

# **A.A.** *y las* **FUERZAS ARMADAS**

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

*ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS* es una comunidad de hombres y mujeres 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 A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. 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.”

*Copyright por AA Grapevine;  
reimpreso con permiso.*

Copyright © 2018  
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

Las historias que aparecen  
en las páginas 13 y 16 son propiedad literaria  
de AA Grapevine, Inc., reimpresas con permiso.

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

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

## **A.A. y las Fuerzas Armadas**



## **¿Quién tiene un problema con la bebida?**

A pocos miembros de las fuerzas armadas (y si vamos al caso, a pocas personas de cualquier clase o condición) les gusta admitir que tienen problemas con el alcohol.

Para la mayoría de la gente, “alcohólico” es una palabra funesta, que evoca imágenes de personas débiles de carácter, sin fuerza de voluntad, habitantes de los barrios perdidos, que no duran en ningún trabajo, o cualquier otro tipo de persona que nunca desearían ser. Su imagen del alcohólico es muy diferente de la imagen que tienen de sí mismos y así tienen un buen pretexto para seguir bebiendo.

Cada miembro de Alcohólicos Anónimos conoce bien esta forma de pensar, porque casi todos los miembros albergaban ideas parecidas. Han llegado a darse cuenta de que negar el problema es parte de la enfermedad del alcoholismo.

Desde el mismo comienzo, los miembros de A.A. han creído que el alcoholismo es una enfermedad — una alergia física aparejada con una obsesión mental.

Es importante entender que el alcoholismo no queda determinado por dónde bebes, cuándo empezaste a beber, cuánto tiempo llevas bebiendo, con quiénes bebes, ni siquiera por cuánto bebes. La verdadera prueba se encuentra en la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué te ha hecho el alcohol? Si ha afectado tus relaciones con tu familia, tus amigos, tus oficiales superiores o empleadores ahora o en el pasado, si ha afectado a tu salud; si determina o afecta tu estado de ánimo o de mente cuando no estás bebiendo; si te sientes por alguna que otra razón preocupado por el alcohol, si tienes poco control con respecto a cuándo tomarte un trago o, cuando ya has tomado un trago, a cuánto bebes — es probable que tienes un problema.

Este folleto te presentará a algunos hombres y mujeres de muy diversa procedencia que sirven en las fuerzas armadas que quieren contarte cómo se

enfrentaron al problema que tenían en común —el alcoholismo— y lo fructíferas que han llegado a ser sus vidas desde que lograron su sobriedad como miembros de Alcohólicos Anónimos.

Estas historias —y todas las historias de A.A.— ilustran el hecho de que el alcoholismo se presenta en muchas formas diferentes y se disfraza de múltiples maneras. No puedes ser demasiado joven para ser alcohólico o demasiado viejo, o demasiado diferente o especial.

En las siguientes historias te enterarás de cómo estos hombres y mujeres militares llegaron a Alcohólicos Anónimos y descubrieron que les daba los mismos buenos resultados que les había dado a cientos de miles de personas que sufrían del mismo problema — la bebida. Aprendieron a cambiar sus vidas, no por sí solos, sino por medio de experiencias compartidas con otros miembros de A.A.

### **¿Qué es A.A.?**

Alcohólicos Anónimos es una comunidad internacional compuesta de hombres y mujeres que han tenido un problema con la bebida. No es profesional, es automantenida, multirracial, apolítica, y disponible casi en todas partes. A.A. no es una sociedad religiosa, ya que no requiere ninguna creencia religiosa definida. El programa de A.A. está basado indudablemente en aceptar ciertos valores espirituales. El miembro individual tiene total libertad para interpretar estos valores como mejor le parezca. No hay requisitos referentes a edad o educación. Puede hacerse miembro cualquier persona que quiera hacer algo para solucionar su problema con la bebida.

## **¿Quién es miembro de A.A.?**

Cualquier persona, hombre o mujer —como nos indican las historias típicas publicadas en este folleto— puede hacerse miembro de A.A. La enfermedad del alcoholismo puede afectar a cualquier persona sea cual sea su rango, su edad, su raza, su estatus social o su educación. Las lagunas mentales, los temblores, la soledad y los temores, son iguales para todos. Para empezar, estas experiencias compartidas de alcoholismo activo forman un vínculo entre todos los miembros de Alcohólicos Anónimos. “Ya sé por lo que estás pasando”, todos le pueden decir al recién llegado. “He estado allí. Recuerdo cómo era”.

Después de las historias, en la sección final de este folleto, “¿Cómo es ser militar y miembro de A.A.?”, otros miembros de la Comunidad contestan a varias preguntas específicas

Se efectúan muchas reuniones de A.A. en las bases militares, y se pueden encontrar otras en las comunidades vecinas. Quienes no se ven en la posibilidad de asistir a reuniones por estar en zonas muy remotas, pueden encontrar apoyo por medio de la correspondencia, las reuniones basadas en Internet y un boletín titulado *La reunión de solitarios/internacionalistas*. Para información, visita [www.aa.org](http://www.aa.org).



## Historias personales

### Ejército de los EE.UU.

#### **“Era alcohólico, uno de esos ‘hombres que no pueden beber’”.**

Soy alcohólico y soy soldado. Hace 25 años que soy oficial del ejército y llevo sobrio los últimos dieciocho años.

Soy un oficial militar de tercera generación. El alcohol era parte integrante del estilo de vida militar que conocía de joven. Mi padre pasó muchos años en Vietnam. Cuando volvió me gustaba observar las alocadas fiestas, los trajes de aviador de vivos colores y las abundantes bebidas. Me parecía muy divertido. Mis hermanos eran mayores que yo y empezaron a beber antes. Yo quería lo que ellos tenían.

Cuando tenía 13 años, un día, al terminar la escuela, llevé a escondidas una botella de ginebra a la parada del autobús, y nos la bebimos mis amigos y yo. Me gustaban los efectos suavizantes, reconfortantes del alcohol y el escape que me ofrecía. Tenía un nuevo medio para el compañerismo y para estar con los muchachos más populares. Yo era uno de los “cerebros”, y tenía mucho éxito en cosas académicas. El alcohol me facilitaba juntarme con los estudiantes populares, los “tíos cool” y los demás fiesteros. Empecé a vivir una doble vida que seguiría viviendo 16 años. Mi padre decía que yo era “un ángel en la calle y un diablo en casa”. Fui monaguillo, eagle scout, y uno de los mejores estudiantes de mi clase en la escuela secundaria. Pero mi forma de beber empezó a crear problemas. En mi tercer año, un día después de almorzar, nos emborrachamos al volver a la escuela. En otra ocasión iba conduciendo y choqué por detrás con un coche detenido en una luz roja. Mi amigo sufrió una grave herida en la frente al golpearse contra el parabrisas. Me sorprendieron bebiendo en un campamento de scouts y casi me echaron del grupo. En mi cuarto año me multaron por

conducir bajo los efectos del alcohol. Cada vez que me metía en problemas mi madre y otras personas hacían notar mis antecedentes académicos y mi participación en servicios a la comunidad y decían que el problema era solamente un resultado de la “experimentación”. Por otro lado, mi padre decía que yo era “uno de esos hombres que no pueden beber”. Pasaría la mayor parte de las siguientes dos décadas tratando de demostrarle lo contrario.

Obtuve una beca del Cuerpo de Entrenamiento de Oficiales de Reserva y mi carrera universitaria se convirtió en una lucha por sobrevivir. Mi vida giraba en torno a la bebida y perseguir a las muchachas y no tardé en perder mi beca. Como consecuencia de mi forma de beber fui arrestado, me impusieron castigos, y me vi sujeto a una investigación acerca de mi idoneidad para servir como oficial. Me declararon “no apto para el servicio activo” y me enviaron a servir en la reserva del ejército.

Surgió un patrón de conducta que perduró a lo largo de mis siete últimos años de beber. Dejé de beber el tiempo suficiente para aprobar el Curso Básico de Oficial y desempeñé las actividades requeridas suficientemente bien para que me destinaran por fin al servicio activo. La forma de beber de los militares se ajustaba bien a mi estilo de bebedor. Estaba estacionado en Corea. Era aceptable beber mucho. La gente se mudaba frecuentemente y por ello resultaba difícil reconocer a un bebedor problema. A causa de mi comportamiento en una fiesta me enviaron al programa de tratamiento del alcoholismo del ejército. Me introdujeron a Alcohólicos Anónimos. No se me pegó. Vi cosas horripilantes durante la campaña Tormenta del Desierto. Obedecí las órdenes y no bebí nada. Tenía la intención de seguir así después de la guerra pero no cumplí con mi resolución. Iba acercándome rápidamente a mi fondo. Me trasladaron a Washington, DC. Más accidentes automovilísticos. Más multas por conducir bajo los efectos del alcohol. Mi última borrachera. El Ejército ya no iba a tolerar mi forma de beber. Mi abogado me dijo que A.A. sería una ayuda cuando compareciera ante el juez. No creía tener un problema con la bebida pero me sentía solo y no tenía dónde más pasar mi tiempo libre. No creía que los soldados pudieran tener un problema con la bebida. La bebida era una parte integrante de nuestra cultura y de

mi identidad. Afortunadamente, asistí a un número suficiente de reuniones y oí a pilotos de combate sobrios, e incluso a un teniente general jubilado, hablar acerca de ser miembros sobrios de A.A. Pasados seis meses, experimenté un momento de claridad. Yo era alcohólico — uno de esos “hombres que no pueden beber”.

Conocí a un comandante de las Fuerzas Aéreas que aceptó ser mi padrino. A.A. seguía apoyándome hasta que me di cuenta de ser alcohólico y que necesitaba trabajar en los Pasos, lo cual hice, y tuve una poderosa experiencia espiritual. A.A. llegó a ser mi vida. Me trasladé a Fort Bragg y me uní a las Fuerzas Aerotransportadas. Era uno de los “tíos cool”, pero sin alcohol. Me preocupé por los escombros de mi pasado y por mi autorización de seguridad. Mi padrino me dijo que el Ejército se preocupa más por “los hombres que todavía beben”. Tenía razón. Desde ese entonces, me he casado, nos hemos trasladado seis veces y me han desplegado tres veces a zonas de combate.

Dondequiera que haya ido, he encontrado una reunión de A.A. En Bagdad, en 2005, oí detrás de mí una voz familiar. Me di la vuelta y vi a mi primer padrino. Nosotros los A.A. militares somos una Comunidad dentro de una fraternidad. Como dice nuestro texto: “...seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.”

Marina de los EE.UU.

### **“Hoy mi vida está verdaderamente llena de gracia”.**

De niño era un muchacho flaquito y temeroso, y todos se burlaban de mí. Entonces, fui a la universidad y encontré mi salvación — el alcohol. Por fuera aparentaba ser alguien importante pero por dentro no era nadie — era todavía ese muchachito aterrorizado. Iba a pasar los siguientes 25 años bebiendo, tratando desesperadamente de dar una buena impresión por fuera, y si no podía dar una buena impresión, al menos no dar una mala.

Después de graduarme de la universidad, me alisté a la Marina de los EE.UU. y me capacité para ser piloto de combate. Volaba con resacas. Volaba borracho y volaba en lagunas mentales. Hice dos

misiones en Vietnam. Y para colmo odiaba volar. Me encantaba la imagen, pero me aterrorizaba volar.

Eventualmente llegué a darme cuenta de que algo andaba mal. Muchas veces me preguntaba: ¿Eres tú alcohólico? La respuesta siempre era que no, porque no me parecía a mi madre alcohólica ni a mi padre alcohólico, ni a mi hermana que acabó marginada. Sí, bebía en exceso, pero lo único que tenía que hacer era controlar mi forma de beber y todo estaría bien. Al final, estaba bebiendo sólo para sobrevivir, no para sentirme bien. También estaba desesperadamente buscando a Dios. Fui bautizado tres veces en tres iglesias diferentes. Cada vez sentía una tranquilidad que duraba unas pocas semanas antes de volver a la bebida, la lástima, la vergüenza y la culpabilidad.

Siempre me sentía separado, diferente, solitario, asustado, aislado, afuera y mirando adentro, como si no enajara. De alguna que otra manera siempre me las arreglaba para presentar un buen aspecto por fuera pero por dentro me estaba muriendo. Estaba haciendo cosas que no quería hacer con personas con quienes no quería estar, en lugares a los que no quería ir y no podía dejar de hacerlo. Me sentía muy deprimido y con ideas suicidas. Mi vida familiar era un desastre. Obtuve una maestría en asistencia sociosicológica. Como consecuencia, me destinaron a ser comandante del Centro de Tratamiento del Alcoholismo de la Marina en San Diego, CA. Dejé de beber dos semanas antes de asumir el mando, no porque era alcohólico sino porque me parecía poco ético dirigir un programa de tratamiento y beber. ¿Negación? — Creo que sí. Mientras servía en ese puesto, asistí a una conferencia acerca del alcoholismo y tuve una “experiencia espiritual” — al final de mi curso de formación sobre la meditación, admití que era alcohólico y con esto mi vida cambió para siempre.

No obstante, con seis meses de sobriedad, me encontré pasando por un grave sufrimiento emocional. Llamé a mi padrino y le dije que iba a abandonar A.A. Ya había dado los Doce Pasos, había hecho el café, colocado las sillas para las reuniones, barrido los suelos, y estaba asistiendo a cinco reuniones a la semana, y nada me producía los resultados deseados. Mi padrino me preguntó: “¿Está bien en tu alma ser alcohólico?”.

Le grité: “¡No — no está bien. Todos los miembros de mi familia son alcohólicos. Soy hijo de mis propias obras, un piloto de combate, un capitán en la Marina de los Estados Unidos. La mía es una historia de éxito y no voy a ser como los otros miembros de mi familia, que son todos unos fracasados!” Luego me puse a llorar descontroladamente. Con 45 años de edad era una masa suicida de temor e inseguridad ocultos tras un uniforme, una máscara de arrogancia y egotismo.

Y luego mi padrino me dijo: “El viaje más largo que harás es el que conduce de tu cerebro a tu corazón. Si te vas hoy acabarás como el resto de tu familia, alcohólico. Si te quedas, puedes llegar a ser todo lo que ellos nunca han sido, o sea, puedes ser un marido, un padre y amigo sobrio, cariñoso, solícito y generoso”. En ese mismo momento me llegó la gracia. En el alma de mi alma, para mí estaba bien ser alcohólico.

Con 12 años de sobriedad, me empezaron a afligir recuerdos lúgubres y profundamente inquietantes de Vietnam y no quería confrontarlos. Estaba a punto de tomarme un trago. Mi padrino me dio claras instrucciones y después de pasar horas y horas escribiendo y compartiendo esos recuerdos con mi padrino, me enfrenté con estos asuntos y hoy estoy en paz con ellos.

Con 26 años de sobriedad, mi vida no podría ser mejor. He dado los Pasos varias veces, soy padrino, voy a retiros espirituales, preparo el café y atiendo los teléfonos de la oficina central. Encontré mi Dios en A.A. y no tuve que ser bautizado; un Dios que me ama tal como soy, en mis mejores momentos y en mis peores. Mi mujer y yo llevamos 43 años casados y ella me dice que me quiere más de lo que puede expresar y que tiene una confianza profunda en mí. Hoy mi vida está verdaderamente llena de gracia.

Infantería de Marina de los EE.UU.

**“...Me sentía como  
en casa, como si esas  
personas fueran mi gente”**

Me engañaron para que fuera a mi primera reunión de A.A. Estaba sirviendo como capellán de la Quinta Brigada Aérea en El Toro, California.

La brigada estaba haciendo preparativos para un despliegue de seis meses en el Golfo Pérsico, y yo estaba tramando formas de tener acceso al alcohol para el viaje en barco de un mes de duración de San Diego a Kuwait. Por ser capellán católico sabía que tendría en mi custodia un surtido sustancial de vino de misa suficiente para la duración del despliegue. Había aumentado el pedido de vino un 200 por ciento, en caso de que algunas botellas “se rompieran” en tránsito. Insistí en que las cajas de vino “se guardaran” en mi cabina ya que se sabía bien que a los marines y marineros les podría entrar sed durante el largo viaje atravesando el Pacífico.

Al ir aproximándonos al día de la salida, empecé a sentirme nervioso. En los pasados veinte años nunca había pasado más de veinticuatro horas sin tomarme un trago. Este despliegue me estaba forzando a correr riesgos que me hicieron sentir incómodo.

Unos dos meses antes de la fecha de embarque, mi comandante me ofreció la posibilidad de participar en una sesión de formación de una semana en DC. Aproveché, sin más, la oportunidad de viajar a la capital del país a expensas del gobierno.

La semana en Washington estuvo dedicada a la formación de los oficiales y el personal alistado de grado superior sobre el tema de las relaciones abusivas en nuestros familiares militares, como, por ejemplo, la violencia doméstica, el maltrato de niños, el abuso sexual, el abuso del alcohol y el comer compulsivo. Nos mandaron a asistir a un mínimo de tres reuniones de grupos de Paso Doce durante esa semana. El único grupo con que yo podía relacionarme, aun remotamente, era el que tenía como parte de su nombre la palabra “alcohol”.

Pronto me encontré en mi primera reunión de A.A. Una reunión ordinaria con gente ordinaria como yo. Algunos contaron historias espeluznantes de haberse visto involucrados en accidentes de tráfico mortales. Otros hablaron de haber perdido trabajos, cónyuges, amantes. Ninguna de esas historias era la mía. No me habían arrestado nunca. Nunca perdí un trabajo. En la mayor parte de las pasadas dos décadas había bebido en privado, en un aislamiento secreto y lleno de culpabilidad. No obstante, en esa primera reunión de A.A., me sentía como en casa, como si esas personas fueran mi

gente. Creía que en algún momento de sus vidas, mi historia había sido la suya.

Cuando volví a California al final de esa semana, me comprometí con el programa. Asistí a sesenta reuniones en treinta días. Imploré a un compañero que fuera mi padrino para guiarme por los Doce Paso antes de ir a Kuwait. Y lo hizo.

El despliegue fue fantástico. Por ser el único sacerdote católico asignado a servir en una unidad de operaciones anfibas, pasaba muchas horas viajando en helicóptero entre los tres barcos, haciendo lo que hacen los capellanes. En cada barco, encontré otros miembros de grupos de Doce Pasos con quienes celebrar una reunión, por muy humilde que fuera. En un barco encontré a un marinero “de peso superior a lo normal”, miembro de Comedores Compulsivos Anónimos. Solíamos leer el Preámbulo de A.A., compartir nuestras historias, rezar el padrenuestro y así hacíamos una reunión. Me sentía eternamente agradecido de encontrar otra persona que, como yo, había admitido su impotencia y se había puesto diariamente en manos de Dios como él lo concebía.

El vino de misa que tenía intención de guardar en mi cabina se lo pasé a un compañero capellán para tenerlo bajo su custodia. Le revelé la naturaleza de mi enfermedad y me sentí aliviado cuando me dijo que era miembro de Al-Anon.

Durante los cuatro meses que pasamos acampados en la frontera de Irak, no pude identificar otros miembros del programa. Aunque pude haber conseguido alcohol durante ese tiempo, opté por no hacerlo. No obstante, en varias ocasiones la única “reunión” a la que podía asistir contaba con un solo asistente, yo mismo rezando las oraciones que me habían enseñado en el programa. Cerraba los ojos y me imaginaba sentado en una de las muchas salas donde había encontrado a otros alcohólicos. Y ya sabía que había muchísimos alcohólicos en todas partes del mundo que estaban rezando esas mismas oraciones en el mismo momento en que las rezaba yo, rodeado por las arenas del desierto Árabe.

Volví a California después de pasar casi siete meses en el desierto y surcando los mares. Me gustó volver a las salas de reunión de A.A. en el condado Orange.

Unos pocos meses después de regresar a casa,

la semana misma de mi primer aniversario en el programa, recibí una llamada telefónica aleccionadora de mi comandante. Se había reunido recientemente una junta de ascenso para graduación a comandante. Ni por un momento habría dudado que me recomendaran para el ascenso, ya que mis antecedentes militares eran casi perfectos. Se habían presentado mis antecedentes a la junta.

Pero el tono solemne de mi comandante no me parecía motivo de optimismo. “Tom”, me dijo gimiendo, “se ha publicado la lista de ascenso, y tu nombre no aparece”. No recuerdo nada de lo que dijimos después. Sin duda hubo las palabras consoladoras y bien intencionados clichés. Y yo sin duda dije lo que se supone que dicen los buenos perdedores. Pero me desplomé. Al vacío. Literalmente. Pasé las siguientes semanas demolido emocionalmente. No podía comer. No podía dormir. Empecé a tener ideas suicidas, que nunca había tenido en el pasado. Acudí al Centro de Servicios Familiares en la base buscando consejo. Hacía mis actividades rutinarias como un zombi, preguntándome cómo fue que Dios pudiera haber permitido que eso me sucediera a mí. Había pasado un año diligentemente siguiendo los principios del programa de A.A. Había dado los Doce Pasos. Había empezado a limpiar los escombros de mi pasado. Había hecho reparaciones. Estaba haciendo todo lo que mi padrino me sugirió. Pero me sentía traicionado.

Un día por la tarde asistí a una reunión para hombres cerca de la base de la infantería de marina. Todas las caras me eran familiares, con excepción de una. Sentado un poco aparte del resto del grupo vi a un viejecito silencioso con una larga barba canosa y una sonrisa desdentada. Conté mi historia a mis compañeros alcohólicos. Con voz entrecortada les hablé de sentirme traicionado, asustado y deprimido. Al terminar, nos quedamos en silencio. Todos, excepto el extranjero de pelo canoso.

Y luego habló con voz ronca y rasposa, “Tom, eres un buen tipo”. Le respondí con una sonrisita. “Y, Tom”, me dijo, “supongo que algún día vas a morir e ir a los cielos”. Algunos de los hombres se pusieron a reír suavemente. Silencio, y luego continuó diciendo. “Y cuando vayas al Creador, Tom, te va a hacer una pregunta... una sola pregunta. No te va a preguntar cuánto dinero ganaste en la vida, y no te va a preguntar dónde viviste. Y no te va a pre-

guntar cuál era tu rango en la Marina”. Los marines se pusieron a rugir y aullar. El anciano siguió, “Tom, cuando te mueras y llegues a las puertas del paraíso, Dios te va a hacer una sola pregunta. Te va a preguntar: ‘Tom, ¿cuidaste bien a mis hijos?’”

Se calló el abuelito. Los marines se quedaron inmóviles. Todos estábamos sentados allí escuchando el silencio que llenaba el aire, y luego nos pusimos de pie para rezar el padrenuestro.

Asistí a esa reunión durante un año y nunca volví a ver al viejo barbudo. Pregunté a algunos de los asistentes asiduos quién era. Nadie lo conocía. Nadie sabía de dónde vino. Nadie sabía a dónde fue.

Pero un viejo veterano de Alcohólicos Anónimos puso mi vida en justa perspectiva ese día. Lo hizo con una sola pregunta. “¿Estoy cuidando bien a los hijos de Dios?”

## Marina de los EE.UU.

### **“Me siento muy afortunada por haber conocido hermanos y hermanas en sobriedad por todo el mundo”.**

Me alisté a la Marina en septiembre de 1983, cuando había estado sobria unos dieciséis meses. Hacía varios años que había querido alistarme a la Marina, pero no me podía imaginar tener que pasar el campamento de entrenamiento militar sin tomarme un trago. La sobriedad en Alcohólicos Anónimos me daba la libertad de ir a cualquier sitio y hacer lo que quisiera hacer.

Pasé el campamento de entrenamiento en Orlando, Florida, y recibí formación especializada en Great Lakes, Illinois. Luego fui asignada al USS Acadia AD-42, un buque nodriza destructor, justo cuando la Marina de Guerra estaba empezando a destinar mujeres a bordo de los barcos. Yo era una de unas cuarenta mujeres en una tripulación de unos 1,500 marinos. Cuando me licencié tres años más tarde había unas 400 mujeres a bordo. En el tiempo que pasé en el campamento de entrenamiento y en la escuela de la Marina me fue fácil mantenerme sobria porque apenas si había alcohol disponible. Pero a bordo del buque, al menos en los puertos, parecía que el alcohol desempeñaba un importante papel en la vida de muchos marineros.

Fui muy afortunada porque había otros alcohólicos en recuperación a bordo, y nos buscamos y hacíamos reuniones; y aunque yo era la única mujer, este grupo se convirtió en mi apoyo, y yo el de ellos. Durante el tiempo que pasé a bordo, fui asignada a dos despliegues en el Oeste del Pacífico. Entre el primero y el segundo despliegue me casé, lo cual hizo mi partida aún más difícil. Las temporadas que pasaba navegando me sentía muy sola, aun con el apoyo de mis compañeros de tripulación. Las entregas de correo eran pocas y poco frecuentes. Si recibía una carta de casa, la llevaba muchos días conmigo en el bolsillo y la leía una y otra vez. Nunca me alejaba mucho de mi Libro Grande o del “Doce y Doce”. Las palabras de quienes habían pasado antes que yo me reconfortaban y me daban esperanza. Solía escribir alguna frase del Libro Grande, por ejemplo, “A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar”. La pegaba en el techo de mi litera y la leía al apagar las luces por la noche y al encenderlas por la mañana. El recordatorio de que Dios estaba conmigo, incluso en medio del océano, me hacía sentirme animada. En el Paso Tres de “Doce y Doce”, se habla acerca de la importancia crucial de depender de un Poder Superior. Se nos dan ejemplos de los que estaban alistados durante la Segunda Guerra Mundial. Nos dice que a menudo a los soldados en el frente les iba mejor que a los que estaban en recuperación en sus hogares porque se veían obligados a sacar fuerzas de su Poder Superior.

También me mantenía en contacto con el capellán del barco para que supiera que yo estaba disponible para ayudar a otros si él veía que surgía la necesidad. Salirme de mí misma era a menudo una forma de olvidarme de mis problemas y mi soledad. También asistía a los servicios religiosos; me servía de ayuda cualquier medio que podía encontrar para conectar con Dios.

Cuando mi barco tocaba puerto en sitios tales como las Filipinas, Japón, Hong Kong o Corea, yo buscaba reuniones mientras mis compañeros de barco se iban a los bares. También viajé al Golfo Pérsico para reparar el USS Stark que había sido alcanzado por un misil iraquí perdido, y en el que treinta marineros perdieron la vida. Pasar por el estrecho de Hormuz era aterrador.

Éramos el primer barco con mujeres a bordo en entrar el Golfo. Nuestro barco sin armamento iba flanqueado por destructores, y permanecíamos acuartelados la mayor parte del día. Prevalecía un nivel de tensión constante todo el tiempo que estábamos en el Golfo mientras pasamos varias semanas en Bahrain. Volví a recurrir a mi Poder Superior para obtener valor y paz por medio de la oración, la meditación, y la lectura de mis libros. Afortunadamente, había ocho o diez personas locales sobrias en Bahrain que se juntaban y efectuaban reuniones de Alcohólicos Anónimos todos los días. Me siento muy afortunada por haber conocido hermanos y hermanas en sobriedad por todo el mundo. ¡Qué alegría! Y justo igual que aquí donde resido, estaba encantada de socializar con estos compañeros también fuera de las reuniones. Estoy segura de que como resultado llegué a hacer y ver mucho más que mis compañeros de barco. Me siento muy afortunada de haber tenido estas experiencias en sobriedad, y nunca se me olvidará oír hablar el “lenguaje del corazón” en tantos lugares del mundo.

Finalicé mi período de alistamiento en septiembre de 1987 todavía sobria y me he mantenido sobria desde entonces. Estoy segura de que, al igual que le sucedió a los que llegaron antes que yo, mi sobriedad se vio reforzada por mi experiencia militar. Así que, a mis compañeros soldados, marinos, aviadores, infantes de marina y todos los que están lejos de sus hogares, les digo que mantengan la fe y la confianza en su Poder Superior para tener valor y fortaleza. La gracia de Dios está con nosotros sólo con pedirla y cada día de sobriedad es un regalo milagroso de Dios.

Marina de los EE.UU.

**“Mi mente me convencía de que la próxima vez sería diferente”.**

“Por una votación de tres a cero, usted va a ser dado de baja de la Marina de los Estados Unidos en condiciones honorables”. Esas fueron las últimas palabras pronunciadas por uno de los tres altos oficiales que presidían mi audiencia de separación. Después de 18 años de servicio honorable a nuestra nación, las múltiples consecuencias

legales de mis debacles, inducidas por el alcohol, llevaron mi carrera militar profesional a un frenazo en seco.

Esa carrera se inició 22 años antes cuando me alisté al Ejército del Aire. Poco después empecé a beber. Yo formaba parte de la policía militar. Me fue bien y ascendí admirablemente por el escalafón militar en poco tiempo. Durante ese período, empecé a interesarme en las fuerzas de orden público. Comencé mis estudios universitarios de Criminología y aspiraba llegar a ser un oficial de policía después de terminar mis seis años de servicio militar activo. Mi consumo de alcohol también se incrementó. Para entonces, bebía en exceso habitualmente. Bebía para escapar de mis “problemas” en casa, en el trabajo o en la vida en general. Mis borracheras frecuentemente finalizaban con episodios de amnesia alcohólica. Era el tipo de borracho resentido, iracundo, lo cual significaba que mi temor de no saber lo que había pasado en las pasadas veinticuatro horas era una sensación inquietante y alarmante. No obstante, mi mente me convencía de que la próxima vez sería diferente. ¡Pura locura!

Después de hacerme oficial de policía en un área metropolitana grande, me dieron mi primer DUI (conducir bajo la influencia del alcohol) e inmediatamente me expulsaron. Allí me encontraba yo, un policía detrás de las mismas rejas en las que yo había puesto a otros criminales el día anterior... ¡qué ironía! Debido a que era muy querido, tenía apoyo emocional y económico de mi familia, de mis amigos y de antiguos colegas. Aunque ese apoyo me ayudó a recuperarme, con toda seguridad no me sirvió para investigar si tenía un problema con la bebida. Muy pronto estaba consumiendo alcohol otra vez. Afortunadamente, había mantenido vínculos con los militares como reservista de las Fuerzas Aéreas y me permitieron seguir en servicio activo después de mi arresto. No obstante, aún sentía vergüenza y culpa por haber sido arrestado y haber perdido mi trabajo de policía y, a pesar de seguir bebiendo, me dispuse a redimirme a mí mismo terminando mis estudios universitarios y consiguiendo que me contrataran de nuevo como oficial de policía. Logré hacer las dos cosas.

Mientras me encontraba influenciado por este deseo autopropulsado de triunfar, también con-

sideré la posibilidad de cambiar de las Fuerzas Aéreas a la Marina, pero como oficial. Siempre había soñado con pilotar los aviones de las Fuerzas Aéreas, pero ya tenía demasiada edad para ser considerado para su programa de pilotos. Sin embargo, la Marina me dio la oportunidad. No sólo conseguí el rango de oficial, sino de oficial de vuelo de la Marina. Hasta el día de hoy, no tengo ni idea de cómo me las arreglé para completar los cursos de aviador mientras seguía bebiendo. No pasé mis estudios con brillantez pero conseguí las codiciadas “Alas de Oro”. Me seleccionaron para volar con los aviadores de la comunidad táctica de portaaviones. No obstante, ser un aviador militar, especialmente en la Marina, significaba que también formaba parte de una sociedad de bebedores establecida. Mi asociación con el alcohol se convirtió en una forma de vida. Todos los de mi escuadrón querían beber conmigo y eso me hacía sentirme especial. De hecho, mi popularidad como bebedor me llevó a ser nombrado como DAPA (asesor de prevención del consumo del alcohol y las drogas, por sus siglas en inglés) del escuadrón por el comandante. Una insensatez, pero para la Marina yo era el candidato ideal para ese trabajo. Era un cliente regular del Club de Oficiales y mis compañeros aviadores de todos los rangos siempre esperaban encontrarme allí. Los bartenders siempre tenían mi bebida preparada — Scotch de calidad con hielo. Incluso tenían un vaso personalizado para mí. El problema en una comunidad de bebedores de este tipo es que es muy difícil identificar a los bebedores problema. Yo era como los demás — un bebedor empedernido. Y como no tenía problemas con mi desempeño profesional, nunca importaba mucho. Eso significaba que era un alcohólico funcional.

Poco después de regresar de mi primer despliegue en portaaviones, me arrestaron por DUI. De nuevo me encontré abrumado por la deshonra, la culpa el temor y la vergüenza. Cuando un oficial es arrestado por DUI, es cien veces peor, es el fin instantáneo de una carrera. No obstante, de alguna manera esa simpatía y reputación que me había ganado me mantuvieron prácticamente indemne y me encontré de nuevo en la cabina de piloto. Ya que habían pasado siete años desde mi último arresto, pensé que sería simplemente otro incidente aislado y que seguía sin tener un problema

con la bebida. Mi soberbia no me dejaba ver que había llegado a la cumbre de mi progresión en el alcoholismo, que se había iniciado la locura, que había perfeccionado la negación. No me enviaron a tratamiento. Me las volví a arreglar para evitar una condena, y para recuperar mi privilegio de conducir; básicamente, no pasó mucho. La consecuencia peor, si acaso, es que me retiraron de mis responsabilidades como DAPA (eso era obvio). Curiosamente, mi capacitación en ese puesto tampoco me ayudó a examinar si estaba desarrollando un problema grave con el alcohol. Al poco tiempo, estaba bebiendo otra vez como un campeón. Me parecía como si fuera un requisito en mi nuevo campo de trabajo. Mis compañeros estaban felices de verme volver a la rutina. Sí, una rutina que me condujo a otros dos DUI después de dos turnos de servicio. Dos condenas seguidas. Mi vida era un caos. Me entró una grave depresión. El dolor emocional, la desesperación y la desesperanza eran insoportables. El caos personal sin fin, precipitado por mi peligrosa forma de beber, me llevó a hincarme de rodillas en busca de la ayuda de Dios porque, básicamente, Él era lo único que me quedaba en la vida. Sabía que este era el fin. Era el momento de decir adiós a todos los que conocía, a mi trabajo y a todo lo que me quedaba. Consideré la posibilidad de suicidarme — ¡quería morirme! Pero en medio de toda esa incomprensible desmoralización, experimenté un breve momento de claridad. Me dije a mí mismo “ya basta, aquí se acaba todo”. En aquel momento fue cuando busqué la ayuda de A.A. Ahora bien, como la mayoría de la gente, yo tenía una idea general acerca de A.A., es decir, sabía lo que significaban esas siglas y que era donde se reunían los borrachos, pero hasta ahí llegaba. Aunque la Marina me envió a recibir tratamiento, encontré y conseguí la sobriedad a través de A.A.

Como dijo elocuentemente Robert Frost, “¿Cuántas veces te tiene que suceder algo para que se te ocurra algo?” Bueno, estoy convencido de que la colección de DUI que había acumulado en mi carrera de alcohólico profesional desempeñó un papel fundamental en mi decisión de rendirme y hacerme miembro de A.A. Gracias a A.A. no sólo logré la sobriedad sino que aprendí a vivir feliz en sobriedad. A.A. me ayudó a sobrellevar la terrible experiencia de ser dado de baja del ejército y las

dificultades que se nos presentan cada día. Me ha ayudado a recuperar mi mente, mi cuerpo y mi alma. Me ha ayudado a desinflar mi arrogante ego de aviador y aceptar una vida llena de humildad. Me ha devuelto la vida que una vez disfruté, la vida que conocía antes de hacerme amigo del Rey Alcohol. Ahora mi vida parece ser plena y productiva. Echo de menos vestirme de uniforme pero estoy orgulloso de mi servicio a América y los maravillosos recuerdos.

Hoy día, ayudo a otros compañeros de servicio y a veteranos que pueden estar sufriendo la enfermedad del alcoholismo. Comparto abiertamente mi historia con la esperanza de prevenir que otros pasen por lo que yo pasé. El misterio integrado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos ha llegado a ser la experiencia más gratificante de mi vida. Saber que, no importa lo difíciles que sean las cosas, todo estará bien. Eso es encontrarse en un sitio asombroso y sereno. Sin duda alguna, Dios está haciendo por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo.

Ejército de los EE.UU.

**“Aunque tan sólo haya otra persona, tenemos que estar conectados”.**

Cuando logré la sobriedad hace dos años, no tenía ni idea de la forma en que mi vida cambiaría tan rápidamente. En pocos meses, las cosas empezaron a marchar muy bien, terminé la universidad, conseguí un buen trabajo, y estaba trabajando en los Pasos. Entonces, cuando empezaba a manejar mi vida, recibí una llamada telefónica de un sargento que cambió toda la situación.

Cinco años antes, me había alistado a la Reserva del Ejército de los Estados Unidos pero nunca había estado en servicio activo. Estaba constantemente a punto de ser dado de baja permanente debido a mis borracheras locas, pero de alguna forma me las arreglé para quedarme. Cuando apenas llevaba sesenta días sobrio recibí esa llamada de teléfono que temen muchos miembros alistados al servicio. Me iban a enviar a Irak. Creía que se había acabado mi vida, que iba a recaer, que me moriría por la bebida o por el contacto con el enemigo en las arenas de Irak. Pero no ha pasado

nada de esto y, aunque no es fácil estar aquí, les digo que es posible mantenerse sobrio en medio de la guerra.

Para cuando finalmente me incorporé al servicio activo, llevaba unos seis meses sobrio, y no estaba seguro de cómo me las iba a arreglar sin asistir cada noche a una reunión. Me llevé mucha literatura y, naturalmente, el Libro Grande. Me movilizaron con una unidad que no era la mía, así que cuando llegué no conocía a ninguno de los soldados. Me daba vergüenza pedir a mis mandos que me dispensaran de la instrucción para asistir a las reuniones de A.A., así que me quedaba callado. Para una persona recién sobria era difícil funcionar sin las reuniones y la Comunidad. Dejé de leer la literatura y me metí de lleno en la instrucción del Ejército. Empecé a sentir que estaba perdiendo todo y pedí ayuda. Dios mediante, la Comunidad estaba allí para mí.

Mi mensaje es simple. Lograr y mantener la sobriedad es difícil, y hacerlo solo es aún más difícil, como sabemos todos. Muchos han intentado hacerlo solos y muchos han fracasado. Como alcohólicos, necesitamos trabajar con otros como nosotros para mantenernos sobrios. Aunque tan sólo haya otra persona, tenemos que estar conectados.

Unos meses más tarde, aterrizamos en el soleado Irak. Yo ya llevaba sobrio un año, y estaba seguro de que podría superarlo. Pero muy pronto, estábamos a 120°F a la sombra, y el estrés estaba al nivel más alto. Mi unidad y yo enfrentábamos ataques enemigos con explosivos y balas, y estábamos estresados hasta el límite. Algunos de mis compañeros recurrían al alcohol para soportar la tensión. Vi que siempre que se celebraba un día festivo especial o había algún período de permiso, se servía alcohol como si fuera el único privilegio del que disfrutábamos como soldados. Me sentía excluido cuando la gente estaba bebiendo. Me sentía solo.

Entonces Dios me tendió la mano, y me dijo que me pusiera en contacto con la Comunidad por medio del Internet, por teléfono y por carta. Y funcionó. Como alcohólico destinado al frente me doy cuenta de que simplemente leer las palabras del Libro Grande no es suficiente. Para mantenerme sobrio en Irak, tengo que mantener mis relaciones con la Comunidad, y eso es lo fundamental.

Mi consejo a cualquier soldado destinado al frente o que ya esté en la zona de guerra es que encuentre al menos a otro alcohólico con quien hablar. Incluso si no es un padrino en el sentido oficial de la palabra, simplemente compartir tus experiencias con otro alcohólico es sumamente beneficioso para ambos. Reza, lee y, sobre todo, mantén abiertas las líneas de comunicación con otros alcohólicos. Sin la ayuda de otros estamos perdidos.

## Ejército de los EE.UU.

### **“Oí un mensaje de esperanza...”**

Trabajé duro para llegar a Alcohólicos Anónimos. Mi alcoholismo progresaba lenta y dolorosamente. Me alisté al ejército al terminar la escuela secundaria y descubrí que el alcohol me daba el “valor líquido” que necesitaba. Encajaba. Al principio podía beber como la gente “normal”; podía beber una o dos copas solamente y dejarlo. Me quedé embarazada a los 18 y me casé a los 19 años. Mi primer destino fue la operación “Tormenta del desierto”. Cuando volví, mi forma de beber había cambiado. Ya no bebía para encajar, bebía sola y para escapar. Así lo hice durante dos o tres meses y luego simplemente lo dejé. No volví a pensar en el alcohol ni a tocar una gota de alcohol en cuatro años.

Dejé el servicio activo en marzo de 1992 y me alisté a la Guardia Nacional en Texas. Dos años más tarde me trasladé a Maine y me transfirieron a una unidad de allí. Era una unidad de mantenimiento y funcionaba muy bien. También festejaban con tanto entusiasmo como trabajaban. En mi primera Instrucción Anual con ellos aprendí rápidamente a volver a beber y encajar. Aquellas dos semanas fueron dos semanas de borrachera total. No volví a tomar una gota de alcohol el resto del año. Hice esto los tres primeros años que estuve con ellos. Entonces, un mes después de la instrucción, alguien me invitó al club militar para tomar una copa. En aquel entonces podía beber una o dos copas y dejarlo. Empecé a tomar una o dos copas una vez al mes y agarrar una borrachera de dos semanas al año. Luego conseguí un puesto de trabajo permanente en el cuartel general del estado en 1998. Empecé a pasar por el club después

del trabajo para tomarme una copa. Me transfirieron a otra unidad por promoción en 1999 y en algún momento mi alcoholismo tomó el control, y bebía todas las noches.

Entre 2000 y 2005 me dieron tres DUI. Cuando estaba en una laguna mental, hacía cosas por las que debería haber sido arrestada o expulsada de los militares. Mi sargento mayor me dijo que podía transferirme a JFHQ a un puesto administrativo, pero primero tendría que ir destinada con ellos a Irak. Así lo hice, pero en la oficina de Mobilización mi forma de beber estaba fuera de control. Podía conseguir alcohol una sola vez mientras estaba en Irak, pero aparte de esa ocasión, no bebí nada durante un año.

Cuando volví a casa en 2005, tenía pesadillas, paranoia y períodos de rabia inexplicables. Mi forma de beber volvió a empezar justo donde la había dejado. Después de mi tercer DUI me di cuenta de que tenía un problema. Pasé por el programa de Trastornos por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) en la VA (Administración de veteranos), que había ayudado a algunas personas con esos problemas. Dejé de beber otra vez por cuatro años. Me enviaron a Afganistán en 2009 — sobria. Al regresar, me dije que tomarme una copa con la cena estaría bien. Estaba sola, y una copa se convirtió en dos, y luego la botella de vino entera cuando volví al hotel. Me desperté a la mañana siguiente no sólo con malestar físico (resaca) sino con remordimientos, vergüenza y arrepentimiento. Esto era algo nuevo. Durante un par de meses, no pude admitir ante nadie que había echado a perder cuatro años de sobriedad por una noche de estupidez. Estaba asistiendo a sesiones de asesoramiento para recuperar mi acreditación y el asesor me dijo que asistiera a una reunión de A.A. Escogí una reunión de orador que se celebraba en la VA cercana a mi casa. Me dije que podía sentarme y escuchar a un grupo de gente hablar durante una hora.

Volví a la semana siguiente y he estado asistiendo desde entonces. Oí un mensaje de esperanza y pensé: “A lo mejor ellos saben algo que yo no sé”. Empecé a asistir a otras reuniones e incluso he iniciado una reunión los lunes por la noche en la VA. Tengo una madrina que me preguntó qué quería yo de A.A. Tuve que pensar un rato mi respuesta y decidí que quería saber cómo vivir la vida en

lugar de escaparme de ella. He empezado a hacer cambios en mi vida, en mis acciones y mi forma de pensar. La vida es dura, pero estoy comenzando a aprender a “lidiar con la vida en sus propios términos” y sin esconderme detrás de la bebida. Este programa funciona porque, siempre y cuando sigas los principios, puedes tardar el tiempo que sea necesario hasta que lo entiendas. No hay límite de tiempo ni “un día de graduación” en el programa de A.A. Voy desarrollándome y aprendiendo acerca de mí misma cada día. Aún sigo en la Guardia Nacional. Aún tengo mi puesto en el cuartel general del estado. Y aún estoy sobria, un día a la vez.

Infantería de Marina de los EE.UU.

**“Había noches en que tenía que caminar a través de una intensa tormenta de arena para ir a una reunión”.**

Soy un infante de Marina en activo con 24 años de servicio. En enero de 2010 me enviaron a Camp Leatherneck, Afganistán. Antes de salir, mi padrino me había repetido una y otra vez la importancia de encontrar una reunión cuando llegara al puesto de destino y de mantenerme en contacto con la comunidad en los Estados Unidos.

Cuando llegué a Afganistán, me puse inmediatamente a buscar una reunión de A.A. en el campamento. Tardé tan sólo un día en encontrarla. La reunión se celebraba en una pequeña capilla en el extremo este de la base. Llegué a la reunión con 15 minutos de antelación como de costumbre, la reunión antes de la reunión, y me senté en uno de los bancos. Dieron las siete de la tarde y no se había presentado nadie. Comprobé el horario que había en la puerta para asegurarme de que estaba en el sitio indicado. A las 7:30 p.m., yo seguía siendo la única persona en la capilla. Así que utilicé ese tiempo para reflexionar y fortalecer mi conexión con mi Poder Superior. Durante las siguientes tres semanas asistí a esa reunión y yo seguía siendo la única persona presente. Para entonces, estaba lleno de incertidumbre, preguntas y egocentrismo. Seguía rezando a mi Poder Superior, pidiéndole que me indicara mi próximo paso.

La noche de mi aniversario de un año de

sobriedad, el 18 de marzo, volví a ir a la reunión. Mientras estaba sentado en la tranquila capilla, leyendo el “Doce y Doce”, un marine entró y me preguntó si yo estaba allí por la reunión de A.A. Le dije que sí y se sentó enfrente de mí. Empezamos nuestra conversación con una charla informal y luego iniciamos la reunión. Hablamos sobre varios temas tales como la dificultad de estar alejados de la familia, la soledad, la Comunidad y la importancia de mantener un fuerte contacto con nuestro Poder Superior.

Al final de la reunión, este marine me dijo que él era la persona que había empezado esa reunión en Camp Leatherneck. Sacó una carpeta de su mochila y me la dio. Era el libro del secretario de la reunión. Me dijo, “Ahora puedes continuar lo que yo empecé”. Me sentí completamente abrumado. Me encontraba aquí en este lugar desierto, sintiendo la soledad y la desesperanza, y en este importante día de mi vida, se me dio este compromiso. Acepté, por supuesto, y me despedí de este marine. Al día siguiente, me puse en contacto con el capellán del campamento y le pregunté si sería posible utilizar la capilla principal para hacer una reunión de A.A. Inmediatamente puso la reunión en el horario. También cambiamos el nombre al de Amigos de Bill. La primera noche de la nueva reunión, se presentaron cuatro personas. Para cuando me fui de Afganistán en julio de 2010, asistían regularmente más de 12 personas a la reunión Amigos de Bill dos veces a la semana. Conseguimos alguna literatura de nuestros grupos base en los Estados Unidos e incluso iniciamos el proceso de registrar la reunión en la Central de A.A.

Para quienes nunca han prestado servicio militar y han sido destinados a un país remoto del mundo, el tiempo que se pasa separados de la familia y los amigos puede ser muy difícil para todos, pero ese tiempo puede ser aún más difícil para el alcohólico. Cuando llegué a Camp Leatherneck, estaba seguro de que me encontraría con otros como yo, pero a medida que pasaban las semanas, me empecé a sentir abatido y desilusionado de que nunca conocería a un compañero de A.A. Mi fe en el programa y mi fe en mi Poder Superior empezaron a debilitarse. Esto empezó a repercutir en mi trabajo. Empecé a aislarme y a sufrir altibajos emocionales. Mis conversaciones

con mi prometida llegaron a ser muy problemáticas y a menudo no tenían buenos resultados. Había noches en que tenía que caminar a través de una intensa tormenta de arena para ir a una reunión, pero no me sentía desalentado. Según caminaba en medio del vendaval cegador de viento y arena, recé una pequeña oración. Mi temporada en Afganistán habría sido aun más difícil si no hubiera sido por la reunión, la comunidad que construimos y la fortaleza, la esperanza y la experiencia que pudimos compartir durante todo el despliegue.

## Infantería de Marina de los EE.UU.

### **“Me metí dentro de una botella...”**

Poco después de cumplir los 18 años, recibí una carta del Tío Sam que empezaba diciendo, “¡Saludos!” Un amigo que había recibido la misma carta y yo decidimos celebrarlo agarrando una borrachera. En algún momento de este período de locura llamamos al reclutador de la Infantería de Marina, que estaba encantado de tener noticias nuestras. Entonces yo era un incauto muchacho de campo de Texas. Poco antes de cumplir los 19 años, llegué a Vietnam. Serví en la Tercera División de Marines en la provincia de Quang Tri.

Al terminar mi alistamiento, volvía mi hogar en Texas y me puse a trabajar en los campos petrolíferos haciendo perforaciones. Me gustaba la bebida y la diversión. Durante este período, mi padre me llevó a un baile de los VFW (Veteranos de guerras extranjeras). Mientras estaba allí, uno de sus amigos me informó de que yo “había perdido mi guerra”. Desde entonces, nunca me ha parecido conveniente entrar en otro VFW. Conocí a la entonces amor de mi vida y durante un tiempo vivimos el sueño americano, la casa de tres dormitorios, dos hijos, coches, motocicletas, facturas, etc.... Entonces un día empecé a tener problemas. Empecé a tener episodios de sonambulismo y mi pobre esposa me encontró fuera de la casa varias veces. Gracias a Dios que ella me había convencido de usar ropa interior. Empecé a experimentar terrores nocturnos; me sentía receloso de ir a dormir. Entonces, una noche me desperté y me encontré con mi esposa golpeándome en el pecho y yo con mis manos en su cuello. Poco después, ingresé por primera vez en el hospital de

VA. Cuando traté de hablar con alguien acerca de Vietnam, me informaron de que ese no era mi problema. Había una afluencia grande de veteranos de Vietnam que casi colapsó la VA, y me dieron el diagnóstico de trastorno por estrés postraumático (PTSD).

En mi segundo viaje al hospital de VA el año siguiente, mi mujer se divorció de mí. Seguí bien durante algún tiempo, me las arreglé para mantener mi trabajo, aunque la bebida se había convertido en una forma de vida para mí. Dormía de dos a cuatro horas cada noche, no importa la cantidad que bebiera. Había conocido a otra mujer y estaba haciendo los preparativos para casarme otra vez; mi ex se había vuelto a casar. Pagaba pensión alimenticia y hacía todo lo posible para ser un buen padre. Un fin de semana llamé para ir a recoger a mis hijos y ella me dijo que su marido no quería que yo viera a los niños. Le dije que iba a ponerlo en uno de estos dos sitios “el hospital o el depósito de cadáveres”. Para cuando llegué a su casa, ya se habían ido. No volvería a tener contacto con mis hijos en 14 años.

Me metí dentro de la botella y allí viví los nueve años siguientes; dentro y fuera de la cárcel y del hospital de la VA, ingresado a un hospital del estado cuatro veces. Me dieron todo tipo de diagnósticos — maníaco depresivo, esquizofrénico, trastorno de personalidad antisocial — y finalmente el diagnóstico correcto, PTSD y borracho común y corriente.

En 1985 y 1986 pasé un año entero en tres hospitales de la VA, el último un hospital domiciliario de la VA en el que un médico me dijo que no saldría vivo de allí.

Algo más de un año después, me encontré en mi primera reunión de A.A., más muerto que vivo. Por la gracia de Dios y con la ayuda de A.A. he estado sobrio más de 15 años. Cuando llevaba dos años sobrio, fui a una clínica de PTSD, exorcicé algunos fantasmas, y empecé a dormir un promedio de seis o siete horas diarias. Cuando llevaba sobrio cinco años mis hijos volvieron a aparecer en mi vida; y ahora tengo dos nietos. Tengo un empleo y he estado empleado ya varios años. Soy miembro de la guardia de honor y la guardia de la bandera de mi pueblo y finalmente estoy sanando aquí. Hoy me siento orgulloso de ser un veterano sobrio.

**“Enviarme a rehabilitación fue lo mejor que los militares hicieron por mí”.**

Me alisté después del 9/11, y por ser un borracho indeciso no empecé el entrenamiento básico hasta 2003. A pesar de lo que mucha gente pueda creer acerca de los soldados, yo no tenía un sentido del deber patriótico o un deseo abnegado de luchar por mi país. No, yo era simplemente un muchacho de 20 años que no podía mantener un trabajo o tener buenas calificaciones en la universidad porque estaba demasiado ocupado bebiendo o tomando drogas. Después de algunas situaciones apuradas y unas pocas malas, hice lo que siempre hacía, salí huyendo. Necesitaba salir rápidamente de allí y no mirar atrás; pero como aprendería más tarde: donde quiera que fuese, allí estaba yo. Estaba buscando una cura geográfica, creyendo que si podía escaparme de la tentación y ponerme en un ambiente disciplinado y estructurado, entonces podría llegar a ser la persona que mis padres y las demás personas querían que yo fuera. No tenía ni idea de quién era yo, de lo que estaba haciendo y hacia dónde me dirigía. Realmente creía que quería cambiar. No obstante, aprendí a hacer algunos ajustes para poder seguir haciendo lo que había venido haciendo, esperando tener un diferente resultado.

Llegué a mi primera unidad en enero de 2004 y me enteré de que íbamos a ser desplegados en Irak en menos de dos meses, así que me puse a beber y me metí en algunos problemas, incluyendo una noche en la cárcel por intoxicación pública. Mis mandos consideraron el asunto como un desahogo o nervios antes de ir a la guerra, y no hubo consecuencias reales. Pensé que estaría más enfocado y listo para la guerra, pero una vez que llegamos allí descubrí que podía cambiar agua y comida por ron egipcio, que el jarabe para la tos se mezclaba muy bien con soda, y que los analgésicos se repartían como caramelos.

Después de volver a casa en 2005, todos teníamos mucho estrés y frustración que liberar y yo bebía mucho más. Bebía para desayunar, comer y cenar. Bebía y conducía casi todos los días e inevitablemente me arrestaron por DUI en agosto

de 2005. Mi cadena de mandos volvió a ser muy tolerante conmigo y me enviaron a mi siguiente unidad en ultramar. Yo estaba muy feliz de pasar por otra cura geográfica y esta vez me destinaron a Alemania y yo no podía esperar recorrer toda Europa bebiendo. Rápidamente me junté con malas compañías y no sólo bebía sino que además usaba drogas. Mi vida estaba fuera de control y, como muchos borrachos, yo no estaba preparado para tocar fondo. Fui arrestado por la policía alemana por beber y conducir imprudentemente en febrero de 2006, seis meses después de mi primer DUI. Mi vida se había acabado; pensé que dejaría los militares con una baja deshonrosa. Había decepcionado a mi familia, a mi país y a mí mismo. Sabía que necesitaba dejar de beber y no sabía lo que haría o lo que me iba a pasar. Mis mandos me dieron la orden legal de no beber y me enviaron al Programa de abuso del alcohol y sustancias (ASAP) donde me reuní con un consejero, y por primera vez en mi vida cometí el sincero error de ser sincero. Le conté todo y después de dos horas, me miró y me recomendó enérgicamente que volviera a verlo de manera regular. Yo estaba conforme con eso, me hacía sentir bien desahogarme, pero no estaba seguro de que me dejaran quedarme en los militares mucho más tiempo. Por la gracia de Dios no me expulsaron, sino que me castigaron duramente y me sentenciaron a ingresar en un programa de seis semanas para pacientes internos en una institución de tratamiento del abuso del alcohol y de las drogas. Enviarme a rehabilitación fue lo mejor que los militares hicieron por mí y estoy agradecido por ello. Me presentaron a una maravillosa plantilla de consejeros y miembros de A.A. que me ayudaron a cambiar mi vida.

Después de la rehabilitación, hice lo que me sugirieron: asistí a las reuniones, conseguí un padrino, trabajé en los Pasos, y participé en el servicio. Devolví lo que tan generosamente se me había dado y seguí trabajando en el programa ASAP llevando el mensaje de A.A. a otros soldados, civiles y familiares. Mi carrera militar empezó a progresar junto con mi vida y me dieron varios ascensos y me confiaron más responsabilidades. Me destinaron a Afganistán dos veces mientras estaba sobrio y cumplí mi servicio con la ayuda de mi grupo base, reuniones en línea, el Libro Grande y el Grapevine; un día a la vez.

**“Me dirijo a las zonas de combate con herramientas y principios espirituales...”**

Cargado con seis meses de entrenamiento, mi saco de mariner, mi fusil militar M4 y todo lo demás en la lista de equipo, partí de Camp Pendleton, California, y me dirigí al sur de Afganistán junto a una compañía de infantes de Marina listos para el combate. Estaba dispuesto y ansioso de entablar la próxima fase de mi formación. Como comandante de pelotón con tres despliegues de combate en mi haber, siempre ha sido gratificante para mí saber que me rodean los mejores y más brillantes guerreros de los Estados Unidos. Como miembro sobrio de Alcohólicos Anónimos con 16 años acumulados de Recuperación, Unidad y Servicio, también es reconfortante saber que voy al campo de batalla armado con herramientas y principios espirituales que me ayudarán a mantenerme centrado en la tarea inmediata.

No son raros los alcohólicos en el servicio militar, pero a veces es difícil encontrar un alcohólico en recuperación, especialmente en la zona de combate. En Irak, mi procedimiento operativo estándar era colocar volantes en sitios de alta visibilidad dirigidos a “amigos de Bill”. Me he sacado la lotería un sinnúmero de veces, descubriendo la hermandad y la recuperación en los duros campamentos de Fallujah, Haditha y Ramadi. Nunca ha sido difícil conectarme con un capellán y pedirle el uso de su tienda de campaña para una reunión de A.A. Yo ya me imaginaba que en la base en Afganistán habría compañeros miembros y quizás hasta habría alguna reunión ya establecida.

Al llegar a la zona de operaciones, nos mandaron a una lejana base en el sur, que no había sido ocupada todavía y que quedaba en el mismo centro de la batalla. El ritmo del operativo nos mantenía a todos ocupados y con el alma en vilo, y pasó un mes antes de que yo pudiera adquirir una tienda de campaña y colocar un volante para anunciar una reunión semanal los miércoles por la noche. Bajo la dirección de mi padrino, yo sabía que tenía que mantenerme en forma espiritualmente, así que todas las mañanas dedicaba algún tiempo a sentar-

me tranquilo, leer un fragmento de *Reflexiones diarias* y pedirle ayuda a mi Poder Superior. Sabía que estas disciplinas matutinas en Afganistán mantenían a raya a los cuatro jinetes y que el centrarme espiritualmente cada día, haría más tolerable los rigores del combate y el ansia de regresar a casa.

A medida que pasaban las semanas, yo era el único miembro en Camp Dwyer de la reunión de A.A. de los miércoles por la noche. Seguía adelante penosamente con mi compromiso, a pesar de que yo mismo me preguntaba de qué valía. Estaba agradecido de tener tiempo para mí mismo pero me cuestionaba por qué seguir con una reunión a la que nadie más iba. Cada dos o tres días, iba a ver el volante que había colocado, viendo cómo se volvía quebradizo y amarillento por los efectos del sol. Era un recordatorio oportuno del programa, la voluntad necesaria para mantenerse firme y la importancia de estar preparado y presente.

Estando de patrulla prolongada para recoger suministros en una base al norte, me encontré con otro letrero igualmente quebradizo y amarillento bajo el calor del sol. Colgado de la puerta del salón comedor, decía “Reunión de A.A. de Camp Leatherneck, miércoles a las 7 de la tarde en la Capilla”. Al instante de percatarme de que era miércoles, se me puso la piel de gallina, a lo A.A. Llegué media hora temprano y me senté a leer solo. A los quince minutos entró al salón otro infante de Marina y me miró con los ojos bien abiertos. Hubo un momento de silencio seguido por los saludos de costumbre y finalmente la cautelosa pregunta, “¿Estás aquí por la reunión?” Contesté afirmativamente, le estreché la mano y él me jaló para abrazarme. Tony había estado esperando dos meses a otro miembro, asistiendo todos los miércoles sin hacer contacto con nadie. Su espíritu y entrega eran un recordatorio más de la importancia de la Comunidad y la voluntad y el esfuerzo necesarios para permanecer sereno un día a la vez. Después de pasar horas compartiendo experiencias, quedamos en vernos para desayunar juntos antes de que yo tuviera que volver a mi base.

Nuestro Libro Grande reza así, “El mayor problema del alcohólico está en su mente, no en su cuerpo”. Afganistán puso mi enfermedad a prueba aun sin haber alcohol disponible. De tanto en tanto, me encontraba pensando sobre un futuro falso con poca esperanza o un lamentable pasado

que pudiera haber vivido de otra forma. Pero mi experiencia en Afganistán también me enseñó una valiosa lección: sé que ya no tengo que temer estar físicamente lejos de la Comunidad de A.A. Mi fe en un Poder Superior y mi confianza en este programa han sido una fuente de inspiración y fortaleza. Y estar sentado en esa tienda de campaña todos los miércoles por la noche, semana tras semana, me hizo comprender que en verdad no estaba solo, comprobándome una vez más que el programa realmente funciona si yo pongo de mi parte.

## Fuerzas Armadas Canadienses

### **“La semilla de esperanza que se sembró... empezó a crecer”.**

Hola, me llamo Carolyn y soy alcohólica. Me crié en un albergue de menores y empecé a beber muy temprano y pronto el problema fue empeorando. Mis compañeros me consideraban una “líder natural” cuando no estaba llamando la atención emborrachándome o cometiendo locuras. Cuando tenía 13 años, fui a una fiesta de víspera de Año Nuevo donde había un montón de cadetes militares. Se bebió mucho en la fiesta, y yo no era la única haciendo tonterías. Había encontrado el lugar al que realmente pertenecía y a la semana me apunté en el cuerpo de cadetes. Los años siguientes estuvieron repletos de calificaciones que empeoraban en la escuela, centros de detención juvenil y logros sobresalientes como cadete. La bebida era el punto brillante de mi vida.

Cuando tenía 17 años, me uní a las Fuerzas Armadas Canadienses. Primero me inscribí en la policía militar, pero en un bar, la noche antes de prestar juramento, algunos de mis nuevos compañeros me dijeron que sería desastroso si me incorporara en la policía militar y me animaron a cambiar mi oficio por el de Operadora de Equipamiento de Apoyo Móvil.

Era camionera y nunca había tenido una licencia para conducir. La primera vez que llevamos a cabo maniobras alguien me dijo que manejara un camión de dos toneladas y media. Me sentía demasiado avergonzada para decirle que no podía, así que simplemente fingí que sabía lo que estaba haciendo. Por muchos años más, en todas las

esferas de mi vida, seguí reaccionando así cada vez que no sabía hacer algo. La bebida parecía ser fundamental para la vida militar. Teníamos las bebidas del regimiento, concursos de beber y juegos de beber. Cuando alguien conseguía un ascenso, compraba una ronda de tragos, y cuando otro “sonaba la campana” se preparaba la próxima ronda. En cada nuevo puesto, el primer lugar a que me dirigía era al comedor de los suboficiales. Recibí elogios por trabajar duro y gané muchos premios, así como un ascenso mayor a cabo maestro. Mis aventuras de tragos se consideraban “travesuras” y me daban tanta fama como mi trabajo empeñado. De hecho, me eligieron presidente del comedor de suboficiales, que quería decir que me hicieron cargo de la barra. Me sentía inmune a las graves consecuencias de la bebida porque no me había pasado nada todavía.

Seguí bebiendo cada vez más, y en los siguientes dos años las Fuerzas Armadas Canadienses me mandaron a recibir tratamiento para el alcoholismo en tres ocasiones. Yo le llamaba “secar a máquina” y no lo tomaba muy en serio. No se me ocurría cambiar nada en mi comportamiento, salvo asegurar que no me agarraran. Entonces sucedió “lo peor”. Un día sufrí una laguna mental y robé uno de los camiones de nuestro batallón. Tuve un accidente, o mejor dicho, tumbé un poste de la luz. Me metí en un lío bien grande. Mi nivel de alcohol en la sangre era de 0.32 y fui a parar a la cárcel. Finalmente, me dirigieron a hacer terapia y me pusieron en libertad condicional por “abuso del alcohol”, que, según los reglamentos de la Administración de las Fuerzas Canadienses, es el último paso para salvar la carrera de un miembro del servicio. Yo tenía 20 años. Los siguientes cinco años, sólo presté servicio a tiempo parcial en la reserva. Traté desesperadamente de controlar la bebida cuando me encontraba en propiedad militar. Me sentía abatida y estaba fracasando totalmente. Mucha gente con buenas intenciones me encubrían para evitar la amenaza del licenciamiento por conducta deshonrosa. Abandoné las Fuerzas Armadas Canadienses por una sola razón: no podía controlar la bebida.

Los años siguientes fueron un ciclo tortuoso de rehacer mi vida en ciudad tras ciudad, siempre seguido del horror de ver todo desplomarse a mi

alrededor. Al final, toqué fondo. No podía enfrentarme a un día más de la vida que llevaba, y por la gracia de Dios llamé a Alcohólicos Anónimos en lugar de terminar con todo. No me quedaba esperanza ni fe, y no era capaz de confiar en nadie. Los primeros tres meses que estuve en A.A. estaba llena de temor y no podía o no quería decirle a nadie lo que me estaba pasando. Volví a beber y, a pesar de mí misma, Dios lo consideró apropiado llevarme de nuevo a A.A. Esta vez yo tampoco tenía mucha esperanza o fe, pero aprendí a comportarme como realmente me sentía. Aprendí a no fingir (como lo hacía antes), que sabía lo que estaba haciendo cuando en realidad no era cierto, y en vez seguía los consejos y tomaba medidas, hasta cuando no creía que cambiaría la situación.

Iba a las reuniones todos los días. Hallé un grupo base y una madrina y tomé el camino de los Doce Pasos. Empecé a emocionarme por la vida. No había adquirido ninguna afición cuando estaba bebiendo, así que tenía tiempo de sobra y empecé a prestar servicio. También empecé a entablar relaciones serias con gente en A.A., y la semilla de la esperanza que se había sembrado por el Paso Tres empezó a crecer. Descubrí un nuevo mundo durante los Pasos Cuatro a Nueve. Formé una nueva relación con Dios tal como yo Lo concebía y desarrollé una nueva relación conmigo misma. Los pasos Diez, Once y Doce son los dones que me permiten desarrollarme sobre la base que he recibido y pasarle una parte al próximo alcohólico que sufre. Sólo he mantenido un estado de sobriedad por 18 meses, pero hasta los peores momentos han sido mucho mejores que mi vida anterior; y en los mejores momentos, he conocido la dicha de vivir que nunca antes había creído posible.

## Ejército de los EE.UU.

### **“Se lo debo todo a A.A.”**

Soy alcohólico y un veterano de la Guerra de Vietnam. Tenía 14 años cuando me tomé mi primer trago. Me emborraché, sufrí una laguna mental, me desmayé y me dio una terrible resaca por varios días. Pero no recuerdo ni pensar en dejar de beber. Los cuatro años siguientes, bebí lo más que pude cada vez que tenía la oportunidad. Tuve unos pequeños problemas con la ley, y a la larga aban-

doné la escuela e ingresé en el Ejército. Eso fue en septiembre de 1964.

Después del entrenamiento básico, entrenamiento individual avanzado, adiestramiento en el mantenimiento de helicópteros y aprender todo lo posible sobre los fusiles M16 y las ametralladoras M60, salí para Vietnam en mayo de 1965. Yo era jefe de la tripulación y tirador en un helicóptero armado Huey. Después de regresar al país, al año estaba bebiendo todos los días y sufriendo lagunas mentales a cada rato. Cuando empezaba a beber, nunca sabía si iba a tener una laguna mental. Pero eso no impedía que bebiera y así seguí tomando por los próximos 22 años.

A la larga, llegué a parar en la calle, sin trabajo, sin un chavo, de camino a la cárcel y con el suicidio como opción. Había acumulado tres ex esposas, doce arrestos y demasiados empleos como para contarlos. En ese momento, me metí en un programa de desintoxicación por 28 días en un hospital de veteranos y luego pasé a una institución de recuperación por 92 días más. Después de esos 120 días, me estaba bien claro que yo era un alcohólico y que todos mis problemas se debían a la bebida. A.A. me enseñó que no tenía que dejar de beber para siempre. Sólo tenía que abstenerme un día a la vez.

Todavía tenía pendiente ante la corte un delito grave y seis faltas. Pero como había cumplido 120 días de recuperación y me había mantenido sobrio por siete meses el fiscal descartó cuatro de las faltas y redujo el delito grave a una falta. Me echaron cinco meses de detención en una cárcel municipal en lugar de dos años de prisión. Después de pasar menos de cuatro días en la cárcel me pusieron en libertad condicional bajo la custodia del sheriff, uno de muchos milagros en mi vida. De eso hace ya más de 22 años y he vivido alegre, feliz y libre, desde aquel entonces.

Hace un par de años, me di cuenta de que había estado viviendo todos aquellos años sufriendo de Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD). Estamos lidiando con eso ahora, con mucho éxito. Pero se lo debo todo a A.A. porque me permitió vivir lo suficiente como para descubrir que sufría de PTSD. Siempre le estaré agradecido a A.A. y a mucha gente maravillosa y estupenda.

**“Rendirme no es una opción”**

Soy esposo, padre, hijo, hermano, oficial de infantería en el Ejército de los Estados Unidos y, sobre todo, un alcohólico en recuperación. Aspiraba a ser todo esto menos alcohólico. Estuve 20 años tratando de probar que podía beber como una persona normal, sólo para llegar a la profunda conclusión de que sufría de alcoholismo. Durante esos 20 años, pasé por la escuela superior, la universidad y varios empleos civiles; peleé en frentes de batalla en Irak y Afganistán; me casé y empecé una familia. A lo largo de todo esto, el alcohol ha sido un hecho constante en mi vida.

Me tomé el primer trago cuando tenía 12 años. El hermano mayor de un amigo celebraba una fiesta en su casa y todos los muchachos de la escuela estaban bebiendo. Recuerdo muy poco de esa noche, pero pensando en ella me di cuenta de haber tenido una laguna mental por primera vez, sufrido mi primera resaca y dicho mi primera mentira (para encubrir que había estado bebiendo). Este patrón de conducta se repitió por 20 años, hasta el día en que me di por vencido. Cuando mis padres se enteraron de aquella noche, les dije que nunca más volvería a beber, pero de alguna manera acabé bebiendo de nuevo el siguiente fin de semana.

En la escuela superior, usaba el alcohol para formar parte del grupo, pero con el tiempo me uní a los que quedaban fuera de él. Me pasaba el tiempo con una gente extremista, a la que le gustaba estar de fiesta y tomar. Nunca me afectó académicamente y seguí sacando buenas notas. Participaba en deportes y ganaba honores académicos, pero siempre era un rebelde. Me pillaron bebiendo en la escuela un par de veces, pero nunca hubo consecuencias graves. En mi cuarto año, llegaba a la escuela borracho casi todos los días.

Fue igual en la universidad. Siempre pasaba el tiempo con el mismo grupo y empecé a beber todos los días. Aseguraba siempre andar con los otros bebedores fuertes para no destacarme. Tuve problemas de salud por la bebida, pero no le daba mucha importancia, justificándolo como si fuera el precio que había que pagar por hacer lo suyo. Por poco no me gradúo y antes de terminar en

la escuela me paró la policía por primera vez por manejar bajo los efectos del alcohol, cosa que achaqué a la mala suerte.

Después de terminar en la universidad, todavía bebiendo fuerte, entré al mundo real. Tuve dos empleos y me fue mal a causa de la bebida. Siempre me rajaba del trabajo antes de que me despidieran. Pasó lo del 11 de septiembre y descubrí una misión en la vida, pelear en la Guerra contra el Terror. Me imaginaba que el Ejército me daría la oportunidad de luchar por mi país y a la vez me daría la disciplina que tanta falta me hacía.

Me incorporé en el Ejército a principios de 2002 y recibí entrenamiento básico y entrenamiento individual avanzado y, además, fui a la escuela de paracaidismo. Por poco me echaron de la escuela debido a la bebida, pero volví a mentir y seguí en mi rutina. Cuando entré en mi primera unidad, nos enviaron de una vez a Afganistán. Tenía miedo y estaba emocionado al mismo tiempo. Sobreviví y tuve la primera experiencia de combate.

Cuando regresé, en sólo un fin de semana compensé por los nueve meses sin tomarme un trago. Las cosas siguieron así por los próximos cinco meses hasta que me volvieron a desplegar, esta vez mandándome a Irak. La lucha fue intensa y vi a hombres jóvenes, que yo llamaba mis amigos, perder la vida. Nunca olvidaré lo que pasó allí y cuando regresé traté de ahogar el recuerdo con la bebida.

Me escogieron para ingresar en la Escuela de Candidatos a Oficiales. Me gradué primero en mi clase, seguí a los estudios avanzados y me pusieron en otra unidad a punto de movilizarse. Participé en dos misiones más con esta unidad y entre una y la otra seguí bebiendo. El combate, el estrés por la familia y la bebida, me empezaron a impactar. Mi próxima responsabilidad fue ingresar en una escuela aún más avanzada, paso que al fin me llevaría a la recuperación.

Mientras asistía a la escuela, me agarraron de nuevo manejando bajo la influencia. El Ejército me castigó fuerte y la amonestación que recibí se considera como para “acabar con la carrera”. Sufrí una depresión muy profunda y quise ponerle fin a mi vida. Sentía que les había fallado a la familia y a mí mismo. Todo lo que había logrado se había echado a picas.

Cuando regresé a casa de la cárcel, vi a mi hija de un añito y me sonrió. No sabía que su padre era un borracho, que acababa de pasar la noche en la cárcel y que había echado a perder su carrera. Sólo veía el hombre que siempre la había tomado en sus brazos y la había cuidado. Fue en ese momento que me confesé en lo más íntimo que era un alcohólico. Irrumpí en llanto y le pedí a Dios que me ayudara. Me concedió el perdón diario que yo necesitaba para llegar hasta los salones de Alcohólicos Anónimos.

Hace ya año y medio desde que me di el último trago, y las cosas han mejorado. Ahora enfrento la vida como se debe. No ha sido fácil y todavía estoy pagando por mis errores. El Ejército trató de darme de baja por lo que había hecho, pero por hacer lo correcto a cada paso, he tenido la bendición de seguir prestando servicio. La vida no me ha favorecido, pero sigo enfrentándola como Dios manda. Sigo los Doce Pasos lo mejor que puedo. A pesar de que estoy cumpliendo mi quinto despliegue y no existe A.A. aquí, todavía sigo el Paso Once y leo mi Libro Grande todos los días. Tengo un largo camino por recorrer, pero con la ayuda de mi Poder Superior no hay nada que yo no pueda lograr. Como decimos en la infantería, “Rendirse no es opción”.

Marina de los EE.UU.

**“Siento una paz por dentro que nunca había sentido”.**

Como es el caso con la mayoría de los alcohólicos, el relato de todos los incidentes que viví por ser alcohólico, desde el primer trago hasta el último, llenaría muchos tomos. Me parece menos importante el camino recorrido que la vida que ahora llevo, gracias a la bondad de Dios, mis amigos y Alcohólicos Anónimos. La historia empezaría cuando yo tenía 15 años y terminaría a los 41. Mi camino está lleno de las víctimas de la adicción de siempre: las amistades y los seres queridos, el respeto a uno mismo y la dignidad. Por medio de la voluntad propia y la terquedad, me gradué de la universidad, la escuela graduada y ocho años de estudios a nivel posgraduado. Durante ese tiempo, ingresé en la Marina. Los dones que me dieron el

éxito en los estudios y el servicio militar (la auto voluntad y la terquedad) serían mis mayores obstáculos para la recuperación. La idea de admitir que estaba indefenso y que había fracasado era algo que simplemente no podía aceptar.

La historia de mi familia está llena de alcohólicos. A pesar de eso, empecé a beber muy joven y desde el primer trago reaccioné de una forma anormal. Siempre bebía para emborracharme. Unas etapas obligatorias de abstinencia, coincidiendo con los compromisos con la escuela y prolongados despliegues militares, fueron los únicos períodos en que no bebía. Pasé de bebedor de cerveza acompañada de vez en cuando de un trago de vodka a beber vodka casi todos los días. Empezaba con el viaje a casa y terminaba cuando quedaba inconsciente, justo antes de acostarme. Esto se convirtió en mi rutina cotidiana. Los períodos de la abstinencia geográfica debido a las misiones militares comprobaban para mí que no tenía un problema serio. Pero cuando regresaba a casa empezaba a beber casi en seguida, pronto avanzando al estado de dependencia de antes o hasta peor. Fue justo después de regresar de la última vez que me mandaron a Afganistán que rápido vino la caída, llevándome al punto más bajo de mi vida.

El fondo que toqué no es el de algunos otros. No tengo la capacidad para describir bien el infierno en que me encontré, espiritual y emocionalmente. Estaba en medio de un tira y jala emocional, entre la tristeza absoluta y el enfado. El alcohol me había vencido. Me habían echado de casa por beber hasta quedar inconsciente y en mi estupor había amenazado a mi hijo de 13 años. Cuando me dijeron que me fuera de casa, no protesté más allá de patéticamente pedir disculpas y otra oportunidad. Gracias a Dios, mi esposa tuvo la fortaleza para decirme, "No, tienes que irte".

En busca de dónde quedarme, llamé al encargado de un hogar de abstinencia al norte de la casa de mi familia. El director, un alcohólico en recuperación, no tenía una habitación disponible, pero intuyendo que yo estaba sufriendo me habló por más de una hora antes de decirme que yo debía asistir a una reunión de A.A., compartir mi situación y luego llamarlo a él. Abatido y derrotado, llegué a esa primera reunión cabizbajo y avergonzado. Varias personas me dieron la bienvenida, me abrazaron y me animaron a que siguiera asistien-

do. Me asombró ver que yo no era el único incapaz de despejarse la mente; que el aislamiento y las dificultades por las frustraciones asociadas con gente, lugares y cosas, era algo normal en el caso del alcohólico. No entendía por qué una persona que yo nunca había conocido se tomaría el tiempo para ayudarme a ponerme en el camino de la recuperación o por qué la gente en una reunión, personas que nunca antes había conocido, me trataría con tanta atención y dignidad. Así fue que conocí la Comunidad que cambiaría mi vida.

Desde aquel primer día, casi nunca he faltado a una reunión. Comprometido de veras a hacer cualquier cosa con tal de no beber, me resigné a hacer todo lo que me pedían. Tengo un padrino. Estoy trabajando los Pasos meticulosamente. Todos los días, paso revista a mi situación personal en un diario. Llamo a otros alcohólicos todas las noches y tengo varios compromisos de servicio. Mientras más me centro en estas cosas, mejor me siento. He tenido algunos días difíciles. Hay veces en que no entiendo lo que estoy sintiendo. Al mantenerme activo en el programa de recuperación, mi perspectiva se ha aclarado hasta tal punto que cuando mi Poder Superior pone la respuesta ante mis ojos, puedo verla. Me doy cuenta de que para mí una vida que dependiera de mi propia voluntad estaría llena de enfado, vergüenza e infelicidad.

Poco a poco mi vida se ha ido recuperando. He tenido maravillosas experiencias con mi familia, algo que nunca había pensado que fuese posible. Siento una paz interior que nunca antes había conocido. Las esperanzas siguen convirtiéndose en realidad en mi vida. Siempre y cuando no beba, siga empeñado en conducir mi vida según la voluntad de Dios y no la mía y continúe activo con Alcohólicos Anónimos, sé que todo saldrá bien.

Ejército de los EE.UU.

### **“Dios me mandó la Comunidad por correo postal”.**

Yo logré la sobriedad a los 18 años y empecé a aprender a conducir mi vida trabajando los Doce Pasos. Empecé a vivir sobrio, aprendiendo de la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de A.A. sobre las destrezas necesarias en la

vida, tales como la forma de retener un trabajo y de pagar las cuentas. Después de cinco años de sobriedad, ya cansado de la lucha por recibir una educación y trabajar al mismo tiempo, investigué el Ejército como carrera que me podría abrir puertas. Empleando las herramientas de A.A., me hice un inventario y lo compartí con un amigo. Resultó que él se había criado como hijo de soldados profesionales. Me explicó francamente lo que yo debía esperar, compartiendo sólo sus experiencias. La verdad es que fue un acto de fe ser el primero de mi comunidad en optar por esta carrera. A pesar de mis temores, mi grupo base me apoyó y me animó, incluso hasta después de que partí para cumplir con el entrenamiento básico.

Era la primera vez que yo no podía asistir a una reunión de A.A. Los largos días de entrenamiento me mantenían ocupado, así que casi no había tiempo ni para pensar en la bebida. Compartí la historia de mi recuperación con el capellán y, por necesidad, pasé ocho semanas yendo a la capilla todos los domingos en lugar de asistir a las reuniones. Me mantuve sobrio y sano, pero estaba agradecido por poder ir a las reuniones durante el período de Entrenamiento Individual Avanzado.

Mi primer encargo me llevó a unirme al Grupo de Fort Bragg. Puesto que éste no era mi grupo base original, por primera vez tuve que adaptarme a los cambios y las diferencias regionales. Al ver que el grupo no iba a cambiar, empecé a darme cuenta, a la fuerza, de que el que tenía que cambiar era yo. No importaba cuánto me gustara el grupo con el que me había liberado del alcohol; los Doce Pasos son iguales en todos los lugares. Sólo tenía que orar por la voluntad para adaptarme y tomar medidas para intentarlo.

A los dieciocho meses de haberme inscrito en el Ejército, nos notificaron que íbamos a ir a Arabia Saudita. La operación Escudo del Desierto se convirtió en la de Tormenta del Desierto, y allí en el desierto, en una base remota, traté de establecer una reunión. Puse una nota en el pizarrón de noticias que rezaba así: "Se reunirán aquí amigos de Bill W. todas las noches a las 7". Todas las noches esperaba a otro alcohólico con el Libro Grande a la mano frente a ese pizarrón. Y todas las noches terminaban conmigo en la tienda de campaña leyendo y orando. Antes de partir de mi pueblo, le había escrito a la Oficina de Servicios Generales

y había fotocopiado una página del Directorio Internacional con información sobre las reuniones locales. Eventualmente la carta dio lugar a tarjetas y cartas procedentes de todas partes mediante la *Reunión de Solitarios e Internacionalistas (LIM)*. A través de los servicios generales, la Comunidad había logrado lo que era imposible para el grupo por su cuenta, llevar el mensaje a otras tierras.

En medio de mi momento más solitario, ya desesperado por tomarme un trago, haciéndome falta la familia y mis amistades y viviendo a diario con el miedo a la muy real amenaza que me rodeaba, Dios me mandó la Comunidad todos los días por correo postal. Llegaba en la forma de las cartas, las tarjetas de los grupos, la literatura y las cintas de oradores de A.A. Desde entonces he conocido personalmente algunas de estas personas y nos hemos hecho firmes amigos. Los milagros de A.A. se daban en medio del desierto. Me di cuenta de que funcionaba, ¡realmente funcionaba!

A partir de esta experiencia, he apadrinado a miembros de A.A. que se han mantenido sobrios en Bosnia, Kuwait y Afganistán. Hoy día las reuniones en línea ayudan a llevar el mensaje a estos remotos lugares. La *Reunión de Solitarios e Internacionalistas*, el mismo servicio bondadoso que me había ayudado a mí, ha ayudado a otros miembros en las fuerzas armadas a mantenerse sobrios y servir a ambos, a A.A. y a su país.

Mi carrera me ha llevado por todo el país y al extranjero. Desde aquella primera experiencia en Carolina del Norte, yo he sido “el tipo nuevo” en varios grupos en muchos estados y países. Esto me obliga a tender la mano y ser el principiante una vez más. Este gesto de amor me mantiene humilde y sobrio. Comprendo que los formatos son diversos y aprecio profundamente el hecho de que el programa de recuperación de los Doce Pasos de A.A. es el mismo sin importar el lugar. Lo que era un trabajo se ha convertido en una carrera. Después de hacerme un NCO (Oficial sin Comisión), me escogieron como suboficial mayor. He trabajado en algunos puestos especiales y exigentes, disfrutando del éxito en todos los sentidos. En definitiva, ¡A.A. funciona!

Como el servicio militar atrae a gente que a menudo no ha tocado fondo, la mayor parte de los grupos de que he formado parte ofrecen muchas oportunidades para llevar el mensaje. La expe-

riencia de mantenerme sobrio y disfrutar de una carrera militar exitosa me ha permitido compartir fortaleza y esperanza con aquellos que habían perdido toda la esperanza. Si en este momento tú te cuentas entre ellos, debes saber que las fuerzas armadas no exigen como condición que bebas. A muchos de nosotros que gozamos de la sobriedad y de nuestras carreras, nos complacería tener la oportunidad de prestar ayuda. No tienes que darte otro trago nunca más, si no lo quieres.

## Fuerzas Armadas Canadienses

**“Cada vez que comenzaba a hacer algo diferente, podía sentir que estaba ocurriendo un cambio”.**

Crecí en un ambiente militar. El alcohol no era un problema en mi hogar. Ingresé a las Fuerzas Armadas Canadienses y llegué a cumplir nueve años antes de ser licenciado honorablemente. Poco antes de alistarme, las cosas comenzaron a cambiar y empecé a beber. Bebía porque quería hacerlo. Nadie me forzó a tomar ese primer trago, pero yo creía que necesitaba ser aceptado.

Durante el entrenamiento de reclutamiento, tuve un arma cargada en la mano y la apunté a otro recluta. Esta fue la primera vez que la gente empezó a cubrir mis errores. Una noche iba conduciendo ebrio y traté de atropellar a un oficial de la policía local. Pude librarme del problema sin consecuencias, y ahora puedo ver que “alguien” me estaba cuidando. Un tiempo después me caí del costado de un barco en alta mar. En esa época comencé a meterme cada vez más en problemas. Recuerdo que una noche en alta mar, cuando estaba prestando servicio, dejé caer una botella de cinco galones de leche en una escotilla. Me excusé diciendo que el barco se había mecido fuertemente cuando subía la escalera. Otra noche choqué con un poste de la luz, destrocé completamente un auto y terminé en el hospital. Cuando volvieron las pruebas de sangre, encontraron que el nivel de alcohol en mi torrente sanguíneo era de 0.27% (luego de siete horas). El ayudante médico que recibió el informe cuando fue devuelto al hospital lo perdió accidentalmente, por lo que nunca me presentaron cargos. Nuevamente, Dios estaba de mi lado.

Un Viernes Santo, se me pidió que abandonara Israel a causa de algunos actos que cometí. Tres días más tarde, el lunes de Pascua, me expulsaron de Siria. Esa misma semana me subieron a un avión en Egipto, de vuelta a Canadá. Cuando llegué a Barrie, Ontario, estaba manejando hacia la base cuando saqué de la pista a la policía de la ciudad. Una vez más, Dios me estaba cuidando. Y sí, nuevamente, me libré de las consecuencias ya que sé como comportarme cuando me habla la policía. Poco tiempo después salí a tomar una noche y terminé haciéndolo con la Real Policía Montada de Canadá, y otra vez volví a casa manejando ebrio.

Pronto estuve de regreso en Egipto, donde pasé las últimas dos semanas en la cárcel. Tenía una serie de cargos en mi contra, varios de ellos penales. Algunos de ellos podrían haberme llevado a pasar tiempo en una prisión federal. La mañana en que me subieron a un avión de regreso a Canadá, me dijeron que seguía bajo arresto y que tendría que presentarme ante la policía militar en Alemania. Esto no tenía importancia para mí, por lo que me fui a beber con mis amigos y terminé desaparecido sin permiso. Pero alguien mintió por mí, diciendo que me había presentado a la policía, según mis instrucciones, cuando nunca lo hice.

Cuando volví a Canadá, me ordenaron presentarme en mi base. En vez de ello, desaparecí nuevamente sin licencia, y luego inventé una excusa a la hora de volver. Me mandaron a ver a un psiquiatra, no por mi alcoholismo, sino por el incidente en Oriente Medio. Cuando la policía concluyó su investigación, me ofrecieron ayuda y la acepté. Estuve internado durante dos semanas en un hospital militar, y en ese lapso admití que era alcohólico y que era gay. Me licenciaron de las fuerzas armadas. Mi camino en sobriedad comenzó a la edad de 27 años.

En mi primera reunión de A.A. me sentí muy perturbado y confundido, pero escuché algo que me gustó y quise tener lo que los demás tenían. La compulsión no desapareció inmediatamente, pero pude sentir un cambio en mi interior. Comencé mi actividad de servicio limpiando ceniceros y colocando sillas, y luego me permitieron pararme en la puerta y dar la bienvenida a la gente. Con el tiempo, incluso me dejaron coordinar una reunión, y entonces comencé a compartir. Cada vez que comenzaba a hacer algo diferente, podía sentir que

estaba ocurriendo un cambio. Luego de un tiempo, sin embargo, todavía no había podido encontrar la felicidad y satisfacción de las que hablaban los demás. Entonces me di cuenta de que no había ido más allá del Primer Paso. Así fue que empecé a practicar los Doce Pasos y encontré un poco más de paz interior. Esto estaba sucediendo porque cada mañana pedía ayuda, y luego daba las gracias al final del día. Incluso hoy pido esa ayuda y generalmente mis días son buenos.

Más adelante pasé a ser el representante de servicios generales de mi grupo base. Un año más tarde me eligieron coordinador del comité de instituciones del área. Me mudé a Ottawa y en poco tiempo me volví activo en el servicio. Luego de muchas 24 horas de sobriedad, continúo en actividad y no solamente en mi grupo base y mi distrito, sino que también llevo el mensaje a las prisiones. He comprobado que trabajar con el mismo empleador, diferentes departamentos del gobierno federal, durante casi 27 años, es cada vez más fácil, un día a la vez, por el hecho de estar sobrio. También he podido ayudar a los colegas que han acudido a mí. Hoy no soy el mentiroso, ladrón y tramposo que solía ser. La gente puede confiar en que haré lo que digo que voy a hacer.

Mi camino en sobriedad me ha llevado a lugares hermosos. No importa en qué lugar del país me encuentre, siempre puedo hallar una reunión. He estado en reuniones donde sólo se hablaba francés, pero los sentimientos son los mismos. Cuando comparto o trato de compartir en francés, la gente en la reunión me escucha. He estado en reuniones donde se hablaba español, pero el apretón de manos, la sonrisa y el compartimiento, son idénticos.

Cuando veo a los recién llegados o personas que vuelven de una recaída, me doy cuenta de que nada ha mejorado allá fuera en los más de 22 años que no he bebido. Hoy puedo estar allí para darles la bienvenida.

Cada día trato de identificar tres o cuatro cosas de las que me siento agradecido. He encontrado la sobriedad, la satisfacción y la felicidad un día a la vez a través de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. Dios está conmigo mientras escribo. Es a través de su guía y orientación que he podido compartir estas líneas.

**“En todos los lugares a los que iba seguía siendo alcohólico”.**

Tengo 28 años de edad y he estado en la Marina desde los 19. Logré la sobriedad en la Marina.

Desde que tengo recuerdo, me ha gustado tomar. Me hicieron conocer el alcohol a muy temprana edad. Iba a fiestas o bailes y la gente me permitía probar sus tragos. Me gustaban. Me gustaba la sensación de calidez que sentía casi inmediatamente después del primer par de tragos. Realmente me gustaba cómo me hacía sentir, como que ya no era flaco ni feo. Me hacía sentir que podía bailar sin importar quién me estuviera mirando. Me hacía sentir lo opuesto a lo que normalmente sentía. Era la solución.

Tomé mi primer trago a los seis o siete años de edad, pero en ese entonces las oportunidades de beber eran muy escasas. Sólo podía beber cuando había una fiesta lo suficientemente grande para que no se notara que me estaba emborrachando. Lograba que mi madre, mi padre u otras personas, me dieran un traguito de vez en cuando hasta sentirme embriagado, pero esto sólo ocurría una o dos veces al año. Cuando entré en la secundaria, mi forma de beber se incrementó un poco, pero todavía estaba bajo la supervisión de los adultos. Como en mi familia hubo algunos problemas que comenzaron en la época en que empezaba el colegio, me pasé un tiempo yendo de casa en casa. Me quedé los dos primeros años en casa de unos tíos, y luego, los últimos dos años, volví a vivir con mi madre. Todavía no bebía todos los días, ni siquiera todas las semanas (al comienzo). Tenía bastante supervisión e influencias positivas en mi vida. Al cursar el último año de secundaria, sin embargo, ya estaba bebiendo todos los fines de semana. Para ese entonces también estaba fumando marihuana casi diariamente.

Nunca había pensado en alistarme en las fuerzas armadas, pero me di cuenta de que, con la forma en que estaba viviendo mi vida, nunca lograría mayor cosa a menos que encontrara una forma de obtener una educación, recibir motivación para avanzar en la dirección correcta y alejarme de todas las malas influencias en mi vida. En el último año de la escuela secundaria, ingresé en la Marina. Esa sería mi vocación.

Iba a entrar en el programa de energía nuclear de la Marina cuando me alisté, pero, por haber sido arrestado por un pequeño robo, bajo la influencia del alcohol, me descalificaron. También postergaron mi salida del entrenamiento de reclutas porque tuve que repetir mi último año de secundaria. Parecía que con sólo asistir dos o tres veces por semana, siempre tratando de ponerme al día, no conseguía tener éxito en la escuela. Al final terminé en el Comando de Entrenamiento de Reclutas de Great Lakes. Llegué al lugar indicado.

En mi primer comando descubrí que había muchas personas en la Marina a las que les gustaba tomar. Mis compañeros y yo salíamos a divertirnos cada fin de semana. Todo el fin de semana. Durante la semana sólo nos tomábamos una o dos botellas de cerveza de cuarenta onzas cada noche. Las cosas se pusieron muy movidas. No sé cómo logré evitar tener problemas.

Hacia el final de mi primera incorporación a la Marina conocí a una chica y terminé mudándome con ella. Ese fue el momento en el que empecé a pensar en serio en mi forma de beber. Yo quería tomar toda la noche los fines de semana y ella no bebía, por lo que me parecía lógico pasar toda la noche bebiendo solo hasta olvidarme de todo.

Una noche, mientras veía el fin de la transmisión de un canal de televisión, lo que me molestó porque no había terminado de beber, vi un comercial justo antes de que se desvaneciera la señal. Era un anuncio de servicio público de Alcohólicos Anónimos. No recuerdo exactamente lo que decía, pero fue suficiente para generar en mí el interés de llamar. Me dirigieron a una reunión al día siguiente. Me encantaría contarles que ese fue mi último trago, pero todavía no estaba listo. Fui a esa reunión con la intención de conseguir algo de información. Todavía no estaba completamente seguro de ser alcohólico, pero sabía, sin duda, que tenía un problema con la bebida. Lo que descubrí en la reunión fue que podía identificarme con las personas que estaban allí.

En los seis años siguientes entré y salí de A.A. varias veces. Cambié de comando. Me casé. Me mudé a otro apartamento en la misma ciudad. Me mudé de Virginia a California. En todos los lugares a los que iba, seguía siendo alcohólico. Nunca pude mantenerme sobrio, hasta que llegué a un punto en el que estuve dispuesto a hacer todo

lo que me sugerían. Mi fondo llegó cuando estaba en el servicio de reclutamiento. Había estado peleándome con mi mujer casi constantemente. Ella estaba harta de mi forma de beber y de mi comportamiento alcohólico. Yo también lo estaba, pero no estaba listo para parar todavía. Entonces, una mañana, me desperté tras haber bebido todo un largo fin de semana y decidí que iba a probar A.A. una última vez. Si eso no funcionaba, acabaría con mi vida de la manera menos dolorosa que se me ocurriera.

Mi primera reunión al volver al programa fue en un grupo llamado “Hay una Solución”. Es un grupo de estudio del Libro Grande muy bien estructurado y con mucha sobriedad. Les conté que no tenía padrino y me asignaron uno. Yo no lo sabía, pero mi dolor iba a continuar un tiempo más. Me tomó mucho tiempo y mucho trabajo obtener algo de cordura y de gobernabilidad en mi vida. La Marina me envió a un centro de rehabilitación en el Hospital Naval de Great Lakes. Esa fue una oportunidad maravillosa de examinarme en profundidad y alejarme de las tensiones de mi hogar y del trabajo por un tiempo. Mi aniversario de sobriedad es el día después de haber entrado en el centro de rehabilitación.

La Marina me ha brindado mucho apoyo para mantener mi sobriedad. Mientras estaba destacado en mi segundo comando, tuve la oportunidad de asistir a reuniones de A.A. en el barco. En reclutamiento, la cadena de mando siempre ha apoyado el que asistiera a sesiones de mantenimiento en el Hospital Naval de Great Lakes cada semana, a tan sólo una hora y media de donde trabajaba. Durante mucho tiempo asistí a reuniones casi todas las noches. Una vez a la semana me reunía con mi padrino para hablar sobre las tareas que me dejaba y para practicar los Pasos.

Hay un dicho que expresa que “cuando el estudiante está listo, el maestro aparece”. Realmente siento que es una bendición haber venido al lugar donde logré la sobriedad. Todo parece estar a mi favor. La cantidad y calidad de la sobriedad aquí son increíbles. La gente es la más amigable que he encontrado en A.A.

Luego de lograr la sobriedad, mi vida continuó empeorando un tiempo. Realmente dañé mucho las cosas tanto en mi hogar como en mi trabajo. Pasó bastante tiempo antes de que las cosas

empezaran a mejorar. Sin embargo, en el tiempo señalado por Dios, las cosas mejoraron. Me he convertido en uno de los mejores reclutadores en mi distrito y sigo asistiendo a mis sesiones de mantenimiento. Mi unidad de reclutamiento está en vías de recibir una medalla al mérito de la Marina por sus excelentes resultados. Mi vida personal ha mejorado notablemente. Mi esposa y yo seguimos peleando de vez en cuando, pero ahora superamos nuestras diferencias. Le debo todo esto a mi poder superior, a quien llamo Dios, y a Alcohólicos Anónimos.

## **¿Cómo es formar parte de las fuerzas armadas y a la vez estar en A.A.?**

### **¿De qué manera se ven afectados los ascensos?**

“He llegado a lo más alto del escalafón militar, lo cual es mucho mejor que estar en un tobogán engrasado a punto de deslizarme hasta el fondo”.



“Desde que entré en A.A., he logrado un mayor rango de autoridad y en cinco años he pasado de ser teniente primero a capitán y entrar en la selección para el rango de mayor. He tenido la seguidilla habitual de puestos en el extranjero y en el país, cada uno un poco mejor que el anterior. He recibido por lo menos una medalla por logros o servicios meritorios en cada asignación. En los siete años anteriores, cuando era un militar borracho, no recibí ninguna”.



“He tenido la gran fortuna de ser ascendido rápidamente. El alcoholismo activo a veces causa problemas que llevan a salir del servicio activo o incluso ser expulsado. A menudo estas personas recuperan el respeto y el rango luego de entrar en A.A. ya sea como civiles o como militares”.

### **¿Cómo lidiamos con los aspectos sociales de la vida militar?**

“Cuando bebemos en exceso, tendemos a pensar que todos los demás deben estar haciendo lo mismo. Pero luego de poco tiempo en A.A. nos damos cuenta de que esto no es así. Al principio, evitaba los compromisos sociales en los que se bebía mucho, pero esto no duró mucho tiempo. Hoy, que la obsesión física por el alcohol se ha ido y mi confianza en mí mismo ha aumentado, puedo ir a una fiesta y divertirme muchísimo, completamente sobrio. En mis siete años como oficial y miembro de A.A., nunca he recibido una citación por mal comportamiento”.



“La vida militar exige asistir a compromisos sociales donde el alcohol está presente. Tal como sugie-

re el Libro Grande, me pregunto a mí mismo si tengo una buena razón para estar allí. Ya sea que necesite hacer un breve acto de presencia o bien quedarme casi toda la noche, siempre me sorprende que haya otras personas que eligen no beber y que la presión social que sufría era imaginaria. Generalmente lo paso muy bien, pero si me siento incómodo o tentado, siempre me reservo el derecho de irme. La sobriedad es lo más importante”.



“Soy marinero, un suboficial de la marina, que no bebe. Parece absurdo pero es cierto. ¿Qué le queda a un militar de carrera que no participa en las actividades del club de vez en cuando? Mucho. No importa dónde vaya, tengo muchos amigos que todavía no he conocido, amigos de A.A. Desde la Bahía de Guantánamo a los confines del mundo en ambas direcciones, he conocido a hombres y mujeres iguales a mí. Personas que entienden y que siempre están dispuestas a ayudar. Estos son verdaderos amigos, no los que conoces en el Bar de Mary o en el Texas, y no son de los que tratan de sacarle el dinero a los marineros. Son amigos que abren su hogar y sus corazones para recibir al viajero e incluso continuar compartiendo la experiencia, fortaleza y esperanza”.

### **¿Es un problema la diferencia de rango?**

“Cuando vamos a reuniones de A.A., nos olvidamos del rango. Cada miembro es llamado por su nombre de pila, y se le tiene el mismo respeto a un miembro de un grado militar inferior que a los oficiales de mayor jerarquía”.



“Sobre la entrada de nuestra sala de reunión hay un cartel que dice: ‘Abandona el rango, si entras aquí’”.



“Uno de mis amigos más cercanos en A.A.” cuenta un miembro de las Fuerzas Aéreas, “era un mayor del Cuerpo de Marines. Pasábamos mucho de nuestro tiempo libre juntos en reuniones de A.A. y en visitas de Paso Doce, para ayudar a alcohólicos que querían dejar de beber. En estas

ocasiones, nos llamábamos por nuestros nombres de pila, claro está, y a las reuniones íbamos vestidos de civil. Pero cuando nos encontrábamos de uniforme, no nos era difícil a ninguno de los dos mostrar el debido respeto al grado militar del otro. Creemos que, gracias a nuestra pertenencia fraternal a A.A., nos respetábamos más como individuos en nuestra profesión”.



“Como soy un oficial, los recién llegados a A.A. que son miembros de las fuerzas armadas siempre tienen dudas sobre nuestra relación. Me aseguro de hablar de este problema y reitero que mi rango queda fuera de la reunión, incluso cuando, por las circunstancias, nos vemos forzados a vestir de uniforme. Y he comprobado que el problema desaparece rápidamente y pronto se olvida”.

### **¿A qué tipo de reuniones de A.A. asistimos?**

“Yo entré al programa en Arizona, donde hay grupos de A.A. de civiles”, dijo un miembro de la Fuerza Aérea. “Había estado sobrio durante un año cuando me destinaron a Okinawa. Pensé que podría mantenerme alejado del alcohol por mis propios medios allí, pero tras un mes volví a beber. Al día siguiente, me dirigí al grupo de A.A. de las fuerzas armadas. Me mantuve sobrio el resto de mis 18 meses en Okinawa, gracias a ese grupo. Estaba integrado por miembros de las fuerzas militares, dependientes y civiles relacionados con los militares. Dos de los civiles habían participado en diversos grupos de las fuerzas armadas por muchos años, y habían trabajado con líderes, hospitales o capellanes militares, para fundar nuevos grupos de A.A. en varios lugares”.



“El capitán de mi escuadrón me explicó un poco acerca de A.A. y luego me dijo: ‘Los vas a llamar y vas a ir a una reunión si hay alguna en esta zona, esta misma noche’. Llamé a la oficina central de A.A. en San Diego y me dijeron que un hombre de A.A. se encontraría conmigo y se ocuparía de llevarme a una reunión esa noche. Llegó puntualmente y conversamos largo y tendido mientras tomamos café, y luego fuimos a la reunión. Me

sentía incómodo, claro está, pero acepté todo lo que me dijeron. Por encima de todo, estaba feliz de enterarme de que A.A. no estaba controlado por ninguna religión. Esa noche, conocí mucha gente en la que podía confiar, y para mí era algo inusual, como lo es para todo alcohólico, tenerle fe a algo o alguien. Eso fue hace diez años y no he tomado un trago de alcohol desde entonces”.



“Siempre he asistido a todos los tipos de reuniones posibles. En los Estados Unidos, las reuniones en inglés, mi idioma materno, son muy numerosas. Siempre me encargo de contactar a A.A. apenas llego, o antes, si es posible. En el extranjero hay muchos grupos de A.A. de habla inglesa, y además he intentado aprender el idioma local y asistir a esas reuniones también. El lenguaje del corazón siempre es acogedor y los grupos locales aprecian el esfuerzo y tratan de recibir bien al visitante y al recién llegado”.

### **¿Cómo me pongo en contacto con A.A.?**

Casi en cualquier lugar de Estados Unidos y Canadá podrá encontrar un listado de A.A. o bien Alcohólicos Anónimos en los directorios telefónicos locales. Estas oficinas centrales e intergrupos le pueden proporcionar listas de reuniones en su comunidad. Si tiene experiencia en hacer búsquedas electrónicas, puede encontrar un listado de estas oficinas y otras fuentes locales de reuniones, en el sitio web de A.A. de la O.S.G. en [www.aa.org](http://www.aa.org).

Su capellán o su médico asociado a las fuerzas armadas puede informarle si existen grupos de A.A. civiles en la zona y con certeza sabrá si hay grupos militares en su base o cerca de ella.

También puede escribir a la Oficina de Servicios Generales de A.A. solicitando un directorio internacional de reuniones de habla inglesa y otros contactos de A.A. Escriba a: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

## **¿Cómo nos mantenemos en contacto con A.A. cuando no hay reuniones cercanas?**

La Oficina de Servicios Generales puede ofrecerle información sobre la *Reunión de Internacionalistas y Solitarios*, un servicio de correspondencia a través del cual se puede escribir a otros miembros de A.A. y recibir correspondencia de ellos.

También hay reuniones de A.A. cibernéticas y telefónicas. Además, el personal militar en el extranjero ha podido mantenerse en contacto con miembros de A.A. en sus comunidades locales a través de diversas conexiones de video por Internet.

Para las personas que deban pasar un tiempo sin contacto con otros miembros de A.A., hay una gran variedad de literatura de A.A., tanto impresa como electrónica, así como el Grapevine y La Viña, las revistas de Alcohólicos Anónimos.

## **¿Cómo solicitar literatura de A.A.?**

La compra de literatura de A.A. puede iniciarse en un grupo de A.A. Los grupos y otras entidades o personas pueden hacer pedidos a una oficina central o intergrupala, de área o de distrito. Si no puede ponerse en contacto con una oficina de servicio local, sírvase contactar a la Oficina de Servicios Generales en la dirección que aparece a continuación para solicitar un catálogo y formulario de pedidos. También puede encontrar información sobre cómo adquirir libros electrónicos en el sitio web de A.A. de la O.S.G. en [www.aa.org](http://www.aa.org).

**Alcohólicos Anónimos**  
Grand Central Station  
P.O. Box 459  
New York, New York 10163  
212-870-3400

## 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 A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo 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 A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcoholico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. 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 A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. A.A. 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 A.A.** 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. Sitio web: aa.org.

#### **LIBROS**

---

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD  
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES  
COMO LO VE BILL  
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS  
"TRANSMÍTELO"  
*(Biografía del co-fundador de A.A.)*  
REFLEXIONES DIARIAS  
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

#### **LIBRILLOS**

---

LLEGAMOS A CREER  
VIVIENDO SOBRIO  
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

#### **FOLLETOS**

---

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.  
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ  
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.  
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD  
A.A. EN SU COMUNIDAD  
¿ES A.A. PARA USTED?  
ESTO ES A.A.  
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD  
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA  
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?  
¿SE CREE USTED DIFERENTE?  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO  
A.A. PARA LA MUJER  
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—  
NUNCA ES DEMASIADO TARDE  
ACCESIBILIDAD PARA TODOS LOS ALCOHÓLICOS  
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS GAYS/LESBIANAS  
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS POR JACK ALEXANDER  
LOS JÓVENES Y A.A.  
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS  
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?  
DENTRO DE A.A.  
EL GRUPO DE A.A.  
R.S.G.  
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO  
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS  
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS  
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....  
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES  
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO  
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.  
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL  
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO  
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA  
LO QUE LE SUCEDIÓ A JOSÉ  
*(Historieta a todo color)*  
LE SUCEDIÓ A ALICIA  
*(Historieta a todo color)*  
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA  
*(Folleto ilustrado para los presos)*  
¿ES A.A. PARA MÍ?  
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS  
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

#### **VIDEOS**

---

ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
UNA NUEVA LIBERTAD  
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS  
VIDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES  
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,  
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE  
SERVICIOS GENERALES

#### **REVISTAS**

---

LA VIÑA DE A.A. (bimensual)

### **Yo soy responsable...**

Cuando cualquiera, dondequiera,  
extienda su mano pidiendo ayuda,  
quiero que la mano de A.A.  
siempre esté allí.  
Y por esto: Yo soy responsable.

### **Declaración de unidad**

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