letra. Durante esas tres semanas, completé los primeros tres Pasos del programa de AA, asistí a una reunión cada día y encontré una madrina antes de que me dieran el alta en el programa de tratamiento. No lo sabía en ese entonces, pero estaba comenzando mi recuperación. Tampoco sabía que la recuperación sería un compromiso para toda la vida de practicar los principios del programa de AA en todos mis asuntos, a pesar de todas las veces que fallara en esta empresa.

Una de las barreras para aceptar el programa, para confiar en que era (y sigue siendo) la solución para mí, fue notar que en las reuniones a las que asistía, casi todos los principiantes eran al menos una generación, sino dos, más jóvenes que yo. Mi propio edadismo combinado con mi creencia persistente, pero intensa, de que nada me iba a ayudar realmente a lograr una buena vida, me hizo desafiar cómo este programa podría ayudar a esta viejita. No tenía que lidiar con problemas familiares, laborales o desafíos de vida como otros alcohólicos en las reuniones. Esta tentación de enfocarme en las diferencias entre

nosotros fue desapareciendo con el tiempo, gracias al trabajo que estaba haciendo con mi madrina a medida que avanzábamos sobre los Pasos.

El primer milagro que reconocí fue la obra del espíritu que me llevó a esta madrina. No hubo nada que yo llevara a nuestra labor que ella no me ayudara a reencuadrar como material para el trabajo de los Pasos. Y a medida que avanzábamos, ella me ayudó a ver las similitudes entre los otros alcohólicos y yo. Esto reforzó que me diera cuenta cada vez más de que, cuando veía la valentía, las dificultades y los éxitos de las otras personas en las reuniones de AA, yo me parecía lo suficiente a ellas para que —quizás, tan solo quizás— este programa funcionara para mí si yo hacía mi parte del trabajo.

Mi esposo murió tan solo tres meses después de que yo entrara al programa. Su muerte fue completamente inesperada. Yo todavía estaba en la etapa confusa del principiante de AA. No recuerdo específicamente cómo pasó, pero AA me cobijó. Las reuniones y mi madrina me ayudaron con la pérdida, el miedo, el duelo, e hicieron posible que yo estuviera abierta a recibir el amor de mi familia de una forma que era nueva, vital y afirmadora; y no quería beber.



A medida que pasaba el tiempo, seguía sucediendo milagro tras milagro. Cada uno de los Pasos del programa abría perspectivas y me llamaba a continuar. Hubo piedras en el camino. No fue fácil. Dado el tiempo que había vivido antes de entrar en el programa, tenía mucho para escribir acerca de los efectos de mis deficiencias, el daño que había causado y las enmiendas que debía hacer. Mi madrina me brindó el apoyo para enfrentar tanto como yo podía. Me dejó descansar cuando lo necesitaba, y me hizo saber que siempre hay más por revelarse cuando llega el momento correcto.

AA es tan relevante y esencial para mí hoy como lo era al principio. No es fácil darse cuenta de que lo que me queda de vida, cada día se hace notablemente más corto. Las mayores dificultades físicas, perder seres queridos, apreciar el trabajo increíble que queda para las próximas generaciones; todo podría hacer que me centre en lo que quedará sin hacer cuando muera. AA me da herramientas para vivir y para prepararme para morir. La autocompasión, el remordimiento y el arrepentimiento desaparecen cuando me sumerjo en la gratitud, la luz del espíritu, la fortaleza,

la fe y la valentía de la comunidad de AA; y en mi entrega a mi Poder superior.

Esta historia contiene los elementos clave de casi todas las historias de recuperación que he oído y leído. La edad que tenía cuando entré al programa, mi edad hoy y todos los años en el medio demuestran la relevancia de este programa a cualquier edad, en todas las edades. Cumplí 85 años el mes pasado. Celebré la ocasión con alegría con mis dos hijos y sus familias. Conocí a mi primer bisnieto, quien recién tiene un mes de vida. Sigo en contacto con mi madrina. Algunas de las mujeres con las que me veo casi todas las semanas han estado conmigo en este camino desde que llegué al programa por primera vez hace 18 años. Las reuniones en línea han permitido seguir con un grupo pequeño de mujeres que tienen una misma madrina (y claro está, todas vienen de la madrina de ella). Me beneficio todos los días de los alcohólicos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, sea cual sea su edad y sus circunstancias. Nunca es demasiado tarde, ni demasiado pronto.

## Cada mañana

---

### Alfred, Guilford, Connecticut

Cada mañana que me despierto, comienzo bien mi día. A mi edad activa de 85 años, supero el promedio nacional de esperanza de vida por unos años. Es entendible que me genere algunas preocupaciones, pero no me quiero apartar de mi tema.

Tengo el dudoso placer de vivir una vida larga y he pasado por varias “vidas”. Fui ingeniero, padre de familia, agricultor, dueño de una tienda, emprendedor y, finalmente, un respetable jubilado. En todas esas vidas llegué a creer en un montón de cosas. Llegué a creer en el “sueño americano” y lo perdí. Llegué a creer en un Dios cristiano y lo perdí. Llegué a creer que cuando uno se casa, es para toda la vida, pero no fue el caso para mí. Llegué a creer en el alcohol y me intentó matar. No recuerdo cuándo comenzó. Parecía que siempre había estado ahí. Nunca noté que había aumentado con los años. Nunca se me ocurrió que fuera alcohólico. Bebía como la mayoría de la gente a mi alrededor, o eso pensaba yo. Claro, a veces estaba medio entonado; supongo que me emborrachaba ocasionalmente. Pero bueno, era

un “borracho alegre”. Digo eso como si matizara mi alcoholismo. Si los tragos eran gratis, este tacaño se quedaba soldado a la barra. Pensaba que era “normal”; sin embargo, tenía una sensación constante de que no estaba bien del todo. Mi hija sacaba la botella de Sambuca de la mesa cuando cenaba en su casa. Yo seguía llenando la taza de café mucho después de habérmelo terminado. Sabía bien y me daba una linda sensación.

A la tierna edad avanzada de 68 años, mi segunda esposa murió por un paro cardíaco. Yo, a la vieja edad avanzada de 77, llegué a la conclusión de que mi vida se convertiría en una vida de soledad. Entonces, una vez que declaré lo brillante que era mi deducción, me convertí rápidamente en un borracho de esos que toman una pinta [casi medio litro] al día. “¿Qué? ¿Solo una pinta?”, se preguntarán.

En mi defensa puedo decir que era whisky con 50 % de tenor alcohólico, y que siempre perdía el conocimiento antes de terminar la botella. Bueno, a veces eran dos pintas al día. En un fin de semana especial podía llegar a beber una botella grande.

Pasaba maravillosos momentos de autocompasión y pena por mí mismo. Si hubiera contado los tantos,

el partido estaría en Alcohol, uno, Juerguistas, cero. Pero bueno, tampoco hay nadie que lleve la cuenta. Luego noté que mi vida se centraba alrededor de las horas de apertura de diferentes licorerías. Ah, tenía mi rutina: nunca iba a la misma tienda en la misma semana. No quería que nadie pensara que bebía demasiado. Mi coche sabía ir solito a las distintas licorerías y a mi casa.

En mis momentos más lúcidos, decidí que debía inscribirme en un sitio web de citas para gente mayor; quizás encontraría algo de compañía. Yo tenía 78 años, pero me decían que parecía de 65. Lo intenté y finalmente me encontré a una jovencita de tan solo 69 años en carrocería de 55. Tal para cual, sea lo que sea eso. En este punto de la historia, quizás se podría esperar que yo hubiera dejado de beber y que hubiéramos vivido felices para siempre, o como sea; pero este es el mundo real. Escondí mi hábito de beber tan bien como los borrachos sabemos hacerlo. Claro que ella sabía que yo bebía, pero no cuánto... Hasta que me encontraron en el piso de mi habitación, semidesnudo. Recuerdo caerme. No fue la típica caída en la que te caes y te lastimas. Mi cuerpo más bien se desplomó por

completo. Recuerdo tener el celular en la mano por alguna razón que no me acuerdo. Mientras estaba ahí tirado, sentía la alfombra contra mi mejilla. Las pequeñas cerdas me pinchaban la piel y el olor era rancio y mohoso. Oí pisadas que entraban a la habitación. Después... nada.

Ruidos suaves y apagados; conversaciones ahogadas. Abrí los ojos y sentí que había personas asomándose por encima de mí. Entremedio de una bruma mental causada por el alcohol, reconocí a mi hija, mi hermana y mi novia. “Uh”, pensé. “Estoy en la sala de emergencias”. “¿Cuánto bebió?”, me preguntó alguien vestido con un guardapolvo blanco. ¿Eh? No parecía ser la primera vez que me preguntaban eso. “No sé”, creo que respondí. Poco después, desaparecí de la escena. Estaba allí, pero no realmente. No sentía dolor. La persona del guardapolvo blanco volvió a hablar: “¿Puedo decirle a su familia su nivel de alcohol?” “No”, recuerdo haber dicho. ¿Por qué no? Tenía vergüenza. Eso es todo lo que recuerdo; el olvido, mi viejo amigo, me vino a visitar.

Abrí los ojos. La luz alrededor de mí era tenue. Las paredes eran casi blancas o de algún color

claro. Pensé que estaba en un hospital. Estaba en una cama, con bolsas de suero intravenoso y tubos; los tubos estaban conectados a agujas, que estaban clavadas en mi brazo. “Oh no, esto no está bien”. Recuerdo la angustia en sus ojos. Recuerdo ver a mi hija y mi novia mirándome. “¿Recuerdas lo que pasó?”, alguien preguntó. Sí, me acuerdo. Estaba bebiendo en la cama. A veces hacía eso, para estar en un lugar cómodo cuando perdiera el conocimiento. Y, de ese modo, mi vida se había convertido en beber para olvidar; beber para recordar; beber para celebrar; beber para que la vida fuera tolerable. No tenía excusas, pero inventé muchísimas igual. Estaba solo; me sentía abandonado; no tenía nada que hacer esa tarde; el día era muy largo. En fin, ustedes entienden. Luego de ese episodio encantador, mi hija me ayudó a entrar en un programa ambulatorio intensivo. El programa era genial: tres días por semana, tres horas por noche. ¡Estaba entendiendo! **(Sí, seguro)**. Estaba demasiado avergonzado para siquiera pensar sobre “eso de AA”. ¡Lo puedo hacer yo mismo! **(Sí, seguro)**. ¿Y saben qué? No bebí por varios meses después del programa ambulatorio. Hasta que un día dije: “Bueno, Al, ¡te mereces una copa!” Caí en la espiral.

Como último recurso, fui a mi primera reunión de AA. Había cumplido un año más de vida.

Llegué a Emergencias otra vez. Antes de que programaran mi cirugía a corazón abierto, creo que intenté suicidarme. No puedo creer que lo hice, pero fue en medio de una laguna. Todo indica que me tomé el frasco de pastillas para dormir con la intención de morir. Creo que había llegado a la conclusión de que era un borracho viejo e inútil. Mi vida no tenía valor y por eso, ¿para qué seguiría viviendo? Recién había comenzado a ir a las reuniones de AA, así que mi novia llamó a mi padrino. Luego él me contó que cuando me vio tirado en la cama con parte del contenido de mi estómago reseco en los labios y mentón, casi se larga a llorar. Bueno, otra vez a la sala de emergencias. Ojalá mi alcoholismo se hubiera detenido allí; pero hubo más rayones al auto; más discusiones desagradables con mi novia. Iba a las reuniones y después bebía —a veces bebía antes de las reuniones—. Pensaba que la frase “sigue viniendo hasta que se dé el milagro” era linda, pero no significaba nada. Seguí yendo a las reuniones. Mmm, no hubo milagro esa semana. ¿Qué? ¿Quieren que rece? ¿Que le rece a quién?



Mi experiencia con Dios pasó por el catolicismo a un movimiento pentecostal, luego tomó un desvío a los conceptos wicca, con una breve parada en los druidas, para luego volver a creer en un dios del universo. Algo me creó a mí y a las cosas que me rodean. No puedo ni conceptualizar lo que es o hace un dios. Sin embargo, sí creo en un Poder superior a mí porque he conocido ese poder. No hubo un rayo del cielo ni un anuncio importante desde arriba. Todo comenzó cuando no podía pasar del Tercer Paso. ¿Entregar mi vida al cuidado de Dios? Al ser un ingeniero disciplinado y formado, estaba en control de mi vida. Puedo ralentizar mi alcoholismo usando mi intelecto y fuerza de voluntad. No iba a ceder el control y eso era todo —o, al menos, eso pensaba—.

Desesperado, luego de muchos fracasos, le dije a Dios que estaba **dispuesto a que me hiciera estar dispuesto** para entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios **tal como yo lo concebía**. Qué cobarde que era. No quiero hacerlo, pero si me haces querer hacerlo, entonces sí. ¡Por favor... la lógica de algunas personas!

El milagro se dio tan sutilmente que no me di cuenta. Un día no pensé en beber. Luego pasó otro día.

Luego pasó otra semana. De pronto me di cuenta de que no había bebido en ese tiempo. ¡Y tampoco quería! “Ey, ¿qué pasó?”. Y así fue. El Dios como yo lo concibo, mi Poder superior, hizo por mí lo que no solo yo tenía miedo de hacer, sino que no estaba dispuesto a hacer por mí mismo. Mi deseo de beber desapareció NO por mi voluntad o intelecto, sino por la gracia de mi Poder superior. ¡Guau!

En mi sobriedad, me quedé en el Primer y Segundo Paso un buen tiempo. El Tercer Paso fue muy duro. Me establecí en el Cuarto y Quinto Paso. En ese momento sabía que estaba progresando. Podía ver el impacto positivo en mi vida. Comencé a prestar atención: “Progreso, no perfección”... Puedo aceptar eso. Reconozco que soy un humano imperfecto que intenta funcionar en un mundo muy imperfecto. Puedo convertir cualquier cosa en un motivo para beber, o puedo acudir a mi Poder superior para obtener fortaleza y dirección. Estar sobrio o no estar sobrio, no es esa la cuestión (**Shakespeare, creo**).

En este momento de mi vida, me propongo vivir los Doce Pasos en mi vida cotidiana. Mi vida en AA ha superado todas mis expectativas. (**Es difícil que no sea así cuando uno llega a AA destrozado**).

Mi novia sigue estando conmigo. Un día le pregunté por qué siempre estuvo a mi lado. Me dijo que veía algo bueno en mí y esperó a ver qué podía ser. Ahora tengo todo lo que necesito en la vida: mi familia, otra familia, una novia amorosa (**que vive conmigo**), suficiente dinero para comer e irme de vez en cuando de vacaciones, un techo, vehículos que funcionan y fe en el programa de AA.

En los días y años que me queden de vida, elegiré difundir el mensaje de recuperación que se encuentra en el programa de AA. He dedicado tiempo a ser RSG (representante de servicios generales) de grupo, tesorero de grupo, orador y coordinador de reuniones. Actualmente participo en la labor de comités y soy un flamante MCD (miembro de comité de distrito). Espero seguir creciendo espiritual y personalmente dentro y fuera del programa de AA.

Tengo un solo remordimiento: perder todos esos años vibrantes en una existencia embarrada por el alcohol. Viví sin conocer la verdadera alegría de una vida bien vivida. Cada mañana que me despierto comienzo bien mi día. Luego sigo con mi vida mágica en sobriedad. Ah, ¿y cómo se debería de hacer eso?

## Hasta aquí llegaste

---

### Mía, Oakland, California

No fue mi idea dejar de beber. Luego de beber por 50 años y haber pasado por todo tipo de desastre imaginable, lo loco es que seguía teniendo un montón de “peros”. Nunca me detuvieron por conducir ebria, ni me arrestaron, ni tuve ningún accidente de auto; todavía era, en mi opinión, una alcohólica altamente funcional.

Pasé por muchas situaciones dramáticas —una historia alcohólica que no cabría en un cuento de la revista **Selecciones**—, cosas como perderme en San Francisco después de que me dejaran enfrente de una posada y caminar por las calles, retirar un auto alquilado después de haber llegado volando y pasar por los pinchaneumáticos y reventar las cuatro llantas, dormirme en películas del cine, comportarme como una idiota cuando pensaba que estaba siendo graciosa o adorable, dormirme en medio de un montón de cenas y en el musical “Hamilton”. Solo unos ejemplos para que se den una idea.

Pero varios días antes de esa víspera de Año Nuevo trascendental, los efectos acumulados de

mi alcoholismo, en especial en lo que respecta a la relación con mi hijo adulto, habían llegado al fondo más profundo imaginable. Tuvimos varias conversaciones, iracundas, furiosas, de esas que te destruyen el alma, y usamos palabras que incluso yo (una neoyorquina dura y malhablada) consideré chocantes. Y luego sucedió (de verdad). Escuché una voz a la mañana siguiente que me dijo “¡MIA, HASTA AQUÍ LLEGASTE!” ¿Era yo? No lo creo. Esto fue el 31 de diciembre de 2017. Hice lo que más o menos había hecho antes; busqué AA y, como viajaba mucho, me aparecía American Airlines en el buscador. Así que lo escribí de forma completa. Mi mamá logró la sobriedad en AA cuando yo era adolescente y crecí sabiendo que, cuando las cosas se ponían difíciles —y esto pasaba seguido—, ella se iba a una “reunión” y volvía hecha otra persona. Así que fui a mi primera reunión la mañana de la víspera de Año Nuevo de 2017.

Allí me recibió un señor mayor que se presentó, me pidió mi número de teléfono y, toda inocente, se lo di. Me prometió que me llamaría a cada hora para ayudarme a lidiar con mi “deseo de beber”. Y eso hizo y, ¡por supuesto, no atendí, porque no tenía

intención de embarcarme en este camino en la víspera de Año Nuevo! Mi esposo y yo dimos cuenta de una botella de Dom Perignon y esa fue la última bebida alcohólica de cualquier tipo que le di a mi cuerpo desde el 1.º de enero de 2018.

Comenzaré por el principio:

Nací en 1949, en la ciudad de Nueva York, donde me pusieron en adopción al nacer, y me adoptaron una alcohólica y un pedófilo. Les voy a ahorrar los detalles: no son agradables, pero no me hicieron alcohólica. Dada la época de mi adopción, no estaba al tanto de los detalles, pero este año pude conocer el nombre de mi madre biológica y el nombre que me pusieron cuando nací. Ya volveré sobre eso. Mi madre era alcohólica (para ser clara, me refiero a mi “madre real”; es decir, la que me crio; y, cuando hablo sobre mi familia, es la familia en la que crecí). Ella entró en AA cuando yo tenía 13 años. Yo no estaba interesada en Alateen (un programa para los hijos de alcohólicos que es parte de los Grupos de Familia de Al-Anon), aunque ella me lo sugirió.

Mi primera experiencia con el alcohol fue en reuniones familiares, como la Pascua Judía, en donde yo, junto con algunos de mis primos,

bebíamos Manischewitz (vino kosher) debajo de la mesa y mientras levantábamos las cosas. ¡Era dulce y era divertido! Mi familia estaba compuesta por ateos y agnósticos, judíos culturalmente, pero muy pocas veces se hablaba de un Poder superior. Al venir de una familia de agnósticos, no era que yo no creyera en un Poder superior, simplemente no veía o entendía lo que eso significaba. Pero mi experiencia de vida me había brindado suficiente información y sabía que no era para mí. Desde mis primeras experiencias en las salas, vi rápidamente la cara de mi Poder superior en los rostros de la gente que se encuentra allí, y eso fue suficiente.

Durante sus últimos meses de vida, mi madre se conectó con una rabina por medio del hospicio y, cuando murió, yo heredé a la rabina. La rabina estaba muy familiarizada con AA y, cuando le conté que ahora yo era miembro y me preguntaba si necesitaba tratamiento, su consejo sabio fue que probara AA por un mes y, si no podía mantener la sobriedad, que considerara el tratamiento hospitalario. ¡Eso fue suficiente para mí!

Volviendo a lo que pasó y cómo era:

Mi adolescencia no fue particularmente digna de mencionar; conseguí una identificación falsa a los 16 y podía entrar a los bares junto con mis amigos. Esto fue en la década de los sesenta; la marihuana era una novedad y muy interesante, y aprendí todo acerca de conducir bajo los efectos de sustancias en esa época. Por fortuna, no sufrí accidentes ni arrestos por manejar así. Sin embargo, conduje mucho estando ebria y viví mucha paranoia (la marihuana era ilegal). Hasta el día de hoy me pongo un poco nerviosa cuando un móvil policial está detrás de mí. Con excepción de las pocas veces que me pasé del límite y bebí demasiado, en general, me consideraba una adolescente normal que bebía para evitar sus sentimientos, que incluían padres divorciados, una hermana menor que tenía problemas de salud mental serios y una adicción a los calmantes que finalmente la mataron, un hermano menor que murió por una sobredosis de drogas, y la típica angustia adolescente. Funcionaba bastante bien. Diría que era una alcohólica en formación. En retrospectiva, ahora entiendo que mi madre practicaba los principios en todos sus asuntos. Era



una madrina dedicada, una miembro activa de AA y, una vez sobria, nunca más bebió. Mi madre estaba ocupada en atender las grandes necesidades de mi hermano y hermana, y me veía a mí perfecta a pesar de mi alcoholismo. Hizo lo mejor que pudo y yo hice lo mejor que pude para mantener esa imagen.

Yo estaba saliendo con un chico y estábamos en el proceso de separarnos, poco después de mi primera relación sexual, cuando me enteré de que estaba embarazada, así que nos casamos. No fue la mejor decisión que tomé, ¡pero eran los años sesenta! Fuimos a una marcha contra la guerra en Washington, DC, cuando mi hijo tenía un mes de vida y él (mi ex), me presionó para que consumiera una pastilla de ácido y lo hice, y las siguientes 36 horas fueron una pesadilla, ¡lo cual me salvó de explorar ese “asunto externo” en particular!

Finalmente nos divorciamos y mis asuntos externos en general se relacionaban con los hombres con los que salía; si consumía anfetaminas, yo también. El alcohol siempre fue mi compañero fiel. A pesar de esto, volví a la universidad y obtuve un título en trabajo social y, luego de hacer una pasantía trabajando en los pabellones de hospitales

psiquiátricos, mi tesis de maestría (una crítica mordaz al estado del sistema psiquiátrico estatal), se publicó habiendo sido escrita bajo los efectos de las drogas. Sospecho que se lee como los desvaríos de una loca. ¡Seguramente no tiene ni un signo de puntuación!

Decidí trabajar con la comunidad de sordos, aprendí lengua de señas americana y tuve una carrera significativa y sólida por muchos años. No bebía mientras trabajaba y parecía tolerar el consumo diario de alcohol; raramente tenía resaca (supongo que estaba en una especie de bruma alcohólica perpetua). Comencé a sospechar que quizás tuviera un problema con el alcohol. Beber cada día y, muchas veces, pasarme de la raya, era lo normal. Cuando trabajaba en una escuela para sordos, asistí a una “cata de vinos”. ¡Caté muchísimos! Nos habían invitado a quedarnos a dormir en la casa del director de la escuela. Por la noche, en medio de una laguna, fui al baño y, como me olvidé de que no estaba en casa, caí por unas escaleras, me golpeé contra una pared como un pinball humano y terminé al final de dos tramos de la escalera. Los paramédicos me estaban atendiendo y recuerdo llegar al hospital y

decirle a mi marido “creo que tengo un problema con el alcohol”. Y si bien tuve una conmoción cerebral grave, ¡todavía no estaba lista!

En ese tiempo conocí y me casé con mi marido actual y, por supuesto, excompañero de copas. Él me ha visto recorrer este camino y es un hombre amoroso y decente, y muchas veces me pregunto qué hice para merecerlo. Ya volveré sobre eso en un momento. Después de unas décadas de trabajar con gente sorda y sus familias, pasé a trabajar en un centro de rehabilitación nacional para personas sordas y ciegas. Así es, sordas y ciegas. Yo era la terapeuta y ayudaba a la gente a adaptarse a su nueva vida. Era un trabajo genial, me encantaba, pero no podía separar su dolor del mío. La solución siempre era el alcohol —todos los días—. Sin embargo, yo pensaba que estaba llevando las cosas bastante bien.

Hubo otros empleos, otras experiencias; beber en la ducha mientras trabajaba para la Cruz Roja después del Huracán Katrina, trabajar con otro terapeuta, sordo, para ayudar a adictos y alcohólicos sordos... ¡Es irónico, lo sé! Sucedieron los ataques del 11 de septiembre. Estaba en mi consultorio, reunida

con un cliente, sordo y ciego, cuando empezaron a llegar las noticias. Todos fuimos a un edificio donde el personal podía interpretar todo lo que veíamos en la televisión, interpretando táctilmente para unos 20 clientes sordos y ciegos. Eso fue el colmo para mí. Después de eso, tiré la toalla. A partir de ese entonces bebí hasta quedar inconsciente. Cuando conducía a casa, podía ver el humo. Mi barrio (Long Island) tenía un estacionamiento para los trabajadores que viajaban todos los días a las torres gemelas, que se mantuvo un 25 % lleno, por las personas que no volvieron a casa. Era demasiado. Comprar alcohol en bidón se convirtió en lo normal. Ese diciembre hasta Año Nuevo, viajé con una misión a un orfanato en Rusia donde todos los niños eran sordos y ciegos. Aprendí sobre el vodka y la champaña rusa, una combinación mortal. ¡La peor resaca del mundo!

Hubo un montón de otras historias, como se imaginarán; encuentros cercanos con la muerte, relaciones destruidas. Muy pocas personas en mi vida no me han visto borracha. Nos mudamos a California después de que naciera nuestro tercer nieto. Estaba impresionada y muy feliz de ver que se

vendía alcohol en todas partes. En Nueva York, solo podía comprar alcohol en las licorerías, que cerraban los domingos. Comenzaron a aparecer las vinotecas, así que en algunos lugares se podía comprar vino los domingos. ¡Ah, la alegría del paquete de seis vinos en el supermercado!

Cambiamos de trabajo para estar cerca de la familia y mudamos a mi madre aquí cuando su demencia dejó en claro que no era seguro que viviera sola. Nunca más bebió; estuvo sobria por más de 50 años. Me arrepiento de que nunca me haya podido ver sobria. Estaría orgullosa de quién soy y lo que hago hoy. ¡Me gusta imaginar que ella lo sabe! Cada año, cuando celebro otro año de sobriedad, dejo una ficha en su tumba; me hace sentir mejor. Les pido disculpas por hacer esta historia tan larga —más de 50 años de alcoholismo implican muchos datos—, pero voy a pasar a cómo es hoy, porque eso es lo importante.

Luego de esa víspera de Año Nuevo de 2017, llegué a las salas de Alcohólicos Anónimos y supe de inmediato que estaba donde tenía que estar. No importó que estuviera en el centro de Oakland en una reunión con gente que estaba en un centro de

tratamiento del Ejército de Salvación; ni que nadie se pareciera a mí. Yo sabía que estaba en casa. Por supuesto que hubo barreras; mi creencia en un Poder superior es algo nuevo y no es tradicional; y eso para mí está bien. Sé que NO SOY YO. Las veces que se me presentó son demasiadas para enumerarlas o ignorarlas.

Cuando llegó la pandemia, me impresionó lo rápido que las reuniones de AA pasaron a Internet. Se me hizo fácil adaptarme. Mi conocimiento como intérprete de lengua de señas americana me permitió hacer una transición rápida y ágil a Zoom. Me alegró ayudar con lo que podía para que los grupos a los que yo asistía lograran hacer esa transición. Todavía me encantan las reuniones en línea y asisto con frecuencia, aquí en California, pero también en otros estados y países. De a poco estoy volviendo a algunas reuniones presenciales, pero no tengo quejas respecto de AA virtual.

¡He recibido un regalo enorme! Al poco tiempo de terminar con los Doce Pasos, me empezaron a pedir que amadrinara a mujeres; ¡querían lo que yo tengo! Esto era y sigue siendo un milagro para mí. Hoy en día soy la madrina de varias mujeres. He

amadrinado a mujeres a quienes jamás conocí en persona. Cada una de ellas me enseña algo que me ayuda a convertirme en la persona que tenía que ser. Practicamos los Pasos y las Tradiciones y eso me permite trabajar en ellos una y otra vez. ¡Qué bendición!

Me mantengo sobria yendo a las reuniones, prestando servicio, practicando los principios, siguiendo el libro, rezando y meditando. Estoy abierta a sugerencias y, si bien mis defectos de carácter siempre están al pie del cañón, esperando para asomar, tengo una caja de herramientas para lidiar con ellos. Comenzó siendo pequeña: una riñonera, que se convirtió en una mochila, lista para cuando la necesito. Tengo que recordar trabajar en ella. Alcanzar la sobriedad a los 68 no es lo mismo que hacerlo a los 20, 30, 40, 50 o incluso 60. Me olvido cosas y enfrento los cambios inevitables que se dan a esta edad. Sé que si me centro en el pasado, quizás me centre en los remordimientos, y si me centro en el futuro, siempre habrá algún miedo acechando. Así que hago lo posible para centrarme en el hoy y sé con seguridad que no tengo que hacerlo sola.

Mis relaciones rotas fueron reparadas —no del todo—, pero ellas, al igual que yo, somos un trabajo en vías de ejecución. Si bien no puedo decir que mis hijos y nietos jamás me vieron borracha (lo cual me hacía estremecer cuando lo escuchaba en las reuniones), puedo decir que han podido verme SOBRIA.

¡Mi marido no alcohólico y yo celebramos 39 años juntos hace poco! Juntos hemos podido manejar este matrimonio mixto y hoy estoy feliz; ¡funciona! Voy a reuniones, por lo general cinco a la semana —a veces más, muy pocas veces menos—. Tengo una madrina, tengo una vida y estoy bendecida.

Una cosa más: mencioné que me costó encontrar, conectarme y ser abierta con un Poder superior. Al trabajar con ahijadas fue importante para mí poder ofrecer algún tipo de consejo y apoyo con este programa espiritual. Así que, hace algunos años, decidí que una forma de conectarnos era comenzar un hilo y llamarlo “Oración de San Francisco”. Podemos leer la oración en cualquier momento del día y escribir un emoji de las manos rezando y un corazón y conectarnos. Algunas de nosotras lo hacemos todos los días; a veces todas lo hacemos,



a veces no; pero siempre está allí para conectarnos y creo que esa conexión es lo opuesto a la adicción.

Hace varios meses, pude conseguir una copia de mi partida de nacimiento original. Para mi sorpresa, el nombre que me pusieron cuando nací era Francisca. Si eso no es perfecto, no sé qué es.

¡Gracias por darme la oportunidad de compartir mi historia!

Mi nombre es Mía, y soy una alcohólica agradecida.

## ¿Cómo encuentro AA?

---

Puede encontrar un número de teléfono local de AA en casi cualquier lugar de Estados Unidos y Canadá. Solo busque “Alcohólicos Anónimos” en Internet. Si decide llamar, alguien lo(la) pondrá en contacto con otra persona alcohólica; su llamada será privada —ni siquiera tiene que dar su nombre—. Solo pregunte dónde son las reuniones de AA. Alcohólicos Anónimos también cuenta con una aplicación para buscar reuniones, **Meeting Guide**, que podrá descargar en [www.aa.org](http://www.aa.org).

Cuando un grupo de AA se reúne, tiene un único propósito: ayudar a los alcohólicos a mantener la sobriedad. Los grupos de AA se reúnen en todo tipo de lugares. Algunas reuniones son en escuelas o iglesias; otros grupos se reúnen en hospitales o incluso edificios de oficinas. Lo importante es recordar que un grupo de AA no tiene conexión alguna con la iglesia, escuela u oficina gubernamental donde lleva a cabo sus reuniones.

Hay diversos tipos de reuniones de AA:

Las reuniones abiertas están abiertas para cualquier persona —alcohólica o no alcohólica— que esté

interesada en AA. En las reuniones abiertas podrá escuchar historias como las que aparecen en este libro.

Las reuniones cerradas se limitan a aquellas personas que tengan (o crean tener) un problema con la bebida. En dichas reuniones nos sentimos libres de expresarnos y hacer preguntas. Allí recibimos sugerencias prácticas sobre cómo mantenernos sobrios.

En las reuniones de principiantes, los nuevos descubrimos que en AA todos somos iguales. Ya sea que estemos sentados al lado de un ejecutivo de una empresa o de una abuela, todos estamos empezando de cero juntos y aprendiendo las cosas básicas de AA.

Aun si no hay un grupo cerca de usted o si no puede asistir físicamente a reuniones, hay ayuda disponible. Puede escribir a: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Esa es la dirección postal de la Oficina de Servicios Generales de AA. Los miembros de AA que trabajan allí compartirán su experiencia con usted, y gustosamente le brindarán sugerencias sobre cómo empezar un grupo de AA.

También puede acceder a más información en [www.aa.org](http://www.aa.org).

## LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

---

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 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

---

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.



## **PUBLICACIONES DE AA**

Puede obtener formularios de pedidos en la  
Oficina de Servicios Generales de  
**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**  
Box 459, Grand Central Station,  
New York, NY 10163

**VISITE EL SITIO WEB**

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

**PARA VER UNA LISTA COMPLETA  
DE PUBLICACIONES**

**TAMBIÉN DISPONIBLE EN LETRA GRANDE:**

**Esto es AA  
Preguntas frecuentes acerca de AA**

# DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA: colocar en primer lugar nuestro bienestar común y mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de AA dependen nuestras vidas y las vidas de todos los que vendrán.

## Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de AA siempre esté allí.

Y por esto: **yo soy responsable.**

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

