

TERCERA PARTE

CASI LO PERDIERON TODO

Las quince historias en esta sección nos cuentan lo peor del alcoholismo.

Algunos lo habían probado todo —hospitales, tratamientos especiales, sanatorios, manicomios, cárceles. Nada les dio el resultado deseado. La soledad, la angustia física y mental— esto es lo que tenían en común. La mayoría había sufrido pérdidas devastadoras en casi todos los aspectos de su vida. Algunos seguían intentando vivir con el alcohol. Otros querían morir.

El alcoholismo no respetaba a nadie, ni ricos ni pobres, ni personas cultas ni iletradas. Todos se vieron encaminados hacia la misma destrucción y parecía que no podían hacer nada para detenerla.

Ahora con años de sobriedad, nos cuentan cómo se recuperaron. Demuestran a plena satisfacción de casi cualquier persona que nunca es demasiado tarde para probar Alcohólicos Anónimos.

LA RIQUEZA DE UN ALCOHÓLICO

Se vio privado de su infancia, cargado con duras obligaciones a una tierna edad. La bebida le facilitaba pasar a “otra realidad” mejor. Tuvo que ver esfumarse todos sus sueños de prosperidad antes de encontrar la auténtica abundancia espiritual.

VINE en el año 1962 al pueblo donde vivo con la firme idea de hacerme rico; el propósito de mi narración es compartir cómo obtuve mi riqueza.

Acerca de mi infancia podría tener gratos recuerdos del pintoresco y alegre pueblito donde nací, si no fuera por el mal trato que recibí de los adultos. Únicamente cursé el primer año en la escuela, porque a mis ocho años de edad mi padrastro consideró necesario llevarme a ayudarlo en las faenas del campo, en el cultivo de maíz y frijol, bajo las pesadas condiciones de aquella época, sin tractores ni tecnología. Siempre me dolió que la vida me quitara los libros y las clases a cambio del extenuante trabajo en las parcelas, y sin salario.

Ya había cumplido mis nueve años cuando cambiaron mis labores: caminar desde el rancho hasta el cerro, con un burro, para cortar leña y llevarla a vender hasta el pueblo que estaba como a quince millas.

Siempre he creído que esas obligaciones me robaron la infancia. Además, siempre que me castigaban con golpes e insultos, me decían que lo merecía por portarme mal o por no hacer bien las cosas; entonces empecé a desarrollar el sentimiento de culpa.

Fue en aquella etapa infantil cuando apareció el alcohol. Alrededor de los ocho años de edad me emborraché por primera vez. Sucedió en una fiesta del pueblo, ésas donde todos beben, cuando una preparación a base de fruta y alcohol me transportó a otra realidad. Sin duda que cualquier “otra realidad” era mucho mejor que la que estaba viviendo. Ciertamente era muy chico, pero me di cuenta de que aquella bebida traía sensaciones agradables.

El destino de la familia dio un giro. Tenía yo diez años cuando tuvimos que abandonar el pueblito y fuimos a parar a una gran ciudad. Ya jovencito, tomé un trabajo de albañil, mi primer oficio formal. ¡Qué diferencia! Ahora recibía un sueldo, trabajando diariamente; para mí representó un gran paso a la prosperidad y superación. Entonces ya contaba con dinero para beber todos los fines de semana.

Recuerdo una anécdota con un albañil de unos cuarenta años de edad; me retó a una apuesta que consistió en tomarnos un cuarto de litro de tequila de un solo jalón e, inmediatamente después, había que caminar por una viga de tres metros de longitud, pero con sólo cuatro centímetros de ancho, y de una altura suficiente para matarse de una probable caída. Ninguno perdió la apuesta, salimos vivos los dos. Pero, irónicamente, de regreso a mi casa me caí como diez veces de la bicicleta. Era el franco vaticinio de una larga y atropellada carrera de alcoholismo.

Al paso del tiempo me casé, emigré a otro país solo, dejando a la mujer “encargada” en la casa de mi madre. Mi larga ausencia fue la que sin duda obligó a aquella mujer a irse con otro hombre. Sin embargo, en aquel entonces yo lo interpreté como la gran afrenta a mi dignidad y, por supuesto, significó la perfecta justificación para sumirme en la conmiseración y beber con mayor autodestrucción.

¿Para qué volver a mi país? Eso representaba la infelicidad. Aún conservaba buenas cualidades como trabajador, además, posiblemente me notaron alguna característica de liderazgo, ya que en 1966 me asignaron como mayordomo en el cultivo de la lechuga. Era una posición que en el medio socioeconómico de la región representaba poder y prestigio, que obviamente no supe manejar porque mi alcoholismo iba en aumento. Gané mucho dinero, alguno honradamente y la mayor parte de manera desleal.

Me casé, llegaron los hijos, y me duele mucho reconocer que causé mucho daño a mi familia. Ahora la bebida estaba presente todos los días... y claro que llegó el momento en que me despidieron. Tuve la suerte de recibir una buena liquidación, de la cual no llegó ni un centavo a la casa.

Encontré un nuevo trabajo, ahí me sentí como pez en el agua; me lo dieron de “tallador” en las mesas de póker en un bar. ¡Qué más le podía pedir a la vida!, un trabajo donde abundaban el alcohol, la droga, las mujeres, y de noche; el pretexto ideal para no dormir en casa. Hasta en ese tipo de trabajos son inservibles los empleados borrachos, también de ahí me corrieron. Aún me quedaban algunos amigos y, gracias a Dios, conseguí trabajo como chófer de camiones pesados.

En esa época mi forma de beber se acentuó, con el agravante de mi incursión en el mundo de la droga. Ya tenía cuarenta y cinco años de edad cuando empecé, y aquí quiero detenerme para resaltar un detalle importante: como ya estaba en edad “madura”, de alguna manera creí que no me afectaría tanto. Caí en el mito de que la droga sólo descompone a los muchachitos inexpertos en la vida. Pues no. La diabólica mancuerna de alcohol y droga agravó mi salud mental, trastornó mis sentimientos y mis emociones. Cada vez era mayor y más recurrente el daño hacia las personas

que me rodeaban, especialmente mi esposa y mis hijos. A pulso me gané el desprecio de mi familia, sólo Dios sabe las lágrimas que llegué a derramar al no explicarme cómo conseguí el odio y resentimiento de mi esposa y mis hijos. En una ocasión, una de mis hijas, estando ya jovencita, se me abalanzó con un cuchillo en la mano, gritando “ya me tienes harta”, siendo detenida oportunamente por su madre, quien a pesar de todo salió en mi defensa. Pobre mujer de un alcoholico, a pesar de ser la víctima primaria, ella sigue defendiendo a su borracho.

Ah, pero tarde o temprano, también la esposa se cansa. Desde hacía muchos años ya mi esposa estaba desilusionada, decepcionada, desesperanzada. Mi imagen ante ella era muy diferente a la que me vio el día que nos casamos. Miren, yo estoy seguro que si en nuestra boda el padre se hubiera dirigido a la novia con las siguientes palabras: “¿le jura usted amor a éste hombre, sabiendo que se va a emborrachar cada fin de semana y luego diariamente, que la va a golpear y a dejar sin comer?”; la novia hubiera contestado: “que hinque a su madre, adiós”. Pues a ver, díganme quién estaría dispuesta a someterse a semejante infierno. Pues ese infierno llevé a mi hogar, y lo peor de todo, sin habérmelo propuesto ni haberlo planeado así. Al contrario, si yo sufrí tanto la falta de amor y cuidado, se supone que a cualquier precio yo conseguiría dicha y felicidad para mi mujer y mis pequeños. Nunca me percaté de que el alcohol me alejó de esos nobles propósitos.

Llegó el día que me echaron de mi casa. Qué sentimiento tan feo, una mezcla de humillación y dolor: ser corrido de tu propia casa, sentir que los seres que supuestamente más te quieren sean quienes te están dando la espalda. Pero la mayor confusión consiste en creer que tú eres la víctima, cuando en verdad ellos están actuando así precisamente por ser las auténticas víctimas. Por lo pronto, a pasar las noches en mi camioneta.

El día que mi esposa me corrió, también corrí a buscar a un primo que militaba en los grupos de Alcohólicos Anónimos. Qué gusto le dio verme y sobre todo mi actitud de pedir ayuda. Desde años atrás mi esposa me pedía que fuera a esos grupos, pero siempre tuve respuestas para justificar que no era necesario: “yo no tengo problemas, ¿o cuándo te he dejado sin comer?”, “todo el mundo toma, tus papás, tus hermanos”, “yo paro de beber cuando yo quiera, sin la ayuda de nadie”.

Fue entonces, en 1989, cuando llegué a mi grupo base. Ahí vislumbré la verdadera libertad, primero me libertaron del grillete de la botella, y luego, poco a poco, encontré la libertad mental, la libertad emocional y la libertad espiritual.

A los pocos meses en el grupo, ya sin beber ni drogarme, recuperé mi lugar en el hogar y también aquel puesto de mayordomo. Entonces empezó la aventura de la sobriedad, que no sé si sea poca o mucha, pero como sea, estoy muy agradecido a Dios y a mis compañeros.

Alcohólicos Anónimos me ha dado satisfacciones personales muy vivificantes. El día de hoy me siento rico. No porque tenga dinero o propiedades. Estoy convencido de que rico no es el que más tiene, sino el que menos necesita para vivir bien. La riqueza la encontré en la mano franca de los amigos en A.A., en la ayuda desinteresada que me brindaron desde mis primeros días de sobriedad.

La riqueza del alma la encontré después de haber superado los odios y resentimientos que por muchos años les guardé a aquellos adultos que no me dieron amor. Experimenté la riqueza espiritual después de haber perdonado a mi padrastro, a quien llamé padre y con quien cultivé una buena relación en los últimos años de su vida. Me siento rico en amor porque aquella muchachita que una vez intentó agredirme con un cuchillo

llo ahora es una profesional y con quien sostengo una excelente comunicación. Mi esposa nuevamente me ve como el jefe de la casa.

El alcoholismo me privó de años de amor con mis hijos, pero soy inmensamente feliz con mis nietos, como que con ellos estoy dando lo que no supe ni pude dar anteriormente. Y también es una riqueza.

Alcohólicos Anónimos me hizo rico, y esa riqueza la intento dar a esos nuevos que Dios nos pone en el camino. Sólo compartiendo la experiencia, la riqueza se sigue alimentando de más riqueza. Gracias a Dios.

DEJADO A MERCED DE LA SUERTE

Se crió en un ambiente hostil, violento, ocasionado por el alcoholismo paternal y a los 13 años de edad, tuvo su primera borrachera, resaca y laguna mental. Tras pasar décadas de beber descontroladamente acabó creyendo que el único remedio estaba en poner fin a su vida, como lo hicieron tres hermanos suyos.

SOY UN alcohólico sobrio y agradecido de un Poder Superior que me trajo un día a las puertas de este bendito programa.

El alcoholismo comenzó a afectarme desde que tengo uso de razón o posiblemente, desde el vientre de mi madre. Tuve la desdicha de nacer y criarme en un hogar disfuncional debido particularmente a las borracheras de mi padre, que no era un alcohólico cualquiera. Mi padre era un borracho de tipo violento, cuyos actos de hostilidad y agresividad no sólo los manifestaba en los negocios del barrio, sino que también los trasladaba a nuestra casa. Durante los fines de semana el ambiente familiar en mi casa se podía comparar con una obra trágica, un padre en estado de locura lanzando insultos y buscando armas para atentar contra lo que fuera, incluyendo contra sí mismo, y unos niños llorando y temblando de miedo ante aquellas escenas de terror. En ese ambiente creció este servidor y demás está decir que el tipo de personalidad que fui desarrollando fue una de odio, temores, inseguridad y frustración.

A pesar de detestar aquel ambiente, a la edad de trece

años, junto a varios otros adolescentes de mi edad, se me ocurrió probar ron caña, un tipo de bebida no muy bien elaborada que se producía en los montes de manera ilegal. Ésa fue mi primera experiencia y borrachera con el alcohol y hay unos detalles de esa experiencia que no he podido olvidar jamás. Recuerdo que una vez que me tomé el primer trago, el cual no tuvo un sabor muy agradable, se desató en mí una ansiedad sin control por seguir tomando, lo que me llevó a perder el conocimiento. Al siguiente día, aparte de la horrible resaca que tenía, no pude recordar la mayor parte de las cosas que hice. A esa corta edad ya había confrontado dos de las características más comunes del alcoholismo, la compulsión a seguir tomando y la laguna mental, aspectos que me acompañaron siempre en mi etapa activa. Después de esa experiencia estuve por un tiempo sin beber alcohol, creo que fue alrededor de un año, pero luego comencé a darme traguitos de ron y una que otra cerveza en las actividades sociales a las que iba. A pesar de ser un adolescente, hacía uso de bebidas alcohólicas sin esconderme de nadie, lo cual generaba comentarios de las personas adultas.

Completé la escuela superior a duras penas y con un promedio académico bien bajito —en mi país lo llaman “raspa cum laude”— lo que en realidad no me importaba ya que había decidido lo que iba a hacer con mi vida. Mis opciones eran irme a vivir y trabajar a otro país o alistarme en el ejército de manera voluntaria. La segunda alternativa no fue necesaria gracias a que mi hermano mayor, que residía en otro estado, me envió el pasaje para que me fuera a vivir con él. Llegué a un pueblo pequeño de ese estado y de inmediato comencé a trabajar y también a beber descontroladamente los fines de semana en compañía de mi hermano, que confrontaba problemas con las bebidas alcohólicas. Al aumentar la

cantidad de bebidas que ingería comencé a experimentar por otro lado cambios drásticos en mi personalidad; me tornaba agresivo y perdía el temor al peligro. Al cabo de varios meses tuve el primer episodio violento al enredarme a pelear con mi hermano una noche en que bebíamos juntos. En esa reyerta salí con la mano derecha bien lastimada al pegarle al cristal de la puerta de su apartamento, las heridas que sufrí me dejaron con uno de mis dedos prácticamente inútil. Dos días después de aquel desagradable incidente, me fui a vivir a otra ciudad con otro de mis hermanos, pero no permanecí mucho tiempo ya que al enterarme de que mi hermano mayor se había ido, regresé a vivir al mismo pueblo de donde había salido. Esta vez viví solo y sin tener que responderle a nadie por mis actos. En esa época, el alcohol me llevó a cometer barbaridades; formaba trifulcas en los bares del pueblo, lo que causó que me encarcelaran en muchas ocasiones por el fin de semana. Tuve también varios accidentes de auto, y por uno de ellos pasé dos semanas en el hospital y perdí la licencia de conducir indefinidamente. Finalmente terminé cumpliendo un año en probatoria por una estupidez durante una borrachera. Al cabo de dos años de residir en ese pueblo me fui a vivir a otra ciudad, lugar que, como toda ciudad, estaba llena de peligros. Aquí continué con mis borracheras y peleas callejeras y creo que sobreviví por dos razones: formé parte de grupos o pandillas y porque decidí a tiempo regresar a mi país. Antes de regresar a mi país estuve preso alrededor de un mes en una cárcel del condado por uno de mis actos delictivos, motivado, como siempre, por el alcohol.

En el año 1972 regresé a casa de mis padres luego de seis años y a los nueve meses decidí casarme, buscando la manera de cambiar mi vida. Mi vida no cambió mucho: los fines de semana me emborrachaba y volvía a lo

mismo, a las peleas en la calle. Transcurrieron siete años de aquel matrimonio y la procreación de cuatro hijos, y llegó lo que tenía que llegar, el divorcio. Lo triste del caso es que vi con cierta simpatía aquel rompimiento, por la única razón de que iba a tener la libertad de beber a mis anchas y ya nadie iba a entorpecer mis borracheras. Después del divorcio, el alcoholismo hizo estragos en mí. Las lagunas mentales o amnesias alcohólicas se repetían con mayor frecuencia, al igual que los accidentes de auto. Sin embargo, al cabo de nueve meses, se me presentó la oportunidad de un buen trabajo con una buena paga. El tipo de trabajo era de mi agrado y creo que lo hacía bien. Empecé a relacionarme en asuntos mas allá del trabajo con la persona que me contrató y con quien me casé un año más tarde. No pasó mucho tiempo para que mi esposa se percatara de que no podía controlar la bebida y de mi carácter violento una vez que me emborrachaba. Al principio, cuando llegaba ebrio, me ayudaba a llegar hasta la cama y muchas veces salía a buscarme por algunas de las carreteras donde me estacionaba y me acostaba a dormir en mi auto. No obstante, llegó un momento en que se cansó de hacer esto y optó por dejarme a merced de la suerte. En este segundo matrimonio, con frecuencia tenía períodos de abstinencia que duraban de tres a seis meses y en una ocasión hasta un año. De esta manera pude estudiar y hacerme de una profesión, pero no por motivación propia sino por estímulos y ayuda de mi esposa. A pesar de los múltiples sacrificios que tuvimos que hacer para que completara los estudios, cuando terminé no me interesé ni siquiera en asistir a los actos de graduación. Debo admitir que, para ese entonces, había perdido el aprecio por la vida y el suicidio se estaba convirtiendo en un pensamiento obsesivo. Sabía que era cuestión de tiempo, que el momento llegaría como llegó para tres de mis hermanos quienes, agobiados por

el alcohol, habían culminado sus vidas de esta manera trágica. Dos de ellos fueron con quienes viví cuando era jovencito.

En 1992 me vi en la obligación de tener que trabajar en lo que había estudiado, trabajo que traté de evitar tres años porque no quería estar en un ambiente donde tuviera que usar corbata y chaqueta. La primera vez que fui a aquel hospital regional donde me habían destinado, era sábado y fui con la intención de llevar algunos de mis libros y manuales. Al llegar a la institución, en una camioneta que tenía abolladuras hasta en la capota, porque me había volteado en ella en una borrachera, el guardia de seguridad no me permitió la entrada ya que no me creyó que era el administrador. En este trabajo el alcoholismo tuvo un avance extraordinario; bebía a diario y en horas laborables. Tenía escondidas en mi oficina botellas de ron y whisky que me regalaban. Casi al finalizar mi contrato de un año en aquel lugar, una noche mientras me encontraba borracho en mi casa, ocurrió un suceso inexplicable. Comencé a llorar y a arrepentirme de toda esa vida miserable que arrastraba y le pedí a mi esposa que me llevara a algún lugar donde pudieran darme ayuda. De inmediato, aquella mujer que tanto había sufrido con mi alcoholismo me llevó a un grupo de A.A. donde me recibieron con un amor y una sinceridad incalculables. Esa noche, debido a mi estado de ebriedad, no pude entender mucho; sin embargo, al siguiente día, el compañero que hoy es mi padrino me llevó a una reunión de historiales y esa noche no había bebido y pude identificarme con aquellas personas. Esa noche me dije a mí mismo, “si esta gente pudo dejar de beber, yo también puedo hacerlo”. Actualmente llevo doce años sin beber gracias a un Poder Superior que tenía otros planes para conmigo y evitó que perdiera mi vida que tantas veces expuse. Hoy día tengo una explicación para

el acontecimiento de esa noche que pedí ayuda. Todos estos años que llevo en este programa los he dedicado al servicio. La transformación que el programa ha obrado en mí, gracias a la práctica de los Doce Pasos ha sido radical. En la actualidad me considero una persona juiciosa, serena y en control de mis emociones. Puedo expresar amor y siento un gran respeto y aprecio por mi vida y por la vida de los demás.

EL QUE LO VEÍA TODO NORMAL

Por normal que todo le pareciera, acabó al borde de la locura con delirios e ideas de suicidio. Decidió por fin pedir ayuda y encontró su mejor recurso en un grupo de A.A.

FUI EL único varón de mi familia y el más mimado en el tiempo que mi padre vivía. Desde niño tuve muchos complejos y problemas emocionales; como el de no aceptar la familia en que había nacido, mi nombre, mi apellido y mi estatura, ya que los demás niños se burlaban de mí.

Recuerdo que de niño yo visitaba a una familia que frecuentemente celebraba fiestas religiosas y lo primero para esas fiestas era el alcohol. Muchas veces los niños recogíamos todos los restos que dejaban las personas hasta llenar una o más copas, y fue así cómo empecé a emborracharme.

Cuando mi madre por fin me iba a buscar, muchas veces me tenía que cargar porque yo había perdido el conocimiento. Luego venían los regaños y no más visitas a esa casa. Pero me seguía escapando a espaldas de mi madre porque me gustaba ese ambiente en el cual yo sentía el afecto de esas personas porque nunca me rechazaron, al contrario me decían que viniera.

En el hogar siempre estuvo presente el alcohol. Muchas veces cuando despertaba mis padres estaban discutiendo. Cuando se peleaban lo único que yo escuchaba era que mi madre se iba de la casa.

Yo me iba para la escuela y cuando regresaba ya no encontraba a nadie en la casa y nadie que me diera razón de lo sucedido. Mi padre se iba detrás de mi madre para rogarle que volviera mientras que yo me quedaba solo en la casa. Y a mí me daba un gran miedo la soledad y mi padre buscaba a otra persona para que me cuidara.

Por fin nos mudamos a otro lugar lejos del pueblo donde vivíamos, porque mi padre iba a poner una tienda donde la cerveza nunca iba a faltar para vender.

En ese tiempo mi padre tenía un camión y sus trabajadores me decían siempre que les sacara una botella de vino de la tienda y, a cambio, ellos me iban a enseñar a manejar el camión, cosa que a mí me entusiasmaba mucho.

A mí me gustaba cuando mi padre me decía que me fuera con los trabajadores como el hijo del patrón. Luego ellos me llenaban la cabeza y el ego diciéndome que tomara como ellos lo hacían. Como a mí me gustaba, yo lo hacía creyendo que era la única forma de vida. Si mi padre lo hacía, ¿por qué yo no?

Recuerdo que cuando salí de la escuela primaria le dije a mi padre que ya no quería estudiar. Más bien le dije que prefería trabajar y su respuesta fue que me iba a golpear. Entonces, le dije que me iba a ir de la casa y él me dijo que era un estúpido. Recuerdo una vez que me dijo que me fuera con él a la capital y lo acompañé. En ese viaje ocurrió un accidente que dio razón para que mi padre se quedara y yo regresara solo a casa. Me dijo que él llegaría esa misma noche y me recomendó mucho que cuando llegara a casa no saliera para nada. Algo que yo ignoré por completo.

Yo salí de mi casa como si nada, llevando una botella de vino para tomármela con mis amigos. Lo que no esperaba era que por causa del licor uno de ellos por poco mata a otro de una pedrada en la cabeza. A causa de eso me

arrestaron en la madrugada y fue un gran problema porque fui a parar a la cárcel a la edad de quince años. Mi padre, enojado, me cogió del cuello y me golpeó. Recuerdo que yo le decía que me matara porque no sentía dolor sino rabia contra él. De allí en adelante me prohibieron muchas cosas y privilegios que yo tenía.

Muy a regañadientes me inscribí en la escuela secundaria, donde mis tomadas a escondidas continuaron. Siempre tomaba mis cervecitas y cuando teníamos excursiones de la escuela siempre cargábamos alcohol en nuestras bolsas. No es raro que me volviera más borracho cuando también los maestros tomaban con los estudiantes.

Ya iba en el tercer año cuando mi padre murió. Lejos de sentir dolor sentí un gran alivio porque ya no me iba a estar diciendo lo que tenía que hacer. No sentí ninguna tristeza ni compasión por él sino, al contrario, sentí alegría porque iba a hacer lo que más me convenía. La misma noche que lo estábamos velando comencé a beber.

Allí empezó mi calvario porque me retiré de la escuela y empecé a trabajar, creyendo que tenía el mundo a mis pies y que era el rey del universo. Las circunstancias cambiaron drásticamente para mí porque a los dieciséis años me enamoré locamente de una bella muchacha. El día en que me declaré me dijo que la dejara pensarlo y que la viera cerca de su casa a las seis de la tarde. Yo fui bien puntual a conocer su respuesta y me dijo que estaba bien. Sentí que me dio vueltas el mundo y me fui a celebrarlo y terminé bien borracho. Ese tiempo para mí fue como una nueva vida. Lo malo fue que los padres de mi novia le dijeron que conmigo no tendría ningún futuro, porque la mayor parte del tiempo asistía borracho a las citas. Luego sus padres me vieron muchas veces tirado en la calle y esto resultó en la disolución de mi noviazgo. Ella me dijo que, a pesar de que me amaba, ya no quería nada conmigo.

Seguí bebiendo con más frecuencia y mayores cantidades. Recuerdo que la noche que me despidió mi novia sentí tanta rabia que mi única salida fue irme a tomar a un bar. Me tomaba los tragos de licor como si fueran agua, ponía canciones para apaciguar mis sentimientos, y luego despertaba al día siguiente como a la una de la tarde todavía bien borracho. Vinieron los reclamos de mi madre y me tuve que salir de la casa para no tener que darle cuentas. También vinieron más problemas porque comenzamos a pelearnos por los bienes que mi padre había dejado.

Le di tantos problemas a mi familia que por fin los cansé, hasta llegar a ser un indeseable, ya que ellos preferían verme muerto que en esas condiciones. Decidí irme lejos de mi pueblo natal pensando que tal vez cambiando de lugar dejaría de beber, cosa que nunca pude lograr por mis propios medios.

Llegué a la etapa crónica de mi alcoholismo y anduve como un vagabundo sin dónde vivir o caer muerto. Andaba de lugar en lugar sin ningún porvenir hasta llegar al punto de dormir bien borracho para no sentir el frío. Regresé nuevamente a mi pueblo, donde viví la mayor parte de mi alcoholismo. Por lo menos allí sabía de lugares baldíos y lugares donde guardaban los animales donde refugiarme por la noche.

Tuve más problemas y traté de dejar de beber, y lograba dejarlo uno o dos días. Muchas personas me decían que no sabía tomar y yo me enojaba porque veía a mis amigos emborracharse y al día siguiente iban a trabajar como si nada, algo que yo ya no podía hacer. Siempre quise ser como esas personas y demostrarles que sí podía. Empezaron las entradas a la cárcel y las lagunas mentales, que venían desde mis primeras borracheras. Cuando preguntaba que por qué estaba allí me decían que por escandalizar en la calle. O por cargar un arma punzante o un

revólver. Pero ni siquiera en la cárcel podía dejar de beber porque mis amigos me llevaban alcohol. Y si alguien pagaba la multa me dejaban salir para seguir en lo mismo.

Un día, desesperado, traté de suicidarme cortándome las venas. Había visto a otras personas hacerlo y por fortuna para mí no funcionó. Sólo me quedan las cicatrices. Otra vez traté de intoxicarme tomándome cien cápsulas que ni sé de qué eran y tampoco me dio resultado.

Después de ese intento de suicidio, conseguí trabajo manejando un camión y mi patrón era de esos que para comer tenía que tomarse un trago. Me quedé un largo tiempo con ellos trabajando y en nuestras conversaciones me decían que por qué no buscaba una novia, que tal vez casándome podría dejar de tomar y así lo hice. Pero fue peor porque yo no estaba acostumbrado a convivir con otra persona y menos a tener que compartir mi salario, que me servía para emborracharme. Así que vinieron más problemas creados por el alcohol.

Muchas veces, para quedar bien con mis suegros, yo les llevaba licor para tomar con ellos. También a ellos les gustaba tomar y yo me aprovechaba de ello. Tomaba por todo y por nada. Tomaba porque mi esposa no salía embarazada después de un año de estar juntos. Esto era también causa de discusiones y peleas con ella. Frecuentemente nos peleábamos y ella me echaba de la casa porque vivíamos en la casa de sus padres. Mi esposa me decía que era su casa y nos separábamos dos o tres semanas y yo volvía a rogarle. Por fin se quedó embarazada y de la alegría me fui a celebrar.

No me duró mucho el gusto ya que todo el período de su embarazo ella tuvo muy mal carácter; no se le podía decir absolutamente nada. Cuando hablaba con mis amigos de parranda ellos me decían que tal vez cambiaría después de dar a luz, cosa que no sucedió.

Cuando nació mi hijo yo ya tenía tres meses de estar tomando. Con más razón fui a comprar otra botella de ron porque fue varón. Incluso le di un trago a la comadrona ya que no se conoce otra manera de celebrar.

Al mes siguiente bautizamos a mi hijo y para celebrar nos buscamos unos padrinos también borrachos. Recuerdo que mi compadre y yo nos fuimos al bar, mientras que la comadre y mi esposa bautizaban al niño en la iglesia. Sólo esperamos que salieran para seguir la fiesta y ya no recuerdo nada de lo que pasó ese día. Al otro día me desperté y me contaron todo el ridículo que había hecho. Lamentablemente el matrimonio sólo duró cuatro años.

Años atrás, un gran amigo de mi padre, al ver cómo me estaba destruyendo, siempre trataba de hablar conmigo para ayudarme. Por mi orgullo creía saberlo todo. Estaba ciego a la realidad de la vida y siempre tenía pretextos para no aceptar que tenía problemas. Él era mecánico de camiones en el tiempo que yo manejaba y era también el único mecánico que había en la zona. Por fuerza teníamos que ir con él para que nos arreglara el camión. Él siempre intentaba preguntarme cómo me encontraba. Aunque me moría de la resaca yo decía que estaba bien. Incluso le quería demostrar que podía controlar la bebida. En cierta ocasión le invité a un almuerzo y me tomé sólo una cerveza. Ésa fue tal vez la única vez que lo hice.

Ese hombre siempre me hablaba de Alcohólicos Anónimos. Yo había asistido a una reunión una vez y fui más bien por compromiso, para que dejara de molestarme con sus alcohólicos. La idea de que yo podía ser uno de ellos me hacía pensar en el qué dirán y me daba una gran vergüenza. Tener que admitir que yo no podía controlarlo sin ayuda me llenaba de pavor. La primera vez que asistí dijeron que si alguien tenía problemas con el alcohol y deseaba pertenecer, sólo tenía que ponerse de pie o levantar la mano. Yo no hice ninguna de las dos cosas.

Un amigo de borrachera que me vio entrar al grupo, me esperó afuera y me dijo que no me fuera a meter con los alcohólicos ya que era lo más bajo que podía caer. Yo le aseguré que no había hecho ningún compromiso con los alcohólicos y se lo demostré bebiendo. Los problemas siguieron y yo todavía decía que para qué ir a esas reuniones si no era alcohólico. Yo trabajaba demasiado y sólo estaría perdiendo el tiempo; pero poco después también perdí el empleo.

En mis últimas borracheras me di la mano con la locura. Era lo último que yo esperaba y no lo creí hasta que lo viví en carne propia. Tenía delirios visuales y auditivos en pleno día y llegué también a vomitar sangre. Fue de la única manera que por fin me decidí a pedirle ayuda a un Dios y dejar de sufrir. El mejor recurso para comenzar fue un grupo de A.A.; el grupo que siempre había estado a media cuadra de mi casa. En medio de mis delirios escuché una voz que me decía “allí hay un grupo de A.A.” Aunque muy en contra de mi orgullo, tuve que ir a pedir ayuda. Tuve que rendirme ante el alcohol y admitir que no podía beber más.

Fui muy de mañana con aquel amigo de mi padre miembro de A.A. para decirle que ahora sí necesitaba de A.A. A él le dio tanto gusto el hecho que lo fuera a buscar que pasó todo el día conmigo apagando la borrachera. Después de seis meses, aunque tuve que pasar muchos tropiezos, mi esposa me pidió que escogiera si me quedaba con ella o con los alcohólicos. Fue una decisión difícil pero al final opté por A.A. y hasta el día de hoy la considero una buena decisión.

Yo había visto a mi padre muchas veces ir al manicomio pero nunca había oído que el alcoholismo fuera una enfermedad. Vi también a muchos familiares morirse de alcoholismo, pero los médicos siempre le echaban la culpa a otras cosas. Por ejemplo, decían que no se alimen-

taban bien y por eso yo lo veía todo normal. A tal grado llegaba mi ignorancia que muchas veces le di cerveza a mi hijo de un año porque ésa era la costumbre. Mi esposa quedó bien afectada y neurótica. Me tenía un odio tan grande que me dijo que ya nunca me quería ver ni muerto. Por fin nos separamos definitivamente y cada cual se fue a vivir por su lado con un hijo de por medio. La vida que había vivido me había dejado con muchos malos recuerdos y me dije a mí mismo que ya nunca me iba a casar y empecé a asistir a las reuniones de A.A.

Pronto me di cuenta de lo equivocado que había vivido. Fue una gran lucha empezar una nueva vida sin nada, sin nadie y sin dónde vivir. Envidiaba a mis compañeros de escuela que terminaron sus carreras, mientras que yo era un fracasado. Pero el asistir a muchas reuniones de A.A. me ayudó a ver que no estaba solo. También me ayudó escuchar experiencias de los compañeros que habían tenido que pasar lo mismo que yo. Comencé a aceptar que lo que se había perdido tenía que quedarse en el pasado, y que yo tendría que vivir el día de hoy enfrentando a la realidad de la vida un día a la vez.

Después de un tiempo encontré a la que es mi actual esposa y formamos un hogar. Estamos casados por todas las leyes y tuvimos tres hijos dentro de Alcohólicos Anónimos. Gracias a Dios he tenido el apoyo de mi esposa para hacer servicios en A.A.

Cuando emigré a otro país lo primero que hice fue buscar un grupo de A.A. y estoy sirviendo desde que llegué, porque he encontrado una nueva vida. Todo lo que creía normal hoy veo que no es normal. Todo tiene solución, pero hay que buscarla y tener la suficiente voluntad. Todo lo que me prometieron ya se cumplió en mi vida, siempre y cuando me mantenga sobrio y en acción.

CAMINO A LA DERROTA

Desafiante, celosa de su autonomía, seguía diciéndose a sí misma al principio que no sabía si A.A. era el lugar apropiado, pero iba escuchando las historias e identificándose con los integrantes del grupo. Todos eran como ella; les habría gustado ser bebedores normales, pero nunca pudieron serlo.

ACÍ en una familia normal de clase media alta, con una activa vida social. Teníamos reuniones familiares todos los fines de semana con grandes comilonas, música, bebidas, mesas de póker, etc. Los chicos teníamos nuestras reuniones paralelas que también tenían música y baile. Así recuerdo mi primera borrachera a los ocho años: robamos una jarra de licor con frutas y bailé más libre que nunca hasta que me mandaron a dormir “en penitencia” junto a mi hermana y mis primas, que habían compartido conmigo la travesura.

Era normal en aquel tiempo que los chicos tomaran un poquitito de alcohol en las comidas, o bebidas de baja graduación alcohólica en las reuniones. Yo nunca dejé escapar estas oportunidades porque siempre me gustaron las bebidas con alcohol. Uno de mis juegos favoritos era el de preparar experimentos con los restos de los vasos y después los tomaba como “prenda” de algún juego.

Ya a los 14 era una chica particular, bastante buena en el estudio, respetuosa y cariñosa con mis padres cuando estaban en casa; pero muy soberbia, autosuficiente y desafiante en la calle y con mis amigos. En las fiestas, había aprendido que para estar bien podía vomitar cuando em-

pezaba a estar muy mareada, y así seguir tomando. En mi casa todo lo que tenía que hacer era agachar la cabeza, decir a todo que sí y prometer no hacerlo nunca más. Esta actitud de obediencia hizo que terminara mis estudios.

Todo estaba bien mientras mi conducta se podía justificar con la edad. No tenía problemas para tener alcohol porque en casa había una pequeña bodega y mis padres estaban todo el día en el trabajo. Además, era amiga de todos los organizadores de las fiestas que me daban bebida libre.

Me fui a terminar de estudiar a la capital. Cuando el alcohol no me dejaba estudiar, tomaba anfetaminas. Cada vez que tenía problemas pensaba en qué tomar para regular mi conducta o mi salud, nunca se me cruzaba no tomar. Me recibí de traductora y terminé los estudios para profesora. No obtuve el título porque para ello tenía que trabajar tres días más dando clases, y yo consideraba que ya había hecho lo suficiente. Igual me independicé económicamente a los 21 años.

Tuve muchos trabajos, pero el mejor para mí era en turismo, porque si bien el sueldo era pobre, la vida era de fiestas continuas. Todos los días al terminar el trabajo o antes de empezar una guardia, pasaba por un bar vecino, sola o acompañada, y pedía un vaso de “agüita fresca”. El barman me servía un vaso grande de gaseosa lleno de bebida blanca incolora con hielo. Después de un año, dejé ese trabajo porque había hecho varios papelones en reuniones, había tenido algunas discusiones con compañeros dentro y fuera de la oficina y alguno de mis jefes me había visto borracha. La excusa fue que el trabajo no me brindaba oportunidades de crecimiento y tenía otra buena oferta.

A los 26 años me junté con un grupo de gente más pesada. Estaba todo el día en casa porque hacía mis traducciones por fax. Pasaba los días consumiendo permanentemente con mi “novio” del momento y sus amigos, y

participando en algunos negocios nonsantos, que incluían el comercio de drogas. Me sentía como la novia de la mafia, y ese prestigio me daba el afecto que necesitaba.

La última transacción fue muy grande y peligrosa. Esta vez mi juego había llegado demasiado lejos. Me asusté y otra vez me escapé

Me fui a otro país donde viví tres años de locura absoluta. Fui hippie, cocinera, pintora (de paredes), profesora de buceo, cazadora submarina, lavaplatos, artesana, alcohólica y drogadicta. Me enamoraba, me desenamoraba, quería hijos y mi cuerpo los rechazaba y cada dos por tres mi pareja me rechazaba también. Cumplí 30 años y todavía estaba jugando.

Supuse que si volvía a mi ciudad tendría que portarme bien, porque no me atrevería a mantener esa vida frente a mi familia, así que regresé. Fueron tres días de reflexión, sola y pensando mucho: tendría que dejar las drogas y el sexo fácil, conseguir un trabajo y quedarme tranquila en la casa de mis padres. Jamás pensé en dejar el alcohol. Me daba cuenta de que todos los amigos que había tenido ya no estaban. El que no se había matado en un accidente estaba preso o en algún otro lugar del mundo. Aquellos conocidos casados, con hijos y trabajo nunca habían sido mis amigos.

Dejé las drogas, pero los hombres... fue más difícil. Al poco tiempo estaba saliendo con el padre de mi hijo mayor, drogadicto. A los tres meses quedé embarazada sin querer, y eso me ayudó a abrir un poco los ojos. Me separé de este hombre y me cuidé durante mi embarazo. Reafirmé mi decisión de parar con la locura, pero me ganó la obsesión, y ni bien mi hijo dejó de mamar, ya tomaba tanto como siempre. Asumir mi responsabilidad significaba terminar de trabajar rápido para poder empezar a tomar tranquila. Así cuando llegaba la noche, me desmayaba en lugar de dormirme.

Como consecuencia de un breve reencuentro con un ex, quedé embarazada nuevamente. Estaba tan inconsciente que no me di cuenta hasta los cuatro meses.

Con dos hijos, ya estaba asustada, así que cuando el menor no tenía un año fui a ver a un especialista en alcoholismo, que insistió en llevarme a los grupos de A.A. Yo le decía que mi problema era más serio que el alcohol. Alcohólicos Anónimos no era para mí. Tras análisis, muchas vitaminas para mi cuerpo dañado y pastillas para controlar la ansiedad, entré en abstinencia. Tal fue mi recuperación que a los pocos meses estaba tomando, pero esta vez con tanta culpa que durante los cinco años siguientes tomé a escondidas en mi casa. No salía a ningún lado porque necesitaba tomar todo el día, y de vez en cuando justificaba el uso de pastillas para no deprimirme mucho.

Para hacer las cosas bien con mis hijos, seguía las instrucciones de algún libro, y así cumplían rigurosos horarios para las comidas, el baño, el juego al aire libre, etc. Desde la cocina y con un vaso en la mano yo me dedicaba a mirarlos y a pensar en cómo podía mejorar sus vidas. En mi casa reinaba el silencio de tres personas enterradas en vida: mis hijos de 5 y 7 años, y yo, 39. No había música. No había risas. No venían visitas. Nadie quería ver tal panorama.

En el momento más duro, llena de deudas y con problemas con la policía, mi madre, alcohólica también, tuvo una recaída que casi le cuesta la vida. Durante casi diez días de internamiento la visitaba, le cambiaba los pañales, trataba de que me entendiera en su tremendo delirio, quería que se calmara. Tomaba algo antes de ir a verla para tener valor, y después tomaba algo para poder estar con mis hijos sin pensar en el dolor que la situación me causaba.

En cierto momento, ella entró en estado de coma. Los

médicos dijeron que sería irreversible y que moriría en un par de horas. Lloré su muerte con alivio, porque entendía que ese sería el final de una vida de sufrimiento, y fui a mi casa a preparar a mis hijos para el velorio. Sus compañeros de A.A. llamaron a un pastor para que le diera la extremaunción. Su muerte era un hecho.

Horas más tarde, con todos los A.A. a su alrededor, ella empezó a dar señales de vida. Los médicos la llevaron al quirófano y se encontraron que lo que ellos suponían que era un tumor cerebral era un estallido de las venas debilitadas por el alcohol que le había inundado de sangre gran parte del cerebro, y le extirparon la parte dañada.

Increíblemente, mi madre se empezó a recuperar. “Otra vez”, pensé yo con tristeza. De nuevo vendría una nueva y dura etapa de recuperación. En mi madre veía mi futuro, en mis hijos, mi pasado. El dolor que yo sentía en ese momento lo sentirían mis hijos. Tal vez algún día, mis hijos también podrían desear mi muerte. Yo era la única que podía hacer algo para cambiar la historia, y eso era asumir que había perdido, que hasta ese día el único ganador había sido el alcohol.

Con esos tremendos pensamientos en mi mente, me aferré más a mis hijos y con más culpa, al alcohol. Me mantenía en un estado de permanente confusión, “a medio tanque” dicen los borrachines, para anestesiar mi pena, y tomando antidepresivos para tratar de parar mi dolor.

Cuando limpiaba la cocina a la noche, y lavaba mi vaso, decía para mis adentros que ese sería el último, pero al día siguiente cuando me acordaba de mi promesa, ya había estado tomando sin pensar, así que la postergaba para el otro día.

En esos días me visitó una señora que me conocía a través de mi madre. Me empezó a contar sobre su historia con el alcohol, los problemas que le había causado y cómo

estaba recuperando, desde hacía ocho años, día a día, la capacidad de vivir en sobriedad, aceptando las dificultades cotidianas, en lugar de esconderlas dentro de una botella. Yo le expliqué que yo estaba muy ocupada con mis propios problemas y que si su vida había sido tan terrible y tenía tantas dificultades, debería ir a un psicólogo en lugar de pretender que yo la ayudara.

Más tarde me enteré que ella había hablado con una de mis hermanas, y que venía a transmitirme el mensaje de Alcohólicos Anónimos. Ella me contó que ese día salió de mi casa sintiendo que había fracasado y que yo iba a ser un caso muy difícil de recuperar.

Pero no tardé mucho en reaccionar a todas las voces que sonaban dentro de mí y a mi alrededor: dos semanas más tarde, al mediodía, caminaba con mi hijo menor de la mano, y me pidió una monedita para caramelos. Le expliqué que no tenía dinero; sin embargo, sí tenía todo reservado para conseguir un par de litros de bebida para la tarde. El me dijo “tienes lo mejor para ti, alcohol, cigarrillos...”. Me partió la cabeza y el alma. Mi Poder Superior y mis seres queridos se movieron con tanta coordinación que ese mismo día vino a charlar conmigo la mujer de mi papá. Hablamos de mi estado, del de mi madre y de los grupos. Se ofreció para cuidar a los chicos si yo iba ese día a A.A. Acomodé mi casa, bañé a los chicos y dejándolos en pijama, me fui en su auto a mi nuevo grupo. Ese sería el principio de esta nueva vida que estoy intentando aprender a vivir.

En un primer momento, estaba terriblemente enojada. A esa hora, en un día normal, yo estaría tranquila en mi casa, tomando algo y leyéndole a los chicos para que se durmiesen. Sin embargo estaba ahí, esperando para encontrar a un montón de gente que seguramente ya había conocido en el hospital junto a mi madre.

Allí estaba mi amiga, que a pesar de estar muy enferma, fue a recibirme. También había mucha gente que

veía por primera vez y todos me recibieron con mucho cariño. Yo creí que todos me conocían y que me estaban esperando. Eso de ser el centro de atención fue una caricia para mi ego. Pensaba que a través de mi madre conocían mi historia, y por una cuestión de educación respondí a cada saludo de bienvenida. Entendía que había entrado a una terapia de grupo y que debía intentar escuchar y hablar.

Escuché que alguien dijo que tenía que ser paciente y asistir a las reuniones lo más que pudiese. Esta vez mi soberbia actuó a mi favor. Pensé desafiante que iba a “ir todos los días a las siete y media como si fuese un trabajo y después veríamos”. Para que mi familia supiese que era obediente, les pediría ayuda por primera vez para que cuidasen a mis hijos. Como no los habían cuidado nunca antes, tenía la secreta esperanza de que dijese que no, todavía pensando en que podría arreglármelas sola. Para mi sorpresa la mujer de mi papá me dijo: “Yo ya sé que hay que ir todos los días, ¿y tú?”.

En este momento la elección era totalmente mía. Tenía que darle la razón a todos los que me habían advertido que el alcohol me estaba haciendo mal. Debía admitir en voz alta que no podía controlar mi manera de beber y que necesitaba ayuda.

Durante los primeros días repetía constantemente que no sabía si era el lugar para mí. Más adelante, bajo la excusa de no compartir el lugar de terapia de mi madre, decía que el programa era bueno, pero tal vez ese no fuera el grupo apropiado. Defendía mi autonomía y con ella, a la copa.

A medida que escuchaba a “esa gente” hablar, iba entendiendo cosas sobre mí. En realidad, me iba identificando con cada uno de los integrantes del grupo de una u otra manera. Empecé a entender que todos eran como yo. Que a todos les hubiese gustado ser bebedores nor-

males, pero que, al igual que yo, no podían, porque eran enfermos alcohólicos. Entendí que esta no era una enfermedad que pudiese curar la medicina, que mi manera obsesiva de beber era tan sólo un síntoma de que algo no andaba bien en mi manera de obrar y de sentir.

Hablaban de un Poder Superior, necesario para empezar mi recuperación, y comprendí que tanta gente junta que podía estar sin tomar y que tenía ganas de estar un poco mejor todos los días debería generar esa energía positiva que me calmaba en mi abstinencia y que me atraía para volver al día siguiente. Así que, por lógica, el grupo sería mi Poder Superior.

Más adelante, un hombre sugirió que practicase la oración a diario y que la fe se me iría metiendo en el corazón, como lo hace la llovizna suave que parece que no moja, pero que al cabo de un tiempo nos deja empapados. Tenía lógica.

Un compañero con muchos años de sobriedad me explicó con mucha claridad lo que significaba el símbolo de A.A. Me decía: “Mira, los tres lados del triángulo son iguales. Tenemos que recuperamos juntos y ayudando a los demás. Un alcohólico solo no puede recuperarse, y si no hacemos servicio para contar lo que nos está pasando mucha gente se va a quedar sin entrar en este círculo de amor, entonces es menos la ayuda que vamos a tener. Cada persona que se queda se engancha como el eslabón de una cadena, y pasa a formar parte de todo esto que es maravilloso”.

Esa idea de “un gran todo” también me resultó atractiva. Podía tener un objetivo común con esa gente que hablaba como yo, que en lugar de censurarme, me entendía, que de alguna u otra forma había pasado por lo mismo que yo.

A la semana de estar en A.A. estudié el encabezado de *Los Doce Pasos*, para ver qué era lo que se suponía que

debía hacer; después, soberbia y obstinada, leí *Las Doce Tradiciones*, buscando algún tipo de reglamento o defecto en el funcionamiento del grupo. Más tarde y para probar mis conocimientos, leía al azar una reflexión de un libro (*Como lo ve Bill*) y trataba de acertar el tema. Así que tuve que asumir que no sabía nada del comportamiento humano y menos del mío.

A los veinte días, y por falta de servidores, me pidieron que ayudase en las reuniones de servicio y unos días más tarde fui con mi amiga a ver a una señora que bebía en exceso. Mientras ella le contaba que no tenía problemas con la bebida, yo pensaba casi con alegría “yo sí”. Ese día sentí un gran alivio interior. Dejé de usar la lógica para empezar a usar el corazón. Entonces pasé a ser una más de “esa gente”. Sentí el valor de charlar con alguien que necesitaba ayuda ya que era una forma perfecta para ayudarme a mí misma a ver mi problema. Empecé a entender que esta era una manera de integrarme. Cuando mi inquietud no me permitía quedarme quieta durante las reuniones cerradas, vaciaba ceniceros, acomodaba los estantes de literatura, tratando de no hacer ruido para no molestar. Nadie me dijo nada. Así pude empezar a sentir que yo pertenecía a ese lugar.

Practicando las primeras sugerencias me dediqué a mantenerme ocupada para evitar mi parloteo mental permanente. Empecé a leer con más calma, y mantuve sobre mí una exagerada observación. Lo primero que noté fue el gran silencio que reinaba en mi casa. Lo único que se escuchaba era un “te amo” que de vez en cuando le decía a alguno de mis hijos, o que ellos me decían a mí. Empecé a romper el silencio, explicándoles que yo estaba enferma, pero que si iba al grupo todos los días, tal vez pudiese mejorar las cosas. Les conté sencillamente lo que era el alcoholismo, les hice recordar algunas conductas mías propias de la enfermedad, como el hecho de vomitar a

diario, para que lograsen entender; y les hablé del programa de Alcohólicos Anónimos. Lo puse en palabras sencillas y les relaté los Doce Pasos como si fueran un cuento. A ellos les encantó, y a mi me sirvió para ver que la propuesta de A.A. era mucho más sencilla de lo que parecía.

A medida que se calmaba mi ansiedad, mi actitud hosca y mis exigencias desmesuradas iban desapareciendo, y con ello, los chicos se fueron animando a jugar fuera de la habitación primero, a compartir con otros chicos después, y a ser más tolerantes uno con el otro. Con mi recuperación empezaba también la de ellos.

Hoy siento que Dios siempre estuvo allí, pero que yo con mis acciones, le daba la espalda. Pude ver que podía ir cambiando mis sentimientos poco a poco. Por ejemplo, en un primer momento abrigaba grandes resentimientos contra mi madre, porque no comprendía su enfermedad y la culpaba de la mía. A medida que pasó el tiempo, empecé evitar la palabra *culpa* y a cambiarla por *responsabilidad*. Entendí que yo era responsable de mis actos, y que mi enfermedad era una predisposición que había nacido conmigo. Toleraba el hecho de no tener la madre que hubiese querido y más tarde la acepté como es, esperando que ella me acepte a mí. Enfrentarla con mis defectos resultaba más que difícil, pero hoy ella asiste a un grupo de A.A. en un hospital, y yo voy también para poder estar con ella bajo la protección de un Poder Superior. Ese recuperar a mi madre es otro de los regalos que me está brindando mi sobriedad en Alcohólicos Anónimos.

Sigo asistiendo a las reuniones porque me brindan un mejoramiento diario, y cuando una persona llega, reviso con ella mis primeros días de torpeza y de soberbia y trato de corregir el rumbo. Entiendo que la sobriedad es un “ir de camino” hacia la superación continua.

NOCHES ALEGRES – DESPERTARES TRISTES

Durante 20 años de su vida adulta, este supuesto superhombre se creía imponente. A los 40 años de edad se encontró solo, atemorizado, inmaduro, sintiéndose torpe y resentido con la vida.

Soy el mayor de seis hermanos. Mi papá siempre fue independiente y sus tíos me contaban que varias veces había tenido problemas; pero nunca me dijeron por qué.

En casa siempre había gente y los sábados a mediodía o de noche se hacían asados. Cuando algunos de mis hermanos o yo nos acercábamos a la parrilla, mi padre nos agarraba del pelo y nos llevaba para la casa diciendo que ése no era lugar para los chiquilines.

En esos asados se compraba vino y, si sobraba, se guardaba en casa. Que recuerde, mi papá siempre tomó alcohol. Así que una tarde que estaba solo con mis hermanos, decidí tomar un poco de vino. Todavía recuerdo el gusto desagradable y cómo cayó en mi estómago. Escupí todo lo que no había tragado. Esa “viveza” a la edad de diez años me costó una paliza que me dejó negros los muslos y las nalgas. Aparte de los asados o parrilladas de los sábados, dos o tres domingos por mes se reunía la familia de mi papá. El motivo era cualquiera, pero era la oportunidad de conversar, hacer negocios y comer y beber a pierna suelta. Cada tía o tío traía su especialidad, las unas la comida y los otros la bebida; la abuela, cosas de almacén y vino normal y mi padre ponía el asado. Eso significaba

una mesa muy larga, llena de comida casera y pasábamos todo el día comiendo, tomando y jugando a las cartas. A mí me tocaba hacer la ensalada y estar todo el día “dale que dale”, porque mi padre era de estar todo el día dando órdenes. La abuela traía algún refresco y cuando se terminaba, nos tomábamos la espumita de cerveza o lo que quedaba de vino en el fondo de algún vaso.

Cuando cursaba sexto grado de escuela, mi papá me castigó en la mesa durante el almuerzo y me fui de casa. Estuve visitando compañeros y mintiendo. Cuando llegó la noche me escondí en unos matorrales cerca de casa hasta que me encontraron.

A los quince años, nuevamente tuve un altercado con mi padre y estuve cuatro días internado con un ataque de nervios. Por esa etapa de mi vida, no tenía ganas de estar en casa, y me iba al club social de mi barrio a juntarme con los mayores. Practicaba deportes y tenía que ser bueno para que los grandes me dejaran jugar con ellos. Así descubrí que siendo precoz y sobresaliendo, el premio era el compañerismo y el alcohol. Se me reconocía por lo que hacía, cosa que en mi casa no pasaba; y encontraba amistad o cariño que tampoco tenía en casa. Por esa época de los quince o dieciséis me agarré mi primera borrachera. La cama se movía, el techo daba vueltas, la cabeza se caía de un lado a otro; fue terrible. La resaca duró dos días que fueron un infierno.

Cuando tenía dieciocho años, mi mamá falleció y se agrandó el caos en mi familia. Mis dos hermanos menores (un varón y una nena) pasaron a estar bajo la tutela de una tía. A los veinte me casé tratando de fugarme del dominio de mi padre, y fue peor. Ya tomaba todos los días y a toda hora y, aunque era querido en todos los ámbitos donde frecuentaba, cada vez tomaba más. Dejé de estudiar y comencé a cambiar de trabajos, y cada vez era mayor el miedo que sentía. Mi señora se quedó embarazada y

comenzaron mis grandes fugas geográficas. Conocí a mi hija cuando estaba por cumplir tres meses de edad. Viví en la casa de mi padre, no me llevaba bien. Viví en la casa de mis suegros y, aunque no tenía problemas, no me sentía a gusto. Nació otra hija: más miedo; sólo lo resolvía bajando dieciséis horas por día y tomando a toda hora.

Durante veinte años me sentí grandioso, poderoso, un superhombre. No había tenido problemas con la ley. En los trabajos se me quería por lo que trabajaba. Tenía una esposa que me entendía y tres hijas sanas, inteligentes y bellas.

Eso me creía yo. No tuve problemas con la ley porque nadie me denunció, ni siquiera mi esposa. En los trabajos se me tenía lástima, y me ayudaban por mi familia. A mi esposa le hice la vida imposible durante los veinte años que estuvo a mi lado.

Durante veinticinco años, el alcohol me dio todas las alegrías que quise tener, pero un día las cosas empezaron a cambiar. Las noches alegres tenían despertares tristes. Los calambres eran constantes. Tenía sudores en pleno invierno, resacas, más resacas y miedo a todo. Y el alcohol comenzó a cobrarse. Se terminaron los buenos trabajos; se terminó el poder alquilar una casa; se terminaron las hijas en casa; se terminó la esposa.

A los cuarenta años de edad estaba solo y con más miedo que a los dieciocho; inmaduro, me sentía tonto y, para peor, resentido con la vida. Por sugerencia de una tía psiquiatra, comencé a visitar a una psicóloga que me atendía gratis (obviamente yo no tenía ningún problema; eran los demás que no me entendían). Ella me comentó que hay gente que tiene problemas parecidos a los míos y que se ayudan entre sí. Nunca me dijo cómo se llamaban o dónde podía encontrarlos, pero creí que podían ser mi solución. Ellos convencerían a mi esposa de lo buen marido que yo era. Le dirían a mi patrón que me aumentara el

sueldo y yo trabajaría mejor y lograrían soluciones a mis problemas.

En mayo del año 1992, en una borrachera en soledad, desesperado y contra todo sentido común por mi formación y por mi manera de actuar, imploré: “Dios, si realmente existes, ayúdame a dejar de tomar”. Caí de rodillas y el coma alcohólico duró dos días.

En julio de ese año, borracho y sin saber por qué ni cómo, golpeé la puerta de un grupo de A.A. La persona que abrió la puerta me preguntó si tenía problemas con el alcohol y me invitó a pasar. Cuando golpeé la puerta, sentí como que estaban rezando, después me enteré de que era el final de la reunión. Cuando pasé había ocho personas sentadas alrededor de una mesa; nadie se movió. Todos se quedaron a pasarme el mensaje y hasta el día de hoy no he bebido.

En todo este cúmulo de 24 horas, he aprendido y me han pasado un montón de cosas. Aprendí que no había sido tan buen hijo, ni tan buen hermano. Ni que tampoco había sido un buen esposo y menos un padre ejemplar. Que no había sido tan buen compañero de trabajo ni tan buen ciudadano, pero que podía serlo si me lo proponía. Aprendí que fui el asesino de los sueños de mi esposa. Que la defraudé, porque nunca fui el hombre que ella creyó que yo era, que fui un ladrón de mi propia familia, violador de mi esposa. Que nunca fui esposo, amante, padre, hermano o hijo.

Tiempo al tiempo, tómalo con calma, si hoy es lunes, no quieras estar bien para el jueves. Todo esto lo escuché en los grupos y luego lo fui descubriendo en los libros. Y la acción puesta en todas estas 24 horas comenzó a dar sus frutos. Lentamente recuperé a mis hijas y, aunque con miedo, un día pude decirles “te quiero”.

Hoy puedo hablar con la que fue mi esposa y respetarla, sin que su pareja me tenga miedo. Hoy soy un padre

para cuando mis hijas me necesitan. Soy un hermano y, aunque ya no tengo a mis padres, hablo de ellos con respeto y les agradezco lo que intentaron hacer de mí, porque cada vez que estoy en dificultades sólo tengo que recordar lo que ellos hacían y muchas veces, problema resuelto.

Tengo dos bellos nietos, una nueva esposa, y disfruto de un hogar; un corazón agradecido y lleno de felicidad; unos amigos que no conocía, como los ocho que me recibieron; y algo que nunca llegué a pensar que podía existir, una nueva familia, la familia de Alcohólicos Anónimos.

MI CAMINO INDIRECTO A A.A.

Pese a ver a su padre morir de alcoholismo, iba inventando pretextos para beber hasta acabar entre rejas encadenado al alcohol. Un compañero de celda le indicó la forma de librarse de su obsesión.

MI HISTORIA es muy parecida a otras muchas. En mi familia siempre estuvo presente el alcohol. Nací en un pequeño pueblo en la ribera de un lago. Mi niñez fue bonita. De mi infancia hasta la edad de ocho años tengo pocos recuerdos. Éramos una familia grande. Mi padre padecía de la enfermedad del alcoholismo y pude darme cuenta de lo que el alcoholismo podía hacerle a una persona, ya que cuando iba a cumplir nueve años vi en mi padre las funestas consecuencias de beber alcohol. En muchas ocasiones mi madre hacía lo imposible por ayudarlo, pero era poco lo que sabían de la enfermedad, y la cirrosis acabó con el hígado de mi padre. El cuadro que vi era muy triste: mi madre sentada al borde de la cama, mi padre con los ojos amarillos rojizos por la enfermedad, vomitando a baldes. Fue muy desagradable ver a mi padre deshacerse por culpa del alcohol. Recuerdo que en su lecho de muerte tuvo un momento de lucidez y le dijo a mi mamá que lo perdonara, que nunca supo cómo dejar de beber, que en realidad sentía mucha pena y dolor al dejarla sola con la gran carga de diez hijos y desamparada a la edad de 39 años. Mi padre murió, y recuerdo que no lloré, no sentía dolor, más bien sentía pena y tristeza por ver morir a un hombre de esa forma.

Después de los nueve años empecé a andar con mucha vergüenza por lo que sentía; me sentía muy mal de que la gente me viera como huérfano. Me afectó mucho y me empecé a aislar de todos.

A los once años tuve mi primer contacto con el alcohol. Me daba miedo por lo que pudiera pasar, pero nunca pensé que terminaría como mi padre; sólo sentí el efecto y me gustó. Mi cara empezó a ponerse roja y caliente y parecía que mi cuerpo estuviera anestesiado. Sentía las piernas y todo el cuerpo pesados. Experimenté un cambio de personalidad. Mis miedos se esfumaron. Pude gritar y hasta pelear con un muchacho del barrio que a diario me maltrataba y me ninguneaba. Esa primera vez se empezaron a burlar de mí; me decían que me iba a poner borracho si seguía tomando rápido. Y mi primo me decía que eso se tomaba despacio; pero yo quería apurar unos tragos más porque quería sentir más valor y poderme liberar. No recuerdo el final porque perdí el conocimiento. Me quedé dormido. Fue mi primera borrachera, primera laguna mental y mi primera cruda. Al otro día sentí aún más vergüenza y miedo al recordar un poco de lo que había dicho y hecho, pues me daba miedo enfrentarme a las consecuencias y siempre lo evitaba.

Pasé algún tiempo sin tomar. Estaba en la secundaria y en un “día del estudiante”, no podía bailar ni socializar, así que un amigo y yo fuimos a robar una botella de la tienda de su casa, la trajimos a la escuela y empezamos a beber. De ahí en adelante se hicieron más frecuentes las borracheras. Dejé de ir al campo a trabajar. Sólo iba porque me mandaban, pero yo prefería estar con los amigos. A veces salía a la calle bañado y cambiado sin saber a dónde ir. No me sentía bien, me volvía a mi casa frustrado. No podía andar solo; siempre tenía que andar con algún amigo y empezamos a ir a las esquinas, a la tienda y tomar cerveza. A veces no nos emborrachábamos por falta de dinero.

Con otros amigos que tenían carro empezamos a salir más lejos y a tomar por las tardes. Me recuerdo que entre todos juntábamos el dinero y comprábamos cerveza. Nos gustaba llenar las mesas de botellas vacías y que la gente lo viera, y se nos hizo más grande el hábito.

Como era de esperar, tuvimos el primer accidente con la camioneta de un amigo por ir tomando. Al intentar adelantar a otro carro, chocamos contra unos caballos. El daño fue sólo a la camioneta. Nos prohibieron juntarnos. Los papás de mis amigos decían que yo era el culpable de que ellos tomaran, ya que mi padre había muerto de borracho y yo seguía sus pasos. Eso me dolió mucho y me sentí muy lastimado, pero me convencí: yo no soy ni seré como él. Él tomaba mucho y nunca paraba. Yo tomo de vez en cuando y me divierto. Además, cuando quiero, paro de beber. Basta con que yo me lo proponga. Así continué cambiando de lugar, parando de beber y volviendo a beber. Me fui a otro país creyendo que allí no iba a beber como en mi tierra y era mentira. Después de un tiempo volví a mi país para cambiar mi forma de beber pero ya estaba fuera de mi control.

Consumía diferentes drogas. Fue empeorando mi situación. Me arrestaron por primera vez por manejar borracho y el juez me mandó a A.A. y fui. Poco recuerdo de las reuniones. Me llamó la atención la palabra “padriño” y escuché a muchos que la decían. Entre ellos había uno que era muy veterano y que hablaba fuerte y parecía enojado todo el tiempo. Recuerdo que me dijo: “Mira, muchachito, si has llegado donde nosotros, te puedes ahorrar de diez a quince años de verdadero infierno porque el alcoholismo nunca te va a llevar a triunfar en nada”. Yo tenía veinte años y no me interesó el mensaje. En la parte baja del edificio había un centro de baile y después de la junta me reunía con unos amigos y allí mismo nos tomábamos unas cuantas. Trataba de demostrarme a mí mismo que podía parar cuando yo quisiera y no aceptaba mi

situación. A partir de ahí tuve muchos problemas con la ley; varias veces caí en la cárcel; tuve muchos accidentes pero seguía sin entender por qué. Llegué a quedarme sin amigos y a cansar a mi familia. Era una carga. Ya no podía estar ni acá ni allá, por todas partes tenía problemas.

Me casé cuando tenía veinticinco años con la firme decisión de cambiar, pero ya estaba muy avanzado en las drogas y el alcohol. Tenía destruido el sistema nervioso y sentía la impotencia y los celos que me causaba mi inseguridad. Empecé a hacer de mi matrimonio un infierno, pues llegué hasta pensar que mi hijo era de otro; acusaba a mi compañera, y eso me servía de excusa para seguir bebiendo, pues al hacerla sentirse culpable, ella tenía que aceptar la situación. Llegué al abuso doméstico. Ya no sabía lo que hacía. Empecé a tener momentos en los que me daba cuenta de que estaba mal, que el alcohol había convertido mi vida en lo que más odié en mi infancia. Ya bebía por necesidad; caí en una tremenda depresión cuando tuve un accidente y me quedé casi dos años desempleado y viviendo del seguro —otro pretexto para beber. En ocasiones sufría tanto que quería parar, pero no sabía cómo. Cuando dejaba de beber cuatro o cinco días me ponía bien neurótico. Todo me molestaba, hasta el llanto de los niños. No podía soportar mi situación y mi compañera me decía: “Es mejor que busques algo para que te calmes los nervios, pues estás peor que cuando bebes”. No sabía qué hacer. Pasé un tiempo sin beber; sólo fumaba marihuana. Después de pasar unos meses sin beber, un amigo me preguntó que si yo no tomaba, porque no me había visto tomar, y me autoengañé pensando que podría beber unas cuantas. Mi intención, como en otras ocasiones, no era perder el control, pero esa vez, como todas las anteriores, terminó en desastre. Tomé hasta casi perder el sentido. Me volví a sentir prepotente y no dejé que me ayudaran. Sentía coraje conmigo mismo. Tomé las llaves de mi camioneta y

me eché a manejar. Sólo recuerdo por lapsos que iba peleando con otro conductor que manejaba imprudentemente. Cuando terminó la calle me fui por una carretera solitaria. Cuando llegué a mi casa por la calle de entrada había varias patrullas esperándome. Me di cuenta de que estaba en problemas. Supe que el conductor del otro vehículo me había denunciado, que lo había amenazado de muerte. No recuerdo mucho. Me llevaron a la cárcel y cuando estaba en la celda empecé a hablar acerca de lo que me sucedió y de mi problema, con otro compañero de celda hasta que se cansó de oír mis quejas y se fue. Pero había otra persona que me estuvo escuchando y me abordó, me llamó por mi nombre y me dijo: “Yo he estado escuchando todo lo que dijiste y quiero hablar contigo”. Me empezó a regalar su experiencia y me dijo que me llevaría a un lugar donde podría dejar de beber y encontrar la ayuda que necesitaba; y me dijo que si quería, podríamos ir en ese momento. Me dijo que era una junta de A.A. dentro de la cárcel que se llevaba a cabo los lunes y los miércoles, y me llevó. Yo no quería ir, pero fue agradable estar allí porque escuché casi mi misma historia de boca de otros. Me dijo que si yo estaba dispuesto a dejar de beber, podría ayudarme. Sentí mucha confianza en él pues, aunque no me conocía, me trataba bien. Me enseñó el aspecto espiritual del programa. Me dijo que él estaba en la cárcel porque estaba cumpliendo una condena por unas infracciones pasadas. No parecía preocuparse por nada. Él me dio mi primera lección acerca de A.A. Me dijo que la cárcel de la que debería cuidarme y liberarme era mi propia cárcel mental; que yo estaba encadenado a mi enfermedad y sin la ayuda de otro ser humano que hubiera pasado lo mismo, no habría ningún poder que me arrancase de la locura o de la muerte. El juez me sentenció a seis meses de cárcel y cinco años de libertad vigilada, y me dijo: “Tú eres un criminal y no puedes estar en las calles. Debes ir a Alcohólicos Anónimos de por

vida”. Cuando llegué, mi amigo ya había conseguido su libertad y me sentí muy solo. Quería hablar con alguien pero especialmente con él. Pregunté por él y su cama estaba vacía, y alguien me dijo que me había dejado su número de teléfono y había dicho que cuando saliera, lo llamara; que le echara ganas. Guardé el teléfono y me sentí bien. Seguí yendo a las juntas y aunque tuve muchas invitaciones a beber dentro de la cárcel, no lo hice. Yo en verdad creí en lo que me dijo este amigo, que más tarde fue mi primer padrino en A.A. Cuando salí de la cárcel lo llamé con mucho gusto. Pronto vino por mí, siempre sonriendo, y me llevó a mi primer grupo. Conocí a otros compañeros y a su padrino. Él se preocupó por recogerme todos los días aunque a veces yo no quería ir y me escondía de él, pero siempre estuvo allí para ayudarme. Me introdujo a los servicios de A.A. y me dijo: “Si no quieres beber, métete en los servicios. Si lo haces de buena voluntad es como comprar un boleto de garantía: mientras hagas un servicio en A.A. no vas a beber”. Y empecé a echarle ganas. Me enseñó a sentirme parte de los demás; y me puse bien ayudando a otros alcohólicos.

Mi padrino de hoy me ha ayudado a madurar, a formar mi carácter, a cortar con dependencias, a ser libre; lo quiero mucho. Siempre le agradezco a Dios por haberme regalado esta vida. A través de A.A. he llegado a entender el significado de “amarás a tu prójimo como a ti mismo”. Mi padrino me lo ha inculcado. Le pido a Dios que tome todo lo bueno y malo que soy, lo transforme y lo utilice para ayudar a otro, porque hoy puedo decir con mucho orgullo: “soy alcohólico y hoy no bebo”. Antes me daba vergüenza decirlo, pero hoy me da vergüenza ser borracho y deshonesto. Sigo estando dispuesto a salvar mi vida, ayudando a salvar la de otro, contribuyendo, compartiendo, sirviendo café, contestando el teléfono y practicando los Pasos de A.A. A.A. funciona si tú estás dispuesto.

VÍCTIMA DEL DESTINO

Se creía abandonada, desgraciada, sin salida ni esperanza. Ahora, con el apoyo de su Poder Superior y sus compañeros de A.A., vive tranquila y agradecida, pasando el mensaje de recuperación.

PASÉ veinticinco años tomando alcohol, pero dejé de beber hace poco más de tres. Tenía treinta y nueve años y recuerdo todavía aquella mañana: me estaba tomando la que sería mi última cerveza. No la saboreaba porque cada trago me hacía sufrir; había pasado varios días bebiendo y sabía que necesitaba parar de tomar. Temblaba, pues sentía mucho frío y sabía lo que vendría después. Sufría una de tantas y tantas resacas; tenía comezón en los brazos y en la cara. Miraba aquella botella como si fuera mi única salvación, pero lejos de sentirme mejor me sentía aún peor. Me dolía el cuerpo, pero sentía un dolor más allá del físico, era una punzada en el alma.

Esa mañana me encontraba en el departamento de mi hermana. Ella me dejó quedarme ahí mientras “todo se arreglaba”. Caminaba de un lugar a otro y no encontraba mi lugar. Entré al baño y olía a limpio. Me paré frente al espejo y sentía tanta vergüenza de mí que cuando me miré solté el llanto. Me sentía sucia y vacía por dentro, y mientras vomitaba pensaba “¿por qué?” Ya llevaba muchos años sufriendo cada vez que me emborrachaba y eso era muy seguido. Después de cada borrachera, hacía una promesa, me hincaba y le gritaba a Dios. En muchas ocasiones lo culpaba y le decía, “Tú sabes que yo no quiero vivir así; haz

algo, yo sé que puedes”. Pero siempre sentía que no me escuchaba y que no me merecía que me escuchara. Me dolía mucho haber discutido con mi hija mayor, pero yo sabía que ella tenía razón; no obstante, me sentía yo la víctima, siempre dependiendo de mi enfermedad.

Mis hijas me vieron tomar desde siempre, pero el alcoholismo fue creciendo y yo fui empeorando junto con los problemas. No me perdonaba haberme emborrachado cuando me confiaron el cuidado de mi nieta de apenas dos años. Aunque no era la primera vez que tomaba de esa manera, esta vez anduve manejando por toda la ciudad en un carro que apenas caminaba. Y anduvimos así, de un lado a otro, por muchas horas, mi hija de nueve años y la nieta de dos, y yo en estado de ebriedad.

Mi hija nos estuvo buscando. Sabía que yo no andaba bien. Fuimos a visitar a otras personas que también bebían y fue allí donde me encontró y me hizo saber su miedo y su coraje.

Como pude, me regresé a casa y volvimos a discutir. Ella tenía razón, pero yo le reclamaba su comportamiento de los últimos meses, y así terminamos decidiendo que cada quien se fuera por su lado. Yo me sentía ofendida y opté por salirme de nuestra casa. Las dos teníamos el compromiso de mantener la casa que compramos con muchas ilusiones. Fue un compromiso que adquirimos en un corto tiempo que dejé de beber a fuerza de voluntad, pensando que nunca más volvería a tomar nada que tuviera alcohol. Pero con una mente trastornada y con mi historia de alcoholismo, me fue muy difícil mantenerme sin beber. Lo intenté a lo largo de mi carrera alcohólica y en todas las ocasiones fracasé. Pero esta vez había el compromiso de una casa. Yo sabía que ni ella podía sola, ni yo podría ni quería afrontarlo.

Empecé a tomar desde el hogar materno, sirviendo los tragos a los tíos que nos visitaban muy seguido. Cada vaso

que servía lo probaba primero y, después de algunos sorbos, empezaba a sentirme bien y me quedaba dormida en el baño o en cualquier rincón de la casa. Me gustaba esa sensación porque me sentía otra.

Fui muy callada en la escuela; me sentía menos que los demás alumnos. No entendía el idioma ya que habíamos venido de otro país hacía muy pocos años, y cambiamos de escuela tantas veces que era difícil cada vez que había que empezar. Así que amistades tenía pocas y buenas amigas, ninguna. No tenía confianza, venía de “otro lado”.

Decía que tomaba y me embriagaba porque cuando éramos niños nos habían abandonado con los abuelos. No me daba cuenta de la necesidad de una madre soltera de ayudar en la economía de su pobre hogar para hacer realidad su sueño de una vida mejor. Y por eso tuvo que dejarnos al cuidado de alguien. Llegué a darme cuenta de que yo no era la única que había sufrido. Estaban mis otros tres hermanos y ellos no eran alcohólicos.

Bebía mucho; creía que la vida me debía algo y que yo era la víctima de las situaciones malas. Viví muchos años con esa muleta y, cuando estaba ebria, si alguien me preguntaba por qué tomaba tanto, mi respuesta era larga y triste. Siempre fui muy impulsiva y de esa manera decidí un día irme de mi casa con el hombre que fue el padre de mis hijas. De esa misma manera me salí de su vida porque él era un borracho y un mujeriego y yo no estaba dispuesta a vivir así. Aunque yo nunca dejé de beber, pensaba que él era peor y no quise ver la verdad.

Cuando empecé a vivir sola, creí que eso era lo mejor. Y así empecé sin ningún freno, con muchas desveladas y crudas. Las lagunas mentales las experimenté de inmediato y asimismo perdía el dinero que ganaba trabajando en un taller de costura. Ganaba lo suficiente para vivir tranquila con mis hijas pero, en vez de buscar algo bueno, rentaba dos cuartos en un segundo piso tapizado de cucarachas y

ni un baño privado tenía. Me mudé varias veces intentando ajustarme con lo poco que me quedaba, y trabajaba muchas horas extras. Trabajar tanto fue la razón por la que mis hijas quedaban abandonadas por mí y abandonadas por el papá, que entonces vivía su luna de miel.

Peor aún, la bebida se fue haciendo más común, ya también tomaba entre semana y aunque en ese tiempo todavía tenía fuerzas para levantarme e ir a trabajar, me deterioraba cada vez más. Experimentaba fracaso tras fracaso, tanto moral como emocionalmente. En una de mis borracheras perdí el conocimiento una Navidad. Me tomé unos jarabes muy fuertes combinados con una botella de ron, y después intenté quitarme la vida.

Desperté en un hospital y la familia me preguntaba por qué lo había hecho. ¿Hecho qué? No recordaba nada, pero fue muy doloroso saber que no me gustaba vivir. Por lo menos eso creía, porque lo volví a intentar. Esta vez quería saltar por la ventana. Me odiaba a mí misma y no podía o no sabía qué hacer.

En ese entonces encontré un médico con quien platicar y le confiaba muchas de mis cosas. Pero me enredé emocionalmente y a los dos años me volví a quedar embarazada.

Tuvimos problemas porque yo seguía bebiendo y con esa excusa él me dejó. Estaba sola otra vez, y ésa fue otra razón para retomar el camino del alcohol. Cuando nació mi niña, el padre estuvo ahí, pero sólo se mantuvo en contacto los dos primeros años.

De ahí decidí seguir mi vida sola y, cuando volví a agarrar la botella, fue con dobles ganas. Tal vez me quería volver loca para no enfrentarme a nada. No me gustaba mi manera de vivir; quise terminar la escuela y fracasé por seguir bebiendo. Eso me derrotaba aún más; me sentía sin valor alguno, pero todos tenían la culpa, menos yo.

De pronto me di cuenta de que algo andaba mal y bus-

qué ayuda. Después de llamar a algunos hospitales encontré un lugar en donde se requería estar internada. Pero cuando me entrevistaron, me asustó pensar que debía quedarme seis meses y pensé que no podría dejar a mis hijas tanto tiempo sin mí. No me daba cuenta de que no me tenían; y pasé varios años más de locura evitando la realidad.

Me acerqué después a la religión. Quería creer, pero no tenía ni fe ni humildad. Decidí buscar viejas amistades y por recurrir siempre a esa “amiga”, pasé más de seis años bebiendo y destrozando mis sueños de ser maestra. Eso era lo que quería, pero sin autoestima no lograba terminar la escuela. Empezaron las promesas y juramentos; ya mis hijas mayores tenían nueve y diez años y empezaban a ver todo lo que su mamá andaba haciendo. Traté de dejar la bebida a fuerza de voluntad, pero cuando me tomaba *sólo una* ya no podía detenerme. Ya no salía ni a trabajar porque no podía mantener un trabajo mucho tiempo. Trabajaba un día; la vergüenza no me dejaba ir a cobrar, y volvía a buscar otro trabajo.

Hasta que un día se me presentó la oportunidad de un trabajo que, por inconsciente e impulsiva, me llevó a parar mucho tiempo en una prisión. Esta vez sí tuve en cuenta a mis parientes, pues necesitaba que se hicieran cargo de mi familia. Fue muy difícil, ya que en prisión empecé a ver todo lo que había hecho, y a sufrir por no tener cerca a mis hijas. El miedo de pensar que algo les pasara me atormentaba. Así que sólo esperaba el día que llegara mi fecha de salida para empezar una nueva vida al lado de mis hijas, que ya eran unas señoritas.

Por fin llegó el día y cuando al fin bajé del autobús que me llevó hasta donde me esperaban, entre risas, abrazos y mucha emoción, les aseguré que nos esperaba algo nuevo.

Mi hija me dio la noticia de que yo iba a ser abuela.

Hacía más de dos años que su papá se había muerto en un accidente, así que le dije que yo sería mamá y papá y que juntas nos arreglaríamos bien.

Pasaron algunos meses y el Señor Alcohol me esperaba paciente y seguro. Así fue como me volví a entregar en cuerpo y alma a lo que conocí toda la vida, y aunque intenté frenarlo, ya había hecho su trabajo conmigo. Otra vez más no sabía qué hacer y me encontré en la misma situación.

Ya era abuela y aún así nada me detenía. Las resacas y las lagunas mentales eran más crueles, pero no veía la solución. Me sentía tan desgraciada y me decía a mí misma que no quería esa vida, pero no sabía qué hacer para cambiarla. La familia entera estaba desilusionada, y con mucha razón. Así pasaron otros dos años de infierno. No tenía perdón y me avergonzaba pedirle a Dios ayuda porque sentía que no la merecía.

Una mañana de resaca moral, volví a buscar “algo” en la guía de teléfonos. No sabía qué, pero necesitaba algo más que no fuera alcohol. Encontré “A.A.” y llamé. Me informaron de los grupos y asistí a ellos un par de semanas. No sé cómo, tal vez por la confianza de creer que ya no volvería a emborracharme, volví una vez más a estar en las puertas del infierno.

En pocos meses viví lo que no había vivido en mi alcoholismo, y toqué un profundo fondo tras otro. Me convertí en una carga para mi familia, y mi estado físico y moral quedó muy deteriorado. Sabía que me estaba comportando mal, pero también sabía que existía un lugar donde se deja de beber y, principalmente, se deja de sufrir. Se deja también la autoconmiseración y, sobre todo, se deja de hacer sufrir a la familia y a la gente que nos quiere de verdad.

Aquella mañana en el departamento de mi hermana estuve pensando que Dios no me tenía abandonada, por-

que me dio la oportunidad de saber que había un lugar donde otras personas dejaron de beber.

Esta vez no me mandó el juez como en otras ocasiones. Llegué a un grupo que apenas empezaba y así empecé yo también. Al principio batallaba porque seguía culpando a otros; estaba atrasada en todos mis pagos y me seguía sintiendo víctima del destino. Pero, poco a poco, al pasar por varias experiencias, me fui dando cuenta de que el programa de los Doce Pasos es para mí y nadie más.

Llevo muy poco tiempo en esta comunidad tan diferente de lo que yo creía que era, pero los logros emocionales, morales y, por qué no, también espirituales, se dejan sentir. Ando muy ocupada con mi nuevo estilo de vida, pero necesito estar así. Entre el grupo, el servicio y visitas a centros de tratamiento, yo soy quien más se beneficia.

Hoy sé que no estoy sola y que mi Poder Superior nunca me soltó de su mano. Fue más paciente que el mismo alcohol. Busco la recuperación día a día y aunque aún tengo algunos problemas, los puedo enfrentar sin alcohol. Tengo a mis hijas cerca de mí y —otro regalo de Dios que viene en camino— el apoyo de un buen hombre que también es A.A. Cada día que pasa, algo o alguien me dice que lo mejor está por venir.

Me acostumbré a vivir una vida de infierno, de actos impulsivos y mucha inestabilidad, pero nunca me gustó el traje. Yo sabía que no me venía bien pero no sabía qué hacer para cambiarlo. Hoy trato de vivir este día agradecida y vivo tranquila.

Sólo me resta darle las gracias a Dios por haberme acercado a A.A. La única forma de pagarle y mostrarme agradecida es pasar el mensaje y no olvidarme de dónde salí.

“TANGOBAR”

Este “hombre de los miles de trabajos” estaba en fuga constante. Volvió, décadas después, a la casa paterna donde se había emborrachado por vez primera y allí se le abrió el camino hacia la sobriedad.

OCTUBRE, otoñal y brillante, con olor a nieve, con aire renovador y vibrante, mi mes favorito. La Serie Mundial de béisbol. Posibles ganancias en las apuestas. Mi comité cerebral en control alcohólico. Ese incontrolable sentido de fatalidad, un pendiente sentimiento del desastre que sucedería, sin duda alguna. La salida, un par de tragos más, y esa desesperación se evaporaba, y volvía la falsa algarabía, y un rayito de esperanza de que esto algún día fuera a cambiar. Lo presentía, en desesperada vacilación. Sudando copiosamente a pesar del frío de octubre, entré a mi bar favorito. Había algunos comensales en la barra; saludándome, el *bartender* me preparó un trago de *scotch* y una cerveza. Automáticamente me acerqué a la vieja victrola, donde hacía años repetía las mismas canciones y dejé caer una moneda de veinticinco centavos y apreté la tecla de un tango. Sin saberlo, era mi última selección, en mi apodado “tangobar”. Aquella selección sería la última, así como mi último trago en aquel bar y ciudad que me recibieran en mi juventud. Tomé varios tragos, y salí al frío de la tarde; una brisa glaciarme despejó, aunque temporalmente, de la cruda moral interna. Desde allí tomé un taxi al aeropuerto, hacia mi encuentro con Dios, A.A. y mi destino.

Semanas atrás había recibido la terrible noticia en el correo, de que me estaban buscando los federales para una auditoría de impuestos, y querían un pedazo de mi humanidad. Actuando con desafío y locura, decidí, una vez más, escaparme de las responsabilidades de la vida. Siempre lo había hecho. Un cambio geográfico temporal me daría espacio. Llamé por teléfono justo antes de abordar mi vuelo para postergar mi cita. La postergaron un par de meses, y mi adrenalina explotó. Yo podía desde un teléfono compaginar mi vida. Mi escape era una ciudad donde fluía la cachaza y la cerveza. Después de tres días de borrachera, otra ciudad, una semana. De retorno, otra parada, saludar a la banda de amigotes, y luego mi destino final. Habiendo trabajado en aviación comercial, ésta era mi ruta, ya me conocían. El campo estaba fértil, éste era el momento en mi vida en que el milagro iba a suceder. Pero antes, necesito, como en el trabajo de los Pasos, retornar al principio, donde todo comenzó...

Nací en un lugar donde aprendí a cabalgar antes que caminar, y donde beber era absolutamente natural. Así que anduve siempre entre caballos y *grappa*, una bebida que se produce del zumo de la uva, con un peculiar olor y una extraordinaria potencia.

Mi padre era un hombre ejemplar y dedicado a su familia, hasta el momento de empezar a beber. Una de las complejidades del alcoholismo es alcanzar a comprender que mi padre, que Dios lo tenga en su gloria, me enseñó a jugar al ajedrez, de muy niño, entre tragos. Nuestro clan era famoso por un cóctel que llamábamos “potrillo”, porque corcoveaba y te derribaba: una mezcla de amargo con vermouth y hielo en un vaso de dieciséis onzas.

Mi madre era una hormiguita: guardaba todo en las buenas épocas para el invierno. Una de sus tantas conservas eran las uvas del viejo parral. En alcohol etílico puro, envasaba las uvas verdes en unos inmensos botellones de

cinco galones y los cerraba herméticamente. Los inviernos en esa región son muy rigurosos, particularmente en las madrugadas, y antes de partir hacia la escuela, mi madre nos daba una uvita con “juguito”. A espaldas de mi madre, mi hermano y yo nos intoxicábamos con aquel elixir de alcohol y fruta. Yo pasé la mayor parte de mi educación secundaria bajo los efectos de aquel alcohol. Además, hacíamos vino casero, dulce y abundante. Un día de marzo de 1953, mi hermano y yo nos bebimos dos litros de aquel vino. Borracho, me llevé una repisa de vidrio por delante y me reventé el ojo izquierdo. Aquel acontecimiento en 1953 iba a marcar una etapa trascendental en mi desarrollo hacia el alcoholismo. De tal manera que, exactamente treinta años después, en el milagroso año de 1983, iba a llegar a la Comunidad de A.A. Después del accidente, marcas quedarían de por vida. Perdí mi capacidad de atleta, particularmente en los campos competitivos, natación, béisbol, judo y tenis: todos amores míos deportivos. Y comencé a usar, por necesidad, lentes oscuros, recetados por los médicos, de los cuales no me desprendería por más de 35 años. Desde aquel día, comencé a sentirme “diferente”. No veía por mi ojo izquierdo y odiaba la palabra ‘tuerto’, pero eso es lo que era. Sentí que no podía competir en la conquista de muchachas, y comenzó mi martirio depresivo, el cual era aliviado solamente por el alcohol en grandes cantidades. Éramos una banda en la escuela que bebíamos cerveza — primero, botellas, luego, cajas, y finalmente, barriles; una gran cantidad era una absoluta necesidad. Dos del famoso trío cervecero dejaron de existir en la plenitud, a los 47 años, época en la cual Dios me había sacado de los vacíos de mi alcoholismo activo.

Lo mío fue una revancha; perdí la visión, y con mi sentimiento de depresión y diferencia de los demás me dije: “alguien las pagará”. Y así me tiré a beber con toda impu-

nidad. Y mientras más bebía, más capacidad de aceptación tenía. Me sentía invencible, capaz de cualquier hazaña, de cualquier desafío.

Después de un bachillerato alcohólico, con buenas notas, intenté universidades, no una, sino dos. Quería ser abogado, escritor, periodista. ¡Cuántas cosas quería! Y comencé un itinerario gitano que me llevaría por el mundo a una decadencia final. Apenas salí de mi país y aterricé en otro donde me enamoré de la famosa “caipirinha”, cachaza (ron sin destilar) y limón. Bajo condiciones normales uno bebe un par. Mi caso era empezar para no terminar. El amor con caipirinha fue “amor a primer gusto”, acompañado de cerveza en barriles. Rodeado de gente que bebía igual o más que yo. Un matrimonio que nunca debería haber sido, y empecé a rodar. En 1963 me dieron la llave del despacho de bebidas alcohólicas y cigarrillos de una embajada foránea en mi país, para que lo administrara. El mejor trabajo de toda mi vida. Todo el alcohol y cigarrillos disponibles y a mi alcance.

A fines del 63 me largué en un escape geográfico a un nuevo país, y las próximas dos décadas me “distinguirían” como consumado bebedor, tipo desastre. Tres matrimonios. Decenas de trabajos. Inspirado por Hollywood, me identificaba como el “hombre de los mil trabajos”.

Durante los años de “vino y rosas” trabajé en la aviación comercial, recorriendo el mundo en una nebulosa de alcohol e irreverencias. Luego, comenzaron las pérdidas de posición, respeto, moralidad y capacidad para manejar mi vida. En medio de este panorama comencé a experimentar con otras sustancias químicas, pastillas y lo que apareciera. Alrededor de un alcohólico activo hay siempre un río de recursos naturales de abuso de todo tipo.

Durante la década de los sesenta, alterné la mitad del tiempo entre dos ciudades. Mi trabajo para compañías de aviación me permitía viajar mucho, particularmente los

fin de semana. Me había asociado con una banda de borrachos y vivíamos prácticamente en los hipódromos, entre caballos y whiskey. Nos movíamos entre los hipódromos de la región, entrando y saliendo y siempre con alcohol. De dónde sacábamos dinero, nunca lo supe.

Durante otra escapada, en Europa, pagué la cuenta del hotel con un cheque sin fondos. Todavía no sé por qué la mente reacciona así, sabiendo que era inmoral tal actitud. Cuando me llamaron del banco, tuve un sentimiento de vergüenza inolvidable. La cantidad no era importante, pero sí la irresponsabilidad de hacerlo, sabiendo los resultados. Así fue que me gradué como profesional de los cheques sin fondo. En otra situación muy comprometida, tuve que ir al banco en persona a dar la cara, y el gerente me recibió con una bienvenida bochornosa que me desmoralizó diciéndome: “Ah, usted es el famoso escritor de cheques sin fondos”. Tuve suerte de que no me procesaran y aceptaran una restitución y el cierre de la cuenta bancaria. Este fondo moral sucedió muchos años antes de mi fondo alcohólico y siempre asocié ese Primer Paso, a mi llegada a la Comunidad, con la palabra que identificó definitivamente mi existencia: ingobernabilidad. Por esta época, comencé a beber fuera de mi círculo, en bares oscuros y rancios que yo detestaba y llamaba “de bajo fondo”.

Ataques frecuentes de ciática me llevaron a depender de barbitúricos y la mezcla de ellos con *scotch* comenzaría otra de las batallas con los demonios que me dominaban. En 1972 tuve una gran oportunidad de negocios en mi país. Retorné, pero el alcohol se había radicado de tal manera que mi vendaval parecía sin solución. Los próximos diez años iban a ser devastadores.

Durante esta estadía en mi país, varios acontecimientos sucedieron como preludio a los próximos años de sufrimiento. Empecé a beber solo, y experimentar violencia.

El suicidio comenzó a rondar mi mente, algo que nunca había sucedido. Perdí mi capacidad de funcionar como un ser humano. Mi familia empezó a esquivarme y a preocuparse. La palabra locura surgió. Después de haberme tomado un par de botellas de vodka, una tarde de mucho calor, decidí que la única salida era eliminarme. Años después, en mi trabajo de Cuarto Paso, comencé a ver la verdadera naturaleza de esta dolencia, que a veces me conducía a cometer actos que eran más cómicos que trágicos. Creo que siempre estuve en el medio de ese dilema.

Sentado en el suelo de una pequeña cocina, decidí abrir todas las llaves de la estufa y dejar que el gas me asfixiara. Pero antes de volver a sentarme con el trago de vodka en la mano, y por las dudas, abrí las ventanas.

Un día de marzo del 73, agredí violentamente a mi pareja de entonces, y su familia y la mía me dieron un ultimátum: O te vas del país o te procesamos. Estaba en el tobogán alcohólico donde no hay retomo. Con una locura sin límites, dejé todo. Teníamos un hermoso departamento que habíamos decorado con muebles hechos a mano, un hermoso presente, con promisorio futuro. Y sin embargo, nunca lo dudé. Así que emprendí otra fuga geográfica. En bancarrota, desmoralizado, otra vez me fugué, una vez más, hacia el norte. A mi llegada, mi ex me pasó papeles de divorcio, me quedé sin casa, sin presente, con mucha sed y muchos sentimientos de venganza y revancha. Así fue que retorné con la mente febril y vencido.

Mis sueños de periodista se realizaron, en parte, cuando comencé a trabajar en uno de los prestigiosos servicios de noticias de aquella época, donde el alcohol corría a ríos y se transmitían por teletipo todas las carreras de todos los hipódromos del país. Era difícilísimo trabajar madrugadas y beber parte del tiempo; la labor era rigurosa, y no duré. Así como me corrieron de este trabajo, me

corrieron de una agencia de publicidad, de varios importadores, agencias de navegación y ad infinitum. Pero mi capacidad para conseguir trabajo y hacer dinero nunca me abandonó. Necesitaba sobrevivir, mi ingobernabilidad me tenía atrapado. Estaba enajenado. En medio de estos dilemas de vida, me había envuelto en una relación sentimental y destructiva con una pareja alcohólica.

Así había llegado el otoño del 83 y, sentado bebiendo *scotch* al mediodía, ojeando un diario marítimo, encuentro un trabajo hecho a mi medida. Desde allí, usando el teléfono del bar, llamé. A las cinco de la tarde aquel puesto era mío. Había descubierto que podía actuar como mi propia agencia de empleos desde mi cómoda butaca en el tangobar. Así que comencé a negociar para cuándo iba a comenzar a trabajar. Compaginé con mis nuevos patrones una fecha para comenzar el nuevo empleo, y emprendí el vuelo hacia el encuentro con la cordura y mi despertar a la nueva vida, sin siquiera imaginarlo.

En octubre de 1983 aterricé en mi país con una borrachera atroz, y mi cuñado, otro borracho no declarado que jamás me había venido a recoger, apareció en el aeropuerto. La primera parada, un bar cerca de la casa paterna, donde celebramos un par de horas mi llegada. Lo cómico era que la familia siempre terminaba llamándome por teléfono, siempre a algún bar. Y aquella vez no fue la excepción; mi madre me llamó para preguntarme cuándo íbamos a llegar. Apuré el último trago, no sólo de aquel momento, sino mi último trago. Sin saberlo, había consumido mi trago final.

Mi llegada a la casa paterna y el encuentro familiar marcarían una extraordinaria sensación de paz, un bienestar desconocido. Mi hermano estaba sobrio casi dos años; aquel almuerzo marcó una nueva etapa en nuestra relación, y mi curiosidad no tenía límites. Uno del clan en A.A., casi inaudito.

Por la noche, me dejé guiar a una reunión de A.A. en la misma localidad. Era una reunión cerrada, y decidí no entrar, yo no era alcohólico, no todavía. Me recibieron en comité de apadrinamiento, fuera de la reunión. Al finalizar la reunión, me invitaron a café, camaradería y mucha alegría. Me regalaron el fabuloso folleto “¿Es A.A. para Ud.?” y me dijeron: “Léelo en casa, solo y tranquilo. Tendrás la respuesta concreta, sin duda”. Aquella noche inolvidable sentí por primera vez la liberación del alcohol. De alguna manera ni pensé en beber. En medio del sopor que tenía después de una larga borrachera, sucedió lo que después llegué a conocer como “sobriedad de golpe”, un impacto espiritual que me sacó del fondo del dolor a la luz del espíritu.

Dormí como un príncipe y, a la mañana siguiente después de haber leído las doce preguntas y contestado “sí” a once, decidí, comprendí, acepté y me identifiqué como alcohólico. Con una seguridad absoluta entré al grupo aquel milagroso día de octubre del 83, y el milagro continúa repitiéndose en cada etapa de mi existencia.

Como borracho de mediodía, visité y me refugié en grupos que funcionan a tal hora. Al conocer mi gitanería de beber en cada aeropuerto, los hermanos me regalaron su experiencia para no tener que beber. Me hablaron de los intergrupos, de los teléfonos, del Libro Grande y de buscar ayuda. En cualquier puerto, aeropuerto, posta, estación de trenes, ómnibus, no importa dónde, A.A. siempre está allí.

Los primeros días de gloria en la Comunidad de A.A. fueron la introducción maravillosa de la fuerza y eficacia de nuestro programa; la abnegación de sus miembros, que sacrifican lo que sea en pos de ayudar al hermano, muy especialmente al recién llegado, que andaba como yo, completamente desorientado y viajando, y siempre con el peligro de la primera copa. Retorné a una ciudad

donde siempre había bebido mucho, como lo tenía previsto. Qué diferente fue todo. Llegué a mi hotel y a la media hora estaba hablando con los A.A. de la ciudad, quienes me llevaron a tomar café. Luego me llevaron al grupo y me cobijaron y cuidaron. Verdaderamente, A.A. para mí ha sido una especie de ejército de protección, particularmente en aquel atribulado viaje de sobriedad. Por primera vez en mi vida me di cuenta de que aquella ciudad era más que cachaza y caipirinha.

De regreso a la ciudad donde vivo, fue extraordinario continuar participando en el milagro que es el círculo universal de A.A. Encontré un grupo y asistí a la reunión. Tenía quince días sobrio. Y cuando lo conté en aquel grupo, me dieron un aplauso que todavía lo siento en lo más profundo del corazón.

La sensación de la que tanto hablamos en A.A., “la nube rosada”, en mi caso, nunca se ha disipado. Vivo en esa nube, no quiero nunca bajarme. Qué necesidad tengo, si vivo tan bien y confortable, en paz conmigo mismo y con el mundo. Es lo mejor de mi vida.

Lejos estaba de soñar las bienaventuranzas por venir, los miles de colegas que intervendrían en mi vida, enriqueciéndola, en esta gran aventura de vida que es A.A. Gracias A.A., gracias por mi vida.

“¿TE RINDES O ACABO CONTIGO?!”

Al comienzo creyó haber llegado a A.A. en un “día aciago”. No quiso dejar que se le quitara su único consuelo, la bebida. Salió de su primera reunión confundido pero convencido de ser alcohólico.

COMO una gran mayoría de los bebedores problema, empecé a consumir a los quince o dieciséis años, bebiendo muy moderadamente para “pasarla bien”. Desde niño vivía atemorizado, acomplejado y con muchos problemas, y sentía que no servía para nada. El beber me resultó un refugio que me hacía olvidar que tenía un hogar que poco tenía de tal, a excepción de mi madre a la que me unía un profundo cariño. En esos tiempos, pese al control familiar, me las arreglaba para beber y me gustaba el efecto que tenía en mí la bebida. Me sentía en libertad de expresarme abiertamente, casi “realizado”, porque en general, sin bebida, me sentía como un ratón mojado. Así que el descubrir que la bebida me hacía sentir en la gloria fue grandioso.

No es de extrañar que esa condición de bebedor social durase pocos años. A los veintiún años, ya casado, la bebida y una conducta inclinada a la promiscuidad eran ya un problema, porque faltaba al trabajo, descuidaba mis obligaciones con la familia y tenía períodos de amnesia que me hacían sufrir. Pero pasado un tiempo de abstinencia, creía estar bien y volvía a lo mismo.

Entonces perdí esa familia. Desde ese momento, yo, que afirmaba que sólo los tontos bebían decepcionados

por perder algo, comencé a beber en serio y con mayores dificultades. En 1972, ya solo, me evadí geográficamente, eludí amigos, problemas, familia, yéndome a otras ciudades de mi país, pero el resultado fue que bebí con mayor intensidad. Tuve muchos y graves problemas, pero no pude escapar de mí mismo.

Desacreditado, avergonzado, sin ganas de vivir siquiera, volví a mi ciudad natal después de cinco años de jolgorio pero también de sufrimientos incontables. No ahorré ni un centavo, pese al excelente salario que percibía. Ese mismo año conocí a una joven agradable. Sarcasmo del destino: ella era agraciada y honesta, yo sólo un mal borracho. Aceptó casarse conmigo creyendo en mi honestidad, que mi forma de beber sería pasajera, que con amor y paciencia lograría cambiarme.

Qué ingenuidad. No conocía al crápula que había escogido por esposo, porque pese a mis buenas intenciones, poco tiempo después, luego de un paro forzado para guardar las apariencias, la emprendí de nuevo con la bebida, las damas fáciles y actitudes deshonestas para costear ese tren de vida. Otra vez lo mismo: evadirse para no dar la cara a la vida.

A esta altura todo se precipitó más rápido. Quisieron ayudarme mi madre, amigos, mi esposa, pero ni ellos ni nadie pudieron hacer nada. Por años había bebido una o dos veces al mes. Eso me hacía decir, cuando me molestaban con consejos que no pedía, que yo no podía ser alcohólico, pues “ésos” bebían a diario. Pero mi consumo se hizo semanal y ya para el 88 me hallaba terriblemente conflictuado. Quien más me quería decía: “Pobre, ¿qué muerte irá a tener?” Entonces los odiaba, ahora los comprendo. Ya no era ese joven pletórico, capaz de grandiosos proyectos. Lo único que cumplí bien fue el ideal del abuelo cuando dijo: “El hombre vale por oler a alcohol, tabaco y pólvora”. Ese ideal me convirtió en un desprecia-

ble borracho, sin principios, y en alguien que se odiaba tanto que se ponía toda clase de nombres ajenos, tratando de no ser él mismo.

Muchos aseguraban que ya no tenía remedio. En los sitios que viví, al principio decían: “Pobre muchacho, deberían ayudarlo”, pero cuando me conocían mejor decían: “Borracho degenerado, ¿por qué no lo expulsan?” Una noche de mayo del 89, decidí que los tragos fuertes me dañaban más y pensé que beber tragos suaveitos y pausadamente sería la solución. Siempre intentando demostrar lo indemostrable, lo de siempre. No sé cuánto tomé. Dos días después desperté en una acera, de madrugada, cubierto por completo de barro hediondo. Durante días lloré por esta situación y vinieron varias borracheras más para olvidar este bochornoso fracaso.

Pero dicen que aun el peor borracho no está perdido, sólo está confundido y camina sin dirección. Éste era mi caso. Entonces, mi esposa, cansada de once años de tolerar mi mala conducta, de pasar horas sin dormir esperándome, de verse obligada a lidiar con un caprichoso individuo que hacía lo que le venía en gana, y de las privaciones a que la obligaba junto a nuestras cuatro hijas, se puso a buscar ayuda para mí, para su verdugo, al que le interesaba sólo la botella. Sí, ese bueno para nada, fue inducido por ella a unirse a A.A., en uno de los dos únicos grupos que había en la ciudad. Fue un día junio de 1989 en el que sucedió un hecho extraño, lleno de sorpresas, pero que me liberó de las cadenas que me ataban al alcohol.

La primera sensación extraña y molesta es que esta gente, que no me gustó nada por cierta actitud de “perdonavidas” que tenían, me convenció de que yo estaba gravemente afectado de algo que siempre me negué siquiera a escuchar: alcoholismo. Aquello no sólo me había afectado a mí, sino a todo aquel que tenía que ver conmigo. Qué rudo golpe, qué desilusión comprobar que nunca

fui lo que creía: un tipo bueno, incomprendido, con una costumbre inofensiva, que no dañaba a nadie. Tomé conciencia de mi derrota. Tomé una decisión definitiva: dejaría de beber, sabiendo que al hacerlo me ahorraría muchos pesares, sería agradecido con mis pedantes compañeros que me dedicaban su tiempo tratando de explicarme algunas verdades que desconocía.

Viendo en retrospectiva lo que sucedió en ése, que al principio yo llamaba “un día aciago”, considero que fui convertido de un modo espectacular. Nunca antes había tenido creencias definidas. Jamás consideré ser convertido en un beato aburrido como los que conocía. Aunque fui invitado reiteradas veces a hacerlo, me negué rotundamente, no porque creyera que tuviesen algo que reprochar, sino porque yo no podía permitir que me quitaran el único refugio consolador de mis penas que tenía. Pero en A.A. todo se esfumó.

Me sentí como si tuviera la bota de alguien en mi cuello, preguntándome rudamente: “¿Te rindes o acabo contigo?!”. Si no me rendía sería aplastado como una sabandija y ese abusón, que no era otro que el alcohol, se dispondría a destruirme, olvidando que yo le rendí pleitesía durante más de veintitrés años. Y me rendí. Al llegar a ese denigrante estado, sentí como si hubiera caído a una sima profunda y allí, revolcado, recién me acorraló “don cocol”, como lo llamamos los habituales de los antros que abundan en mi ciudad. Me había trepado a una alta cima, por tanto la caída fue muy dura. Eso me transformó en otra persona. Todavía confundido, pero sobrio, desperté a una vida diferente. Poco antes yo era un cadáver ambulante.

La segunda sensación extraña e intrigante fue un “no sé qué” al que esos tipos llamaban “Poder Superior” y toda una monserga de corte místico que escuchaba molesto. “¿De manera que esto había gestionado mi esposa?”

Hasta una oración se había inventado esa especie de corte de los milagros. Hablaban como predicadores, sólo para impresionar. Al principio traté de ir contra corriente en este aspecto, traté de exhibir mi falso ateísmo y restregarles en la cara que no había necesidad de toda esa parafernalia para recuperarse. Pero, hombre afortunado como fui, al escoger un padrino, éste, con tacto y cariño, me pidió que me retractara de mi actitud absurda y que tratara de adaptarme al grupo y que no esperara lo contrario, que por lo menos pensara que creía en algo.

No me agradó la sugerencia; me callé pero seguí asistiendo. Después de mucho tiempo, muchos sinsabores y borracheras secas, capté lo que me estaban transmitiendo. Tenía que tener un sentimiento, dejar mi adorado yo y sentir que alguien con mayor poder aún que el grupo me amaba y se olvidaba de mis desmanes, dándome en cambio una sobriedad a todas luces inmerecida. Por eso, hoy, tímidamente, en mi soledad, le invoco dándole gracias por enseñarme a dar y recibir, por librarme de ese primer trago amargo, por mostrarme lo que Él quiere, con instrucciones de cómo hacerlo. Para llegar a esa postura, nadie me obligó a creer en nada.

Han pasado muchos años desde que renací a una nueva vida. Yo no creo que ningún testimonio pueda explicar extensamente lo que he visto y vivido, pero si de algo sirve lo que diga ahora, me daré por satisfecho. Es posible que no sea un buen exponente de lo que el programa sugiere. Después de todo, treinta y ocho años de vida retorcida, veintitrés de ellos bebiendo, no se cambian en tres lustros y algo más. Cambié, pero no con la rapidez o la calidad de otros más jóvenes y menos afectados. No quisiera ser soberbio, asegurando que por ser más dañado precisaba más tiempo para recuperarme. Pero sé que si persisto en practicar los Doce Pasos, el cambio llegará, no de maquillaje, con apariencia de bondad y tolerancia, sino de natu-

raleza. No corro más. Voy despacio porque llevo apuro. Soy una persona de hoy y de una copa. De hoy, porque mis fuerzas no alcanzan para proyectos descabellados. Y de una copa, porque con ésa despertará mi monstruosa obsesión aletargada por estos quince años de bendita sobriedad.

No obstante, debo admitir con un asomo de humildad que las cosas, en algún momento, se tornaron feas. En mi segundo año tuve problemas inconmensurables. Empecé a soslayar esos pequeños secretos que hacen grande a A.A. Olvidé que en mi mundo todavía oscuro, sólo necesitaba la luz de A.A. El resultado fue una profunda desazón.

Si había un perfecto borracho seco, ése era yo. El problema salpicó a mi hogar y a mi trabajo. En casa casi no se me veía y mi llegada tarde la justificaba diciendo que había tenido un día duro y estaba además ayudando a los borrachos. En parte era cierto, aunque había más de las viejas actitudes y de un pésimo carácter. Eso enojó a mi esposa, que no sólo me reprochó, sino que dijo: “Eras mejor cuando bebías. A.A. no te sirve para nada. No te aguantó más”. Yo me pregunté: ¿Por qué me dice eso? Con el esfuerzo que hago para mantenerme sobrio. Ella no me valoriza.

Entonces cometí otro disparate. Resentido, me marché a otra ciudad de mi país, jurando no volver más. Me divorciaría y reharía mi vida. En esa misma ciudad, traté de iniciar otro grupo, con pobres resultados. Me frustré mucho y empecé a pensar si no había perdido mi tiempo ingresando a algo que me daba sólo problemas y me había separado de mi familia. Entonces, después de dos años, poco más o menos, pensé en beber, porque era muy posible que pasado ese tiempo yo hubiera recobrado la normalidad. Pero como seguía asistiendo a reuniones, un día conocí a un miembro que tenía algún tiempo sobrio y amablemente me invitó a su casa. Su sinceridad me indu-

jo a compartirle mis preocupaciones. Mi amigo al escucharme, preocupado, me dijo: “aun sobrio lo que has hecho es huir de la realidad. Ésta es tu fuga geográfica sin beber. Deberías tratar de madurar. Practica los Doce Pasos, te hacen mucha falta”.

Yo pensé en una última autodefensa: “otro que trata de regenerarme” y me retiré molesto. Esa noche, sin poder dormir, me puse a leer algunas páginas del Libro Grande que había llevado y hojeando descubrí una frase que me golpeó duro. Decía: “si no lo lamentamos (lo que hemos hecho) y nuestra conducta sigue dañando a otro, es seguro que beberemos”. Esto último me hizo reflexionar y me deprimió. Tuve miedo de beber y retornar al infierno que había sido mi vida anterior y decidí retornar a la paz de mi hogar. Mi esposa, una vez más, perdonó mis desplantes y yo decidí practicar el programa tal como se me sugería. Me puse al servicio de Alguien más grande que mi pobre orgullo. El “sólo por hoy” caló en mi vida con toda su potencia.

En A.A. me siento tan bien como en casa. Asisto constantemente a las reuniones, porque es la forma que tengo de aprender a vivir cada 24 horas. Pero, y esto es importante, aprendo más de los recién llegados que se unen a nosotros, sufridos, avergonzados y equivocados como yo estuviera un día.

Sólo me queda resaltar dos principios que encontré en A.A. Uno es la felicidad, una dama desconocida para mí. La vida en sobriedad es la felicidad misma y la vivo día a día para gozarla plenamente, a pesar de mis tribulaciones.

El otro principio es el amor. Una vez dentro de A.A. supe que la persona no moría cuando dejaba de existir, sino cuando dejaba de amar. Creía que amaba, pero mi “amor” era superficial, de boca. Sólo recibía, nunca daba.

Gracias a A.A. y a los Doce Pasos, sé que es mejor dar que recibir, pero dar de mí mismo, sin limitaciones o con-

diciones. No necesito abdicar de mis ansias de ser feliz. A.A. me enseñó algo más sublime aún. Es fácil amar cuando se encuentra en ello el propio provecho, pero es de gran elevación amar cuando por la felicidad de otros es preciso sacrificarse y hacerlo por gratitud.

Sólo así mi mundo cambiará, en la medida en que yo me deje cambiar y sólo cambiaré si me valgo del programa de A.A. y la guía de mi querido Dios. Estoy viviendo intensamente ese cambio. Yo se lo puedo asegurar.

“EL HOMBRE MACHO Y FINO”

Como su padre que murió de alcoholismo, se creía capaz de controlar su forma de beber, pero por mucho que se esforzara innumerables veces por convertirse en bebedor social, acabó perdiendo el control de su vida.

ACÍ hace 51 años en una comunidad, y en una sociedad, donde el uso del alcohol era una forma de relacionarse y hasta de ser “más hombre”. Había un dicho que decía: “el hombre macho y fino debe oler a tabaco y vino”.

Desde pequeño acompañaba a mi padre a la taberna en la cual él se bebía sus buenos vasos de vino, y recuerdo que me daba un poco, apenas nada, pero que lo bebía con agrado. En casa también bebíamos vino con gaseosa en las comidas, aunque los pequeños en menor cantidad; pero ya le encontraba yo cierto gusto satisfactorio. A los doce años, empecé a trabajar, y este hecho, más la bebida que me daban los oficiales, hacía que me sintiera superior a los niños de mi misma edad. Me creía un hombrecito; tanto era así que cuando fuera mayor quería ser como un tío mío con el cual trabajaba: bebedor y mujeriego. Conforme voy creciendo en este ambiente, observo que la timidez que tenía antes va desapareciendo, y que hago amistades con personas mayores que yo, con las cuales me siento a gusto siempre que haya alcohol de por medio. A los amigos de mi edad los rechazo, son demasiado niños. A los trece años, cojo mi primera gran borrachera

al beberme medio litro de coñac ¡de una tocada! Como era por época de Navidades, mis padres creyeron que había sido por algún tipo de broma de alguno de mis amigos, y aunque les recriminaron el acto, yo no dejé su amistad, ni mucho menos la bebida.

A los catorce, y por cuestiones laborales de mi padre, nos encontrábamos en una gran ciudad. Empecé a trabajar y a relacionarme con compañeros, siempre mayores que yo, que se extrañaban de que siendo tan joven bebiera como uno de ellos. Yo me ufanaba de ello y les decía que así éramos de valientes los de mi pueblo.

Conforme voy creciendo, siempre con la bebida, observo que mi padre se va deteriorando cada vez más, y que su comportamiento, aunque no violento, no me gusta nada. Empieza a tener problemas graves en el trabajo y en su relación con mi madre; las relaciones familiares se van distanciando cada vez más, y oigo que empiezan a hablarle de ir al médico, desintoxicación, alcoholismo, etc. Él se resiste, y dice que no es nada, que controla el alcohol. Pero la situación va empeorando; empiezo a odiarlo y a desear su desaparición, cualquier cosa menos verlo, y mucho menos olerlo. No por el ejemplo dejé de beber; sino al contrario me reafirmé con la bebida, en lo que quería ser de pequeño, bebedor y mujeriego como mi tío, pero no alcohólico como mi padre.

Por fin mis plegarias fueron escuchadas y lo ingresaron debido a su alcoholismo, agravado con delirium tremens. De mala gana iba a visitarlo los domingos. Estas visitas me acortaban tiempo para hacer lo que yo ya necesitaba, que era beber e ir con mujeres. En casa ya se daban cuenta de que bebía demasiado, y me advertían de lo que le estaba pasando a mi padre. Yo les decía que no se preocuparan, que yo controlaba el alcohol y que nunca sería como él — un alcohólico. Cierta domingo en que tenía que visitarle, me negué a hacerlo y pasé el tiempo bebiendo. Al llegar

a casa excusé mi estado ebrio diciendo que no me habían dejado entrar, porque se había hecho tarde para las visitas; y que, enfadado porque no me habían dejado ver a mi querido padre, había bebido un poco para mitigar la pena.

El día siguiente, lunes, mi padre murió solo, sin el cariño y respeto de su hijo mayor, al que consideraba, pese a su alcoholismo, su ojo derecho. Durante veinte años viví con ese pesar, y también lo usé como una excusa más para seguir bebiendo. Como dice el dicho, “a rey muerto rey puesto”; y aquí me ven con veintiún años como cabeza de familia (madre y tres hermanos menores) y siguiendo los mismos pasos con el alcohol que la persona a quien no quería parecerme. Esta responsabilidad me daba miedo, pero para quitármelo tenía a mi gran aliada, la botella.

Se suponía que como hermano mayor debía ser responsable de que no hubieran malas situaciones, o por lo menos de no crearlas. La realidad era otra: “¡Cada día te pareces más a tu padre, y no sólo en el físico!”, me decía mi madre. Yo no lo veía así; creía que todavía controlaba el alcohol, que sólo lo necesitaba para ser más decidido, menos inmaduro; decididamente, el abismo se había abierto para mí, y hacia él salté.

En el trabajo las cosas no iban muy bien, los jefes se quejaban cada vez más de mis faltas laborales y de mi nula producción; los compañeros no querían tenerme como pareja al ser un irresponsable en trabajos de riesgo, en fin: era una auténtica joya laboral. Hay situaciones (o momentos) en la vida en que, incluso estando en el abismo, algunos privilegiados tienen la suerte de tener a su lado a una persona que tiende su mano para que salgas de él.

Yo soy ese privilegiado; a los veinticinco años me casé con una chica ocho años más joven que yo. Ya llevamos juntos veintiséis años, y no puede existir mejor esposa, madre y compañera. Pues bien, el casarme con ella y tener a nuestros hijos fue el colmo de mi inmadurez y

cobardía; de mis miedos a “¡y ahora qué hago!” Cualquier cosa que una persona normal de mi edad asumiría con responsabilidad compartida con su pareja, para mí era un suplicio que podía subsanar con alcohol; y así fue nuestra vida: un caos.

Para colmo, me echan del trabajo, y la economía de casa, que ya era mala, empieza a empeorarse; hago trabajos esporádicos, pero no es suficiente para cubrir los gastos, empiezan a acumularse los impagados y las cartas de demora. Siento pánico y, en vez de enfrentarme con la realidad, busco escaparme con el alcohol, y así lo hago, y parece ser que bien. Tengo la excusa perfecta: que ella solucione el caos que yo creo, que sabe hacerlo. Ya hasta comienza a darme ultimátums; si no pongo remedio a mi afición al alcohol, se separará de mí; me entra el terror a quedarme solo, y accedo a ir a un grupo donde dan terapias sobre alcoholismo. También accedo a tomar más medicamentos para combatir las ganas de beber. Y pareció que la cosa cambiaba para bien; iba a mis terapias, tomaba mis medicamentos, mi casa parecía ir bien y, por si fuera poco, me readmitieron en mi antiguo trabajo. Esta aparente felicidad duró siete meses. Una mañana al ir al trabajo, como siempre me tomo mis medicamentos, y al salir a la calle y sin venir a cuento entro en un bar y pido un coñac, me lo tomo ¡y no pasa nada! ¡Ya estoy curado!

Para celebrarlo, una segunda copa, y esta vez sí que hizo reacción. Vivo para contarlo de milagro, pero nunca he visto tan cerca y lista para llevarme a la Parca. Aquí quisiera hacer una reflexión y compartirla con ustedes, y es que si bien con esta terapia y estos medicamentos había dejado de beber, mi vida no había hecho ningún cambio, seguía siendo niño, inmaduro, tímido, cobarde; es decir, seguía siendo la misma persona que cuando bebía: un alcohólico que no bebía, pero que no vivía en sobriedad.

Pues bien, opté por enésima vez por ser un bebedor social. Esta vez sí había aprendido la lección, y controlaría la bebida.

Y vuelta otra vez a lo mismo, poco a poco, día a día, mi vida se hacía ingobernable y fue cuestión de poco tiempo el que volviera de nuevo a beber sin control.

De nuevo me invitaron a marcharme del trabajo, y en mi casa me leyeron la cartilla. Como buen actor y mejor embustero que siempre he sido, excusé mi recaída en el agobio en que vivía en una ciudad grande; que si viviera en una más pequeña y lejos de amigos que me inducían a beber, conseguiría dejarlo. Convencida de que el cambio de ciudad me iría bien, mi mujer accedió y, malvendiendo el piso que teníamos, nos fuimos a otra ciudad más tranquila, donde tenía yo una hermana que vivía junto a su esposo e hijos. Mi hermana sabía de mi problema, y se ofreció con gusto a ayudarnos, compartiendo su casa, comida, y también económicamente hasta que yo encontrara trabajo. Pero lo que encontré era que había más alcohol, ¡y más barato!, y el trabajo lo dejé en segundo plano. Dos trabajos encontré; en el primero duré quince días, en el segundo, tres meses; motivos de despido: ir bebido, trabajar bebido.

El disgusto fue monumental; estaba acogido en una casa en la cual me habían facilitado las cosas para cambiar, y los había decepcionado. Para colmo, mi mujer y mi hija, cogían las maletas y se volvían a la otra ciudad, pero sin mí. No había remedio, sabía que lo tenía todo perdido, y ya estaba convencido de habitar alguna cueva de las muchas que hay por las montañas. Ante esta situación, mi hermana se ofreció a buscarme y acompañarme a algún sitio donde me pudieran ayudar. No había otra alternativa: o ponía remedio ya a mi enfermedad, o mi mujer e hija se iban de mi lado. Ni qué decir que dije que sí, pero no por convencimiento de que estuviese enfermo, sino por

miedo a quedarme solo. El cobarde, el actor, el inmaduro, actuaba de nuevo. El pensamiento filosófico fue: acepto = las aguas revueltas se calman = y empiezo a controlar la bebida (esta vez en serio). Total que mi hermana me habla de una comunidad llamada Alcohólicos Anónimos. Y ya el nombre no me gustó, pero como mi pensamiento era el expuesto arriba acepté. Este grupo sesionaba los lunes, miércoles y viernes; y ella se ofreció a acompañarme todos estos días, más bien, porque si iba solo tal vez (seguro) bebiera, para calmar mi cobardía. Casualmente, en el mismo lugar se reunían familiares y amigos nuestros, me refiero a Al-Anon. Y mi hermana aprovechó el acompañarme para asistir a sus reuniones.

Durante mi época de alcoholismo activo tuve una santa mujer que, pese al calvario con que pagué su dedicación a mí, me soportó y me sigue queriendo. También tuve un ángel en forma de mujer que me cogió de la mano y no la soltó, e hizo que diera el primer paso hacia una nueva vida.

Llegamos al sitio, subimos la escalera (yo con miedo) y nos abre la puerta un señor muy mayor que, siempre con una sonrisa, nos invita a pasar y nos pregunta si es la primera vez que venimos; contestamos que sí, y que soy yo el enfermo. Nos dice que esperemos y, al poco rato, sale con otro hombre bien vestido y con tipo de médico, de ayudante técnico sanitario, o algo por el estilo. ¡Ya está! el viejo es el portero y el otro es un psicólogo. Mi hermana se queda en una salita con el más mayor, y yo paso con el “psicólogo”.

“¡Hola!”, me dice, “me llamo... y soy alcohólico. Si tienes problemas con el alcohol y lo reconoces, has llegado a buen sitio”; y empieza a hablarme de su problema con el alcohol y también de su recuperación. Ni qué decir que la impresión fue tremenda; en Alcohólicos Anónimos yo esperaba encontrar gente mal vestida, mal aseada, olien-

do a alcohol, y me veo todo lo contrario. Hasta creeré que el que se identificaba como alcohólico era alguien perteneciente a la Sanidad. Hechas las presentaciones y habiéndome transmitido nuestro Paso Doce, me hace pasar a una salita donde están reunidos hombres y mujeres. Me presento sólo con mi nombre, no con mi condición, y todos a la vez me saludan “¡Hola! Bienvenido”. Escucho lo que hablan y observo que no les da vergüenza, que lo hacen con la alegría de quien se siente entendido; algunos ríen (qué poco serios); otros parecen que van a llorar (qué trágicos) y, al final de su intervención, todos les dan las gracias por compartir con ellos.

Pienso que esto no va conmigo, lo tengo decidido, tres meses estaré, y luego adiós. Pero lo que es la vida, mi hermana sigue acompañándome lunes, miércoles y viernes y, conforme van pasando los días y las semanas, mi dependencia del alcohol se va apaciguando. Pero lo que sí me asusta, y a la vez hace que se vaya abriendo mi mente, es que entiendo lo que dice esta gente; más que entender, siento lo que dicen los compañeros; conforme los oigo, noto que su experiencia con el alcohol no es que se parezca, sino que es la mía, en lo siguiente: impotencia ante el alcohol y vida ingobernable. Cada día ya no oigo sino que escucho más claro, que no soy un degenerado, que soy un enfermo, que entre nosotros no curamos la enfermedad pero que la pasamos, etc. Y me voy sintiendo cada vez más identificado con los miembros de A.A.

Cuando cumplí tres meses de ir a las reuniones tres veces a la semana, le dije a mi hermana que si quería podíamos acompañarnos a nuestras reuniones respectivas; pero que creía que yo había dado con el sitio y con la gente que me podía ayudar. Con alegría recibió esta noticia, y me dejó ir solo. Ese mismo día, a los tres meses que me había dado yo de plazo para estar en la Comunidad, me presenté a mi grupo, y cuando me tocó compartir me

presenté pero esta vez entero: me llamo Antonio y soy alcohólico.

Ni qué decir que mi vida ha cambiado en todo. No sólo no bebo, sino que esos defectos de carácter voy limándolos, con ayuda de la gente en A.A. Mi vida sí tiene sentido, me acepto y me quiero; tengo a toda mi familia (quién lo iba a decir); tengo mi trabajo otra vez (gracias mil); estoy vivo para ver y compartir con mis nietos lo que no pude hacer con sus madres.

Los tengo a ustedes, hombres y mujeres anónimos, y ninguno me es indiferente. A ustedes los culpo de vivir con alegría, con ganas de servir, de compartir, de sentirme miembro de una comunidad que hace que sus hombres y mujeres tengan el privilegio de pertenecer a ella. Y como les siento culpables de mi felicidad, los quiero, y la única manera y la más eficiente de expresarles mi agradecimiento es transmitirlo.

Después de más de veinte años he ido donde reposa mi padre y le he dicho lo que hice aquel día; humildemente le pedí perdón y creo que me lo concede. Quiero creer que se siente contento al ver que, a la misma edad en que él murió siendo un alcohólico activo, yo vivo sobriamente.

“POR COSAS DEL DESTINO...”

Arrestado y hospitalizado numerosas veces, seguía sin poder librarse de la sed obsesiva. Al final se acordó de las palabras que un miembro de A.A. visitante le había dirigido en la cárcel y cambió de rumbo.

EL ALCOHOL me persiguió por treinta y cinco años. Soy de una familia de once hermanos. Mi padre y todos mis hermanos tomamos alcohol hasta la embriaguez. Al nacer yo, mi padre, que no conocí hasta los dieciséis años, había emigrado al Norte a trabajar para sacar adelante a la familia, pero al poco tiempo se casó con otra mujer. Mi madre y los once hijos tuvimos que trabajar para poder mantenernos nosotros mismos, porque mi padre sólo nos mandaba de vez en cuando muy poco dinero. Sufrí mucho, tanto en el aspecto económico como también moral.

En el lado económico tuve que pasar por muchas vergüenzas. Soy de un pueblito donde todos los habitantes se conocían y a mí me tocaba salir a vender de lo que había de frutas, legumbres, naranjas, y yo, siendo tan tímido, eso me causó mucha inseguridad. Así fue como me la pasaba mientras estudiaba en la primaria y la secundaria. Tuve que trabajar desde muy chico para poder comprar ropa, zapatos y demás necesidades.

Mi primer trago de vino lo tomé a los ocho años. Mi madre acostumbraba comprar una clase de vino nutritivo para que mis hermanas tomaran una copita antes del almuerzo, pero a mí no me daban un traguito porque

todavía era un niño. Entonces, cuando podía, robaba un traguito y me acuerdo que ese vino era de color rojo y cuando lo tomaba me hacía arder el estómago. Pienso que allí, sin saberlo, ya empezaba a entrar en el mundo oscuro de la enfermedad del alcoholismo.

En el tercer año de secundaria ya contaba con quince años de edad y era muy popular, especialmente con las compañeras de escuela; eso valió mucho porque me gradué de la secundaria con libros que pedía prestados. En los últimos meses de mi graduación me pasó algo que hasta ahora no he podido olvidar. Me enamoré por primera vez de una compañera de escuela, y la falta de dinero me causó enojo conmigo mismo porque no podía invitarla a nada. Mi timidez no me permitía contarle mi situación y hasta tuve que mentirle varias veces cuando me invitaba a ir a alguna parte.

Esta situación me traía muy preocupado porque ya me había enamorado mucho de ella (pero no podía decirse-lo). Una noche asistí a un baile en un pueblo cerca del mío y, como no podía pagar mi entrada, estuve mirando por fuera del salón de baile. Grande fue mi sorpresa porque la vi bailando con otro joven que sí tenía lo que yo carecía, lo económico. Eso me causó tantos celos, enojo e incapacidad de controlar mis emociones, que lo único que pude pensar fue en pedir prestado dinero a mi primo para comprar cervezas. Me tomé tres y eso fue suficiente para que el cielo me diera vueltas. No podía mantener el equilibrio y experimenté una laguna mental que no me acuerdo ni a qué horas, ni cómo llegue a casa. Hoy sé que mi enfermedad del alcoholismo estaba avanzando a pasos muy acelerados. En septiembre de 1973 me separé de los seres que más quiero en la vida, mi novia, mi madre y mis abuelos. Fue una tarde triste, nublada y de lágrimas.

Pasé la frontera y llegué a vivir con unos amigos, todos ellos de mayor edad. Todos tomaban alcohol todos los días.

La melancolía me abatió y extrañaba a todos, pero más a mi novia. Aquí encontré a mi padre, también borracho.

Mi madre me enseñó a respetar a la gente de mayor edad y por eso no tomaba enfrente de él para apagar la nostalgia. Mi madre se quedó en la pobreza y yo le juré que la iba a sacar de eso, pero el alcoholismo de mi padre no le permitió ayudarme a ir a la escuela. Un amigo me consiguió trabajo en una empresa diciendo que yo tenía dieciocho años de edad.

Empecé a mandarle casi todo lo que ganaba a mi madre semanalmente. En lo económico empezaba a ver que iba progresando. A mi novia le escribí tres cartas, pero sólo tuve una contestación muy triste en la que me decía que también ella se había ido del pueblo a vivir a otro estado, y que en lo referente a nuestro amor todo se había terminado. La carta venía sin dirección y se despidió diciendo que me seguía amando pero que lo nuestro era imposible. Eso a mí me rompió el corazón. Juré no enamorarme nunca más, pero empecé a tomar más seguido hasta emborracharme y perder la noción del tiempo en las lagunas mentales, que nunca me dejaron.

Dejé de mandar dinero a mi madre porque veía a mi padre, que se gastaba todo su dinero en las borracheras. Un día me armé de valor y tuve que decirle que empezara a ser responsable y que de ese día en adelante yo iba a dirigir mi propia vida. Ésa fue una decisión muy equivocada porque el dinero que juntaba sólo sirvió para destruir mi vida. Empecé a vivir la vida de una manera descontrolada. Compré mi primer carro y fue una emoción tremenda el poder manejar un vehículo motorizado. Yo ya tomaba más seguido y como todos hacían lo mismo, nunca pasó por mi mente que manejar borracho era contra la ley, ni mucho menos que fuera peligroso para la gente y para mí. Llegué a manejar mi carro con lagunas mentales muchas veces. Era espantoso despertar al día

siguiente y darme cuenta de que yo había manejado con el carro lleno de personas sin acordarme de nada, pero no era suficiente para hacerme recapacitar, y lo volvía hacer de nuevo.

Otro de mis problemas fue que me di cuenta de que con las mujeres yo tenía mucho “pegue”, especialmente con las mayores. Sin darme cuenta ya estaba envuelto en la prostitución y seguí con la vida desenfrenada. A los diecisiete años me operaron de una hernia y como no tenía a nadie quien me atendiera al salir del hospital, una amiga se ofreció a ayudarme y me llevó a su casa a vivir con ella y su hijo. Después me recuperé y me quedé a vivir con ella. Nacieron dos hijos que yo no quise aceptar y empecé a salir con otras mujeres. Nacieron otros dos hijos más con diferentes madres. Estos problemas fueron acompañados de unos quince arrestos por manejar borracho y así es como conocí las cárceles del condado. Cada vez que me encerraban tenía que faltar a mi trabajo varios días además de los días lunes que faltaba por tener una fuerte resaca.

Paré de conducir mi carro para poder tomar alcohol y no meterme en problemas con la ley, pero mi alcoholismo aumentó. Llegó mi primera hospitalización. Me puse muy mal de salud por el alcohol. Me espanté y por tres largos años no me tomé ni un trago de alcohol. Me ayudó estar en el hospital porque allí me explicaron mucho sobre la enfermedad del alcoholismo. Recuerdo que estando en la cárcel y en el hospital fueron unos compañeros de Alcohólicos Anónimos. Recuerdo a uno de ellos que dijo que si estábamos allí por alcoholismo sería mejor que al salir de la cárcel o del hospital enseguida fuéramos a un grupo de Alcohólicos Anónimos, porque si no lo hacíamos regresaríamos de nuevo a la cárcel o al hospital. Sabían de lo que hablaban porque después de tres años de no tomar volví a beber y tuve cinco hospitalizaciones más.

En los primeros arrestos los policías nada más me quitaban las llaves del carro y las metían en la cajuela. Me dejaban irme caminando y otras veces me llevaban a donde vivía. Pero ya de tantos arrestos fueron viendo que era un problema. Mis arrestos eran más seguidos y empezaron mis problemas con la ley. Me mandaron a las reuniones de A.A. y fui varias veces pero nunca me quedaba. En los últimos arrestos me fijaron una fianza tan alta que un hermano tuvo que hipotecar su casa, nada más para seguir con lo mismo.

Mi supervisor me dio tantas oportunidades que hasta se hizo responsable ante el juez de que yo iría a trabajar en el día y regresaría a dormir en la noche a la cárcel, cosa que no cualquiera quiere hacer. También tuve que incluir a otras personas que me tenían que ir a esperar en la cárcel, llevarme a trabajar y después del trabajo regresar nuevamente a la cárcel.

En mi trabajo siempre me llamaron la atención con amenazas de despedirme pero esta vez ya era en serio. La última vez, mi supervisor me pidió que escogiera entre mi trabajo o mi alcoholismo y yo le dije que escogería mi trabajo. Él me dijo que esa vez lo haría a su modo y me dio de baja tres semanas sin paga. También me pidió que fuera a ver un psicólogo y que fuera a Alcohólicos Anónimos. Si yo lo hacía, me daría mi trabajo de nuevo y si no, perdería mi empleo. Al salir de su oficina, me puse a ver hasta dónde mi vida alcohólica me había llevado y me di cuenta de que habían pasado veintidós años en los que sólo había conseguido hacer sufrir a mis seres más queridos, especialmente a mi madre, mis hijos, y a sus madres.

Tuve que ser hospitalizado nuevamente. Mi última cerveza la compré recolectando los centavos tirados junto a las paredes y debajo de mi cama y, aunque borracho, le pedía a Dios que me ayudara, pero esta vez se lo pedía con el corazón. Fui al psicólogo y a Alcohólicos Anónimos a ver

si podían ayudarme y esta decisión fue un milagro, porque el psicólogo me preguntó si estaba buscando otra clase de ayuda y le dije que estaba asistiendo a los grupos de A.A. Sin pensarlo me dijo: “tú ya no me necesitas, quédate en ese programa, allí te van a recuperar”. Esto sucedió en 1992 y desde entonces no he vuelto a beber ni una gota de alcohol. Seguí asistiendo al programa de A.A. y por suerte me encontré con un amigo de infancia con quien estudié la primaria en mi pueblo cuando teníamos apenas ocho años de edad. Él llevaba dos años en el programa de A.A. y me presentó a la persona que lo estaba ayudando. Esta persona me llamó mucho la atención por su forma calmada de escuchar y de explicar el programa de A.A. y al poco tiempo le pregunté si podría ser mi padrino. Fue otro milagro en mi vida porque mi padrino fue un gran ejemplo de sobriedad y servicio dentro de A.A.

Dentro de poco asistiré a la próxima Convención Internacional de A.A., y esta vez me acompañará mi esposa, la misma mujer que fuera mi primera novia en mi pueblo, que por cosas del destino (un milagro) Dios me devolvió. En mi trabajo, después de nueve años, me dieron el gran privilegio de ser supervisor y ahora tengo mi licencia de conducir sin problemas. Toda mi familia vive en la ciudad en que vivo, incluyendo a mis padres, que hoy día quiero mucho.

Hasta el día de hoy y, sólo por un día a la vez, quiero pasar una mejor vida aquí en el programa, y seguir manteniéndome sin beber alcohol y ayudando a otros que tengan esta enfermedad tan desconcertante, poderosa y de fatales consecuencias si no se detiene a tiempo.

LIBRE ENTRE REJAS

Para esta mujer encarcelada, el alcohol había sido su coraje líquido. Un día, sola en su celda, abrumada por un cúmulo de dolores, cayó de rodillas, enojada con Dios, gritando que no podía más. En ese momento de vulnerabilidad absoluta, se sintió bañada por el amor divino.

MIS PADRES eran alcohólicos. Yo no digo que por eso sea alcohólica. En realidad yo nací así. Desde pequeña siempre me sentí fuera de lugar, que no pertenecía a nadie, ni me sentía cómoda en ninguna parte. Tenía un vacío en el corazón. Ansiaba encontrar algo que llenara ese vacío y buscaba en los lugares equivocados. Me sentía incompleta y diferente a los demás. Algo me decía que yo no sabía ni podía vivir la vida como la demás gente; sentía dolor emocional y tenía muchos temores.

Mis padres nos llevaron a vivir con mis abuelos maternos. Siempre me sentía resentida con ellos por habernos abandonado, sobre todo con mi mamá. Al recordarlo ahora, ella volvió su cabeza al partir mirándonos con una expresión de tristeza muy grande.

Mi abuela nos educó y fue una madre maravillosa para nosotras, mis tres hermanas y yo. En realidad, por el hecho de estar sin padres, desarrollamos una relación especial que nunca se ha roto. A mi hermano lo enviaron a un internado de varones. Nos perdimos el crecer juntos y él sintió una soledad aún mayor que la mía. Mis tres tías

también fueron madres para nosotras y ayudaron con nuestra educación. Mi abuela murió cuando yo tenía quince años, y ese día me traté de suicidar. Por ese tiempo mis padres se separaron y mi mamá se vino a vivir con nosotras y, la verdad, fue duro para todas pues ella continuaba tomando.

Nos enviaron a otro país a estudiar. Yo me casé con un hombre mayor que yo, muy bueno, que me quería mucho. De ese matrimonio nació una hija. Al tener a mi niña en mis brazos yo le juré que no la iba a abandonar, que iba a ser una buena madre, que la amaría mucho y la haría feliz.

El alcohol y mis demás problemas me impidieron cumplir esa promesa. Con mis emociones torcidas y mi percepción distorsionada de la realidad, es un milagro que no comenzara a tomar hasta los treinta años.

Tuve un accidente de auto, donde murió un joven que había chocado con cuatro autos antes de chocarme a mí. Los dos salimos muy golpeados. Nos llevaron a la sala de emergencia en ambulancia y nos pusieron en la misma sala. Lo vi morir. No puedo olvidar su cara. Este joven estaba manejando alcoholizado.

Dejé de dormir pues miraba la faz de ese chico en mis sueños. Un día, vino un amigo y me dijo: “Tómate un whisky, eso te tranquilizará” y yo, como buena alcohólica en potencia, pensé “un vaso será mejor”. Para mí, más es siempre mejor. En cosa de tres meses yo estaba tomando una botella de whisky todas las noches. Poco tiempo después, dejé a mi esposo e hija y me fui a vivir por esos caminos hacia los que el alcoholismo te lleva... sin rumbo hacia la destrucción de los valores morales, principios fundamentales, hacia la deshumanización que te crea un odio hacia ti misma al ver en lo que te estás convirtiendo. Rompí con todos los tabúes, hice todo lo que me enseñaron que no debe hacerse. Pasé años practicando un comportamiento destructivo, viviendo en una prisión mental

de temor, odio, desesperanza, resentimiento. De Dios yo no quería ni saber, me hacía sentir culpable. Entré en la negación y empecé a culpar a todos por mi situación, dentro de mí yo sabía quién era la única culpable. ¡Yo compraba el whisky! ¡Yo lo servía! ¡Yo lo tomaba! Nadie hacía eso por mí.

Comencé a juntarme con gentes que hacían cosas ilegales; para mí era excitante pues era algo tan diferente a como fui educada que me envolví en ese mundo. Cada día mi adicción al alcohol era más fuerte, hasta que llegó el momento en que sabía que si seguía así me moriría, pero al mismo tiempo me di cuenta de que ya no podía parar, que ya no podía vivir ni un momento sin alcohol. El alcohol me daba valor. Era coraje líquido. Me quitaba el temor que yo sentía a la vida. El alcoholismo es una enfermedad progresiva. En mí progresó muy rápido.

Mi madre estaba muy enferma y esos años fueron los peores de mi adicción. Andaba en un viaje y mi mamá me llamó, me pidió perdón por no haber sido una buena madre, y me dijo que no me sintiera culpable si un día yo pensaba que no fui una buena hija. Que ella sabía que yo tenía problemas con el alcohol y que si un día el dolor llegaba a ser inaguantable que llamara a Alcohólicos Anónimos. Mi madre en sus últimos años fue miembro de A.A. Dos días después de esa llamada murió sobria. Entré a una iglesia y dije esa famosa petición que decimos cuando sabes que te estás muriendo, cuando ya no aguantas el dolor. “Dios mío, ayúdame... ¡perdóname!”

Emocionalmente no pude presentarme al entierro y ver a mi madre muerta. No pude regresar a la casa de mi madre y no encontrarla en ella. Esos últimos meses son como un sueño; tengo recuerdos pero como en una bruma.

Hice un viaje a otro país. Al llegar al aeropuerto fui arrestada por un crimen relacionado con drogas. Cuando

me encontré en esa celda lo único que dije fue: “Qué le hice a mi hija ahora”. Después de presentarme ante el juez, me llevaron a una prisión preventiva en otra ciudad hasta que se terminara mi juicio. La desintoxicación fue dura. Estaba muy enferma: temblaba, no podía dormir, mi estómago no podía aguantar la comida. Llegué a pesar 80 libras. Las guardias fueron maravillosas. Me ayudaban a caminar y a bañarme; yo no tenía fuerzas de tanto vomitar. Dejaban la puerta abierta todo el día. Me traían helado y sopa. Yo no podía ni sostener la cuchara de tanto temblar. Me dieron de comer hasta que yo lo pude hacer por mí misma. Sentí que el estar en prisión había salvado mi vida. Dios me llevó a ese lugar en donde recibí respeto, ayuda y fui tratada como un ser humano, como una dama, a pesar de todo.

Al pasar dos meses, me empecé a sentir mejor. Llevaba tantos años bebiendo que ni me acordaba de lo que era tener claridad de mente. Las manos me siguieron temblando un largo tiempo. Recordé las últimas palabras de mi madre: “Si el dolor llega a ser inaguantable, llama a Alcohólicos Anónimos”, y eso hice.

Un día me llamaron a la sala de visita, y una mujer hermosa, alta, con una bella sonrisa, me dijo: “Soy Marta y soy alcohólica.” Y yo, por primera vez en mi vida, dije en alta voz lo que sabía en mi alma... “soy alcohólica”. Ella me abrazó fuerte, y yo lloré. Cada vez que ella venía, me abrazaba y yo lloraba. Me trajo un Libro Grande y me dijo que todo lo que necesitaba saber para mantenerme sobria lo encontraría en esas páginas. Y así fue. Me visitó todas las semanas durante tres años y medio. Me decía que me quería mucho; insistía en que tenía que dar los Pasos, pues ellos iban a ser mis herramientas para poder vivir en el mundo sin tomar. Yo escuché su mensaje porque me fue dado con amor y bondad. Quise aprender a reconstruirme a mí misma y a tratar de sanar las relaciones rotas

de mi pasado. A.A. es para toda la vida. Mi madrina me enseñó que yo tenía que ayudar a otros alcohólicos, debía pasar el mensaje que se me dio libremente si yo deseaba mantenerme sobria. Que tenía que ayudar a otra persona a salir de ese lugar de desmoralización y dolor, a caminar de la oscuridad hacia la luz con la ayuda de Dios y los Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Los miembros de A.A. del grupo de mi madrina, que sin conocerlos me dieron tanta esperanza y cariño, me enviaban literatura. Ella traía a veces otras personas a visitarme.

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos yo no era nada ni nada tenía. No era nada porque perdí todos mis valores morales y no tenía nada porque no tenía a un Dios en mi vida. Escucho en las reuniones que los alcohólicos somos mentirosos y ladrones. Creo que lo más grande que le robé a mi hija fue la tranquilidad, el sentido de seguridad familiar, del hogar que podría haber tenido. Yo no llegué sola a A.A., traje a mi hija conmigo. El alcoholismo es una enfermedad que afecta a las familias también. Destruimos y herimos profundamente a las personas más cercanas a nosotros, a quienes más nos aman, a quienes nosotros más amamos. El alcohol es más fuerte que el amor.

Mi hermana murió cuando yo estaba en prisión. Fue un golpe terrible el perder a mi hermana menor; ella sabía en lo que yo me había convertido, y aún así siempre me decía que yo era buena persona, que tenía muy buen corazón. No pude enterrar a mi madre, tampoco a mi hermana. La culpabilidad, el dolor y la vergüenza que eso me causó han sido indescriptibles.

Me encontraba en mi celda y me dejé caer de rodillas llorando fuertemente. Estaba enojada con Dios, y grité: “¿Por qué te la llevaste a ella que era tan especial?, ¿por qué no me llevaste a mí que no sirvo para nada?” Sentí que estaba enloqueciendo y grité: “Ya no aguanto el

dolor". Y, de repente, escuché dentro de mi cabeza: "Sí puedes". Y empecé a sentir como una lluvia fina que caía sobre mi cabeza, y el dolor de toda una vida iba saliendo por los pies. De repente sentí mucho amor dentro de mí y a mi alrededor y al sentir ese amor tan grande sentí un gozo sin medida. No sé cuanto tiempo duró esa experiencia. Cuando volví en mí estaba en el suelo en posición fetal, y me sentí muy débil, pero con una alegría sin par. Desde ese día, yo sé que Dios me ama y yo lo amo también y sé que no estoy sola nunca.

Llegó el día de mi libertad. Sentí mucho miedo y mi madrina me recordó que yo tenía un Dios y las herramientas necesarias, que tenía que ir a 90 reuniones en 90 días y mantenerme en contacto con miembros de A.A. Eso hice.

Cuando salí de la prisión viví con mi hermana y trabajé en su oficina dos años. También recuperé a mi familia. Mi esposo tuvo un derrame cerebral y a mi suegra le dio Alzheimers. Mi hija tuvo que dejar de ir a la universidad para cuidar a dos enfermos, y me pidió que la ayudara. Yo vi la oportunidad que Dios me estaba ofreciendo para volver con mi familia. Cuidamos de mi suegra cuatro años hasta que falleció, y a mi esposo lo estamos cuidando desde hace más de diez años. Me di cuenta de que Dios me dio los medios de hacer reparaciones con estas dos personas que cuidaron de mi hija y le brindaron mucho amor. Siento mucho el daño que les causé.

También mi vida cambió. Hoy día trabajo de enfermera. Cuido personas de edad y lo trato de hacer con amor y bondad. Siempre pensé sólo en mí, en mi ego. Mi egoísmo era tal que nunca consideré a nadie más. El programa de A.A. y este trabajo me han brindado la posibilidad de dar de mi tiempo y de mí misma, a tener más paciencia y tolerancia, a practicar mi objetivo primordial: ayudar a los alcohólicos que aún sufren y luego a las personas que son parte de mi existencia.

Estoy muy agradecida de que Dios pusiera en mi vida a las personas que yo necesitaba para sentirme completa y útil para poder llevar a cabo el trabajo que él me asignó en mi sobriedad.

En este camino de sobriedad surgen muchas paradojas. Yo siempre sentí que estaba en una prisión mental, cumpliendo una condena. Y resulta que estando en prisión encontré la libertad por medio de Alcohólicos Anónimos, y me sentí “libre entre rejas”. Por Alcohólicos Anónimos no he tenido que volver a la prisión. Por Alcohólicos Anónimos tengo la libertad de no tomar más. Por Alcohólicos Anónimos encontré la libertad de protegerme de mí misma, pues yo sola soy un peligro y atento contra el bienestar de mi vida, mente y espíritu. Gracias a los miembros de A.A. por su apoyo y ejemplo. Gracias a mi familia por sus oraciones, por estar presentes en mi vida y amarme aún en mis peores momentos. Gracias por el apoyo que me brindan en mi sobriedad. Estoy muy agradecida por ser lo que soy hoy: una persona sobria.

EL EFECTO MÁGICO

Sólo con la bebida podía ser tal cual era — por unos pocos momentos. Luego, desaparecidos los efectos, se sentía asqueado y avergonzado. Acosado por la “mala suerte”, obligado por la ley, asistía a regañadientes a las reuniones de A.A. En su siguiente visita al bar, dos cervezas fueron lo suficiente para convencerle de ser alcohólico, de estar loco y en condición desesperada.

NACÍ ya hace unos cuantos años, dentro de una familia de clase media. No teníamos mucho, pero sí lo suficiente para vivir. Mis padres eran buenos padres y de gran corazón. Tuve una infancia normal, pero siempre me sentí diferente de otros niños. Sabía que era inteligente, mi familia me lo hacía saber. Sacaba buenas notas en la escuela, pero a la vez no quería ser así; en mi mente, quería ser como los otros niños. Nunca fui bueno en los deportes y eso me molestaba porque quería ser buen jugador de fútbol como los demás. Sufría de asma y eso me molestaba porque quería ser sano como los demás. Fui creciendo y me di cuenta de que no era popular como otros jóvenes de mi edad. En cuanto a mi apariencia física, tenía acné en la cara y me daba vergüenza salir a la calle en esas condiciones. Por un lado, mi madre me sobreprotegió y, por otro lado, mi padre no podía guiarme como él hubiera querido. Crecí muy distante de mi padre, a pesar de que lo veía todos los días.

Mi primera borrachera la tuve al graduarme de la

secundaria. Todos los compañeros de mi aula y unos cuantos profesores fuimos a almorzar a un restaurante y luego a beber vino. Bebí tanto que me enfermé del estómago; llegué a mi casa muy mal. La cabeza me daba vueltas, todo lo que comí y bebí fue a parar al inodoro; mi mamá estaba asustada, mi papá no quiso verme enfermo; aun así, ellos pensaban que mi situación era graciosa. Odié la bebida y pensé que jamás volvería a hacerlo.

Quería ser como otros jóvenes de mi edad: valiente, atlético, arrogante, conversador, galante, buenmozo. Pero era tímido, acoplejado de todo y de nada. El asma me impedía hacer esfuerzo físico. A la edad de veinte años me convertí en un joven individuo lleno de temores y sin ningún rasgo de confianza en mí mismo. Finalmente descubrí que era diferente a los demás. Yo era homosexual. Eso me hacía sufrir aún más. Por ese entonces mi madre tuvo que viajar a otro país para ayudar a mi hermana y se quedó allí; por consiguiente, me quedé solo con mi padre. Al comienzo tuvimos una buena relación.

Logré ingresar a una universidad y estudié leyes con la idea de convertirme en abogado algún día. Adquirí la habilidad de vivir una doble vida. Beber me daba valor para poder entrar en discotecas. La idea de ser reconocido en lugares públicos me causaba mucho temor y vergüenza, así que usaba el alcohol para llenarme de coraje para dar rienda suelta a mi sexualidad y ser lo que yo era. Nunca me gustó el sabor de las bebidas alcohólicas —esa sensación de ardor en la boca, paladar, garganta y estómago era desagradable; pero el efecto que me causaban era mágico. Sólo con alcohol en mi cuerpo podía yo ser tal cual era. Me aceptaba a mí mismo de esa manera y era feliz. Cuando los efectos del alcohol desaparecían entonces sentía remordimiento, asco y vergüenza. Terminé mis estudios universitarios pero nunca me gradué de abogado porque, al finalizar mis estudios, me di cuenta de que no

me agradaba lo que hasta ese momento había estudiado. Conseguí un trabajo en el departamento legal de una compañía constructora y me mantuve allí por algunos años. Mi carrera de bebedor continuaba desarrollándose. Mi padre sufrió mucho con mi actitud hacia la vida. Me iba de parranda los fines de semana y algunas veces durante días de semana también. No le informaba a nadie a dónde iba o le mentía sobre mi paradero. Gracias a Dios tuve la oportunidad de viajar a reunirme con mi madre y mi hermana. Pienso que fue un alivio y una esperanza para mi padre el hecho de que yo viajara a un lugar lejano y fuera del alcance de las malas compañías en mi país. Por otro lado, yo mismo pensé que ésa era una gran oportunidad de salir de mi país y poder triunfar. Viví con mi familia un poco más de un año y luego me independicé. Fui a vivir a un apartamento con un amigo. La búsqueda de alcohol empezó otra vez y se fue acelerando rápidamente. Una de las muchas veces que yo salía de un bar, la policía me detuvo por manejar de noche con las luces delanteras apagadas; me hicieron un examen de sobriedad, el cual no pasé, y en consecuencia obtuve mi primera sentencia por manejar ebrio. Además de todas las multas que tuve que pagar, fui enviado a seguir una clase de prevención a la cual me presenté embriagado. En ese entonces yo pensaba que no era justo lo que me estaba pasando; alguna vez todos hemos manejado un vehículo con unas cuantas copas encima y alguna vez también se nos ha olvidado encender las luces delanteras de nuestros propios autos.

Me convencí a mí mismo de que eso no me volvería a pasar. Por motivos de trabajo me mudé a otro estado y por supuesto tenía más libertad que antes. La comunicación con mi familia fue disminuyendo a medida que mi actividad alcohólica iba creciendo. Cancelaba reuniones, les mentía sobre mi vida personal. Me di cuenta de que era

más fácil estar lejos de ellos para vivir mi vida desenfrenada. La “mala suerte” me visitó otra vez cuando fui detenido por segunda vez manejando borracho. Tuve un “buen” abogado y nunca perdí mi licencia de manejo, pero tuve que asistir a cierto número de reuniones de Alcohólicos Anónimos. Cada día tomaba decisiones incorrectas y mi temperamento fue cambiando. Un día un compañero de trabajo me preguntó si yo era alcohólico. Eso me ofendió enormemente. Le “seguí la cuerda”, como decimos en mi país, y me confesó que él conocía un lugar donde me podían ayudar. Me burlé en su cara y no le hablé por un tiempo. Luego me invitó a su casa para celebrar su cumpleaños. Me dijo que en su casa no se bebía alcohol. Los pocos compañeros de trabajo y su familia la pasamos muy bien y sin beber. En el fondo de mi ser, me sentí alegre por él y a la vez fastidiado porque él pensaba que yo era alcohólico. Renuncié a mi buen trabajo y conseguí otro donde me pagaban mucho menos, pero pensé que eso estaba bien. Dejé mi apartamento para irme a vivir a una casa compartida con otras personas. Todas estas ideas eran producto de mi racionalización en relación con mi enfermedad alcohólica, que yo no podía aceptar en ese momento.

En la búsqueda por un futuro mejor decidí hacer otro cambio geográfico y terminé en una ciudad muy hermosa con la oportunidad de ser un profesional como yo lo había deseado desde hace mucho tiempo. Así que decidí hacer una nueva vida, trabajar mucho y estudiar duro para graduarme.

Me establecí en un pequeño cuarto de dormir con las pocas cosas que me quedaban y con mi gran sueño dorado. Conseguí trabajo cerca de donde yo vivía y me registré en la escuela que era indicada para mis propósitos. Decidí también conectarme con mi mundo. Conocí mucha gente y mi calendario social empezó a estar ocupa-

do. Sin darme cuenta empecé con la misma rutina de siempre: trabajar, ir a los bares, faltar al trabajo de vez en cuando por estar con la resaca de la noche anterior, tener remordimiento, miedo y vergüenza por mis actos. Esta rutina se repetía más a menudo. Mis estudios se vieron perjudicados por la bebida. Yo ya no era un buen estudiante como solía serlo en mis épocas de escuela primaria y secundaria. Me tomaba más tiempo concentrarme en los libros y luchar en contra de las tentaciones; la cerveza se convirtió en mi bebida preferida por ser la bebida más barata y la más fácil de digerir. Ya no iba de vacaciones a visitar a mi familia. Mi relación con la dueña del cuarto donde dormía era cada día más tensa, mi situación económica se volvía más ajustada, gastaba más de lo que ganaba y tenía deudas que no podía pagar a tiempo. Mi salud mental se deterioraba cada vez más porque vivía en constante preocupación por todo. Bebía constantemente y, por supuesto, manejaba muchas veces borracho. Tuve pequeños y grandes accidentes antes de obtener mi tercera sentencia por manejar bajo la influencia del alcohol. En esta oportunidad la locura de mi enfermedad era bien fácil de percibir y yo no quería aceptarla. Gracias a Dios no hubo daños personales; pero sí inmensos daños materiales que reparar. La historia se repetía otra vez pero esta vez era más profunda y penosa. Para aliviar esa gran pena continué tomando. Yo no pensé que nada peor me podría ocurrir puesto que ya no tenía carro ni licencia para manejar. Así que me movilizaba por medio de transporte público y la generosidad de otras personas. A pesar de las advertencias de la escuela, seguí bebiendo y asistiendo a la escuela, pero no por mucho tiempo. Un día me presenté a tomar un examen después de una larga noche bebiendo. Una de las profesoras me detuvo en medio del examen y me llamó aparte para comunicarme que yo quedaba suspendido de la escuela porque el olor a alcohol que ema-

naba de mi cuerpo era tan intenso que no se podía ocultar. Traté de negar las acusaciones pero no tuve éxito. Esta mujer me explicó que su ex esposo era alcohólico, por lo tanto ella comprendía todos los síntomas de esta enfermedad y me dio la oportunidad de resolver mi problema primero para luego continuar con mis estudios si yo lo quería. Éste fue mi primer despertar espiritual en relación con mi enfermedad. Aún no seguro de esto, continué bebiendo por un tiempo, y tuve que seguir un programa de sesiones de Alcohólicos Anónimos y pasar un probatorio ordenado por la corte, así como participar en un programa estatal de supervisión para enfermeros con problemas de adicción. Detesté enormemente las primeras reuniones de A.A., primero porque yo no sabía qué era un alcohólico. A pesar de que durante toda mi carrera alcohólica tuve señales enviadas por Dios, yo no quise saber nada de esas cosas y seguí divirtiéndome. Obligado por la ley, continué asistiendo a esas reuniones. Recuerdo que me tomaba alrededor de una hora para llegar a esa reunión y otra hora para regresar a mi casa. Algunas veces me quedaba allí para escuchar dos reuniones. En ese edificio antiguo, maloliente, con una gran alfombra sucia y con las paredes descoloridas por el humo del cigarro fue donde llegué a conocer que el alcoholismo es una enfermedad de la mente, cuerpo y alma. Allí aprendí acerca de admitir sinceramente mi derrota ante el alcohol. Después de tres meses de luchar conmigo mismo y cansado de escuchar las cosas extrañas que en esas reuniones se decían, tomé la decisión de volver a mi bar predilecto. Me tomó solamente dos botellas de cerveza para darme cuenta de que yo era alcohólico, que estaba loco y también desesperado. Quería beber como los demás. Siempre me iba al extremo de beber más de lo que yo podía, y la magia de los efectos del alcohol ya no funcionaba más. Esa misma noche, llorando, llamé a un individuo que pertenecía a

Alcohólicos Anónimos y le confesé lo que había hecho. Después de una pausa me contestó que él no podía ayudarme en ese momento porque yo ya había bebido, pero que regresara al club al día siguiente y que conversáramos. Fui al club a la mañana siguiente y no encontré a esa persona pero sí me quedé y empecé a prestar atención a lo que otros con más experiencia decían. Sentí que había esperanza de una vida mejor para mí a condición de que me esforzara. Decidí tener un padrino pero no entendía muy bien la mecánica de esa relación. Cambié de padrino varias veces pero ahora entiendo el concepto de apadrinamiento mucho mejor. Todos mis padrinos me han ayudado a seguir los Pasos de A.A. También me han orientado en mis dudas, consolado en mis momentos de dificultad y me han dicho siempre la verdad. Sólo con la verdad en la mano yo he podido recuperarme. Los principios espirituales de este programa son muy sencillos de comprender y seguir pero, como buen alcohólico que soy, tiendo a complicarme la existencia y analizarlos profundamente. He aprendido que éste es un programa diario y que mi recuperación está basada en lo que yo haga día a día. He encontrado un poder superior a mí al cual he decidido denominarlo Dios. Este poder superior es el único que me ama tal como soy e incondicionalmente. También es el único que me ha liberado de esa terrible obsesión por el alcohol. La fe en Dios me sirve como guía espiritual en todos los asuntos de mi vida, dentro y fuera de A.A. Durante mi recuperación he notado cuán difícil para mí fue admitir que yo era alcohólico; pero con la ayuda de Dios, mi padrino y los compañeros en las reuniones, he aceptado mi enfermedad como parte de mi ser. Esta enfermedad debe ser tratada como cualquier otra, y las reuniones son mi medicina. En estas reuniones, que al principio odié con todo mi corazón, he aprendido muchísimo acerca de mí, de mi enfermedad y de la vida cotidiana.

na. También he encontrado buenas personas dentro de los grupos de A.A. que ahora forman parte de mi vida. Poco después de un año de sobriedad me enteré de que no sólo existen Doce Pasos para la recuperación personal, sino que también hay Doce Tradiciones para la supervivencia de los grupos. Gracias a Dios tengo un programa que me sugiere lo que debo hacer para recuperarme y también para mantener un grupo activo y funcionando. La práctica de estas Tradiciones me ha enseñado humildad en general. Ya no todo es acerca de mí, sino de aquel individuo que está sufriendo y cómo puedo llegar a él cuando pida ayuda.

Puedo decir humildemente que me gusta lo que hago ahora, y es mi forma de pagar lo que otros han hecho por mí durante estos años. He pasado por muy buenos momentos en sobriedad, tales como la culminación de mis estudios, así como he soportado muy malos momentos, como la muerte de mi padre en mi país de origen.

En todo este tiempo me he dado cuenta de que este programa no sólo me ha servido para dejar de beber sino que también me ha enseñado una nueva forma de vida. Mi actitud ante la vida ha cambiado. Me he aceptado como soy. Tengo todas las intenciones de comunicar mi verdad a todo aquel que desee conocerla. Tengo deseo de vivir mi vida así como Dios lo decida. Mi comunicación con Dios crece cada día más. La sobriedad en Alcohólicos Anónimos es una experiencia fantástica que no quiero dejar de disfrutar.

SENTENCIADO A LA SOLEDAD

En todas las actividades de su vida quería ser el número uno, pero fue el último en reconocer el daño que la bebida estaba causando a su vida.

AHORA que sé el efecto que el alcohol tiene en las personas, estoy convencido de que desde que tomé el primer trago, el alcoholismo se apoderó de mí.

Yo siempre era el que tomaba la primera copa y el último ron con soda. Era el más gracioso en las reuniones, el que mejor jugaba a la pala, el que más rápido subía al monte, el que más..., el que más. ¿Por qué tenía esa necesidad imperiosa de ser el número uno en todo? ¿Qué estaba tratando de reclamar? ¿De quién quería llamar la atención? Cuántas veces me he preguntado y me he querido convencer a mí mismo: ¿a lo mejor fui víctima de las circunstancias? Quise estudiar y no pude; los trabajos que tuve durante toda mi vida no eran los que yo quería; los amores a principios de los setenta iban y venían; la relación con mi padre era nula, la situación en mi país me arrastraba a una lucha: muchas preguntas y pocas respuestas.

Pero creo que esto nada tiene que ver con mi alcoholismo. Si no hubieran sido éstas las causas, hubieran sido otras. La cuestión es que la enfermedad la he llevado conmigo durante treinta años, de los cuales los ocho o diez últimos, los pasé en el infierno.

Profesionalmente había triunfado. Con los estudios que yo tengo no se podía llegar más alto. Era el capataz

general en una empresa de prefabricados del hormigón. Dedicaba todo mi tiempo a mi labor profesional y a beber, cosa que hacía durante todo el día y a todas horas, puesto que nadie me controlaba. En mi casa, lo único que hacía era dormir (casi nada) y decir que me dejaran en paz. Qué osadía, cuando yo había metido en mi casa a una legión de diablos.

Alegando que en el verano hacía mucho calor, mi mujer se iba a dormir a otra habitación (cada vez eran más largos los veranos). En más de una ocasión, la he oído decir en algunas reuniones abiertas, que era insoportable dormir conmigo, por lo que sudaba y por el olor a alcohol que emanaba de mi cuerpo. No sé cómo ha podido soportarme tanto tiempo. Mis hijas ya eran mayores y, cada vez más frecuentemente, mi esposa me decía que yo tenía problemas con el alcohol y me brindaba toda su ayuda. Me habló de A.A., consultó con el médico de cabecera, me trajo papeles para que fuera a ver a un psiquiatra, etc.; pero entre el alcohol y los resentimientos que yo tenía hacia ella, no quería o no podía ver mi realidad, y todas sus sugerencias, una a una, las rechazaba. Los dos veíamos que nuestro matrimonio se iba a pique y me advirtió que, o yo tomaba cartas en el asunto, o las tomaba ella.

Un día dije que no tomaría más alcohol y así lo hice. Lo sustituí por cerveza y licores sin alcohol. Pasaban los días y las semanas; yo seguía con las mismas pautas, cada vez más encerrado en mí mismo. Me estuvieron tratando de estrés, de depresión y de alguna enfermedad más de la mente, pero ahora sé que lo que me pasaba era que no sabía vivir sin beber. Entré en un estado, supongo que, de borrachera seca.

Recuerdo que un domingo al llegar a mi casa a la hora de comer, ya estaba la mesa puesta y mis hijas y mi mujer esperándome; mi mujer me dijo que la situación por la que estábamos pasando era insostenible. No le di oportu-

nidad para que dijera nada más; sentencié: “me voy de casa”. Ahora recuerdo la escena y se me saltan las lágrimas: las tres se pusieron a llorar, yo terminé de comer, supongo que no mucho, y me fui a ver una corrida de toros.

Como ya no tenía por quién dejar de beber, empecé a tomar mis tan queridos y echados de menos whiskys. A los quince días justos después de haberme ido, me quedé sin trabajo, un hombre empezó a darme problemas, por las noches dejé de acostarme, no era capaz de pegar ojo. Antes de que abrieran el primer bar, a las cinco de la madrugada, ya estaba yo en la calle, porque los temblores no me dejaban estar en casa de mi madre, que fue la que me recogió y aguantó todos mis malos modos, mis soledades, mis odios hacia el mundo, mi desesperanza y mi pérdida de hombría.

Aprovechando un viaje que mi madre hizo con los de la tercera edad, decidí que las paredes sólo blancas eran muy sosas y, al más puro estilo de la Capilla Sixtina e imitando a Miguel Ángel, me puse manos a la brocha y solamente con barniz de pintar las puertas, empecé a plasmar sobre las paredes toda mi creatividad. Los motivos en los que me inspiré fueron: La Alhambra de Granada, la Giralda de Sevilla, la Torre del Oro, barcas, playas, las tres carabelas de Colón, un perro, un arlequín y todo lo que mi imaginación y el whisky dieron de sí. Cuando llegó mi madre, le enseñé aquella obra maravillosa y le dije: “el Miguel Ángel ése tardó en pintar la capilla ésa una eternidad y yo, fíjate, en un solo día lo que he hecho”. Mi madre me dijo: “Muy bien, hijo mío, ni Dios cuando se puso a crear el mundo, hizo nada tan maravilloso”. Durante todo el verano tuvo la puerta de la calle abierta para que todo el que quería mirar, viera mi obra. A los seis o siete meses, un día que mi mujer subió, no me acuerdo muy bien a qué, y vio aquel desaguisado, no pudo por

menos que ponerse manos a la brocha también e intentar ocultar aquel desastre. Siete u ocho manos de pintura blanca tuvo que darle, pero aún hoy en día se intuye lo que allí había pintado.

Menos mal que no me dio por conocer a otras mujeres, tal vez porque en aquella época casi no tenía dinero y todos mis ahorros y esfuerzos los usaba para beber. Estando una tarde en un bar, pensando en lo inútil de mi existencia, se me acercó un conocido, que parece ser que estaba peor que yo, y en aquel momento más borracho, y me pidió ayuda para que lo acompañara a su casa porque él no podía conducir. Lo acompañé, pero en vez de a su casa, nos fuimos al primer bar con el que tropezamos. Seguimos bebiendo y contándonos las desgracias por las que atravesábamos; me comentó que lo estaba tratando un psicólogo para ayudarlo con el problema de la bebida. Yo no me podía creer lo que estaba oyendo de aquel hombre; reconocí, creo que por primera vez ante otra persona, que tenía dificultades para controlar el alcohol. Entonces él me dijo que me iba a dar el teléfono de este psicólogo para que a mí me tratara también, que a él le estaba ayudando mucho. A pesar de mi borrachera, le dije que si la ayuda era como la que le estaba dando a él, que no la quería. Porque los dos estábamos borrachos como una cuba y sujetándonos a una columna. En aquel momento decidí llamar a A.A. ¿Fue casualidad que alguien con quien no había tenido ninguna relación que no hubiera sido profesional, ese día me pidiera ayuda? ¿O fue el Poder Superior a través de él, el que hizo que yo tomara conciencia de mi realidad?

Fuera como fuera, llamé y me puse en contacto con un compañero, que el nombre que tiene me vino al pelo: “Salvador”. Él hizo, con su experiencia y su talante, que yo me quedara en A.A. Hoy en día sigue siendo un ejemplo a seguir por mí. Aquella primera reunión a la que yo

asistí, recuerdo que me llenó de gozo; por fin había encontrado un sitio en el que encajaba, por eso cuando salí, me fui a celebrarlo tomándome unas copas. Así estuve unos meses, hasta en el descanso de las reuniones me iba al bar a tomar. Lo pasaba fatal.

Pero llegó el día y dejé de tomar ese primer trago. Durante una semana no pude moverme del sofá, no era capaz de comer porque no podía tragar nada y porque no podía sujetar nada con las manos, casi no podía caminar. Al principio de mi abstinencia creía que Dios me había mandado una enfermedad para dejar de beber; pero ahora estoy convencido de que fue al revés: estuve a punto de que me diera un *delirium tremens*, pero no fue así, y desde entonces no he vuelto a tomar ni una sola gota de alcohol y, lo que todavía es mejor, desde ese primer día, aún con los temblores, Dios hizo que se me quitara la obsesión por el alcohol.

Desde que decidí asistir a A.A., se lo conté a mis hijas y les dije que, como mi esposa me había ofrecido tantas veces su ayuda y puesto que había reuniones para familiares de alcohólicos, que si ella quería, podía acompañarme a una reunión abierta. Mi esposa dijo que sí y durante toda la reunión estuvo llorando y yo haciéndome el duro, pero con un nudo en la garganta.

No sé si todavía bebía o ya lo había dejado, cuando un día de los que pasaba a recoger a mi mujer para ir a las reuniones, no me preguntó, como era su costumbre, que si había bebido, y a la vuelta tampoco. Para mí, ese día supe que algo iba a cambiar en nuestras vidas. Empezamos a vernos y a salir otra vez como si fuéramos novios. Casi un año más tarde volví otra vez a mi casa, con la misma esposa que había aguantado tantos sinsabores.

Me comí mi orgullo y llamé a mi antiguo jefe y, para mi sorpresa, volvió a darme trabajo. Eso de la humildad daba resultado. Me operaron el hombro y se me curó después

de una larga recuperación. Por fin la vida volvía a sonreírme y todo ello por no tomarme esa maldita primera copa.

Mucho han tenido que cambiar mis puntos de vista sobre todos los temas que me rodean y afectan. Hoy tengo inquietudes por aprender, por conocer a las personas y a las cosas. Estoy dispuesto a conceder a mis semejantes las oportunidades que hagan falta, y estoy luchando conmigo mismo para aceptar las cosas como son y no como me gustaría que fueran.

Desde donde me encuentro en este momento, se ve mucho cielo.

LA CHICA ALEGRE QUE QUERÍA DEJAR DE SUFRIR

Se fue de su tierra para perseguir su sueño, pero la bebida, que empezó quitándole la tristeza, acabó conduciéndola por penas y pesadillas hasta el umbral de la muerte.

UN DÍA de noviembre de 1984. Todo se oscurece... Quiero dormir. ¡Qué sed tengo! Quiero una cerveza. ¿Dónde estoy? “¡Levántate! Ven a comer algo”. Es la voz de mi amiga. ¿Cómo llegué aquí?, me pregunto. No tengo la menor idea de qué está pasando. No quiero preguntarle a mi amiga. No quiero que me reproche. ¿Qué hice? ¿Dónde estuve? Ah, sí, ya recuerdo... Las mujeres, los policías... Una voz fuerte dice, “¿qué le pasa a esa muchacha?” “No sabemos, oficial”, contestan voces extrañas. “¿A dónde quieres ir, querida? ¿Tienes alguna persona a la que podemos llamar? ¿Tienes a dónde ir?” Es la voz de una mujer que yo no conozco y no entiendo lo que me dice. Dios mío, ¿dónde estoy? Quiero correr, pero ¿a dónde? Estoy temblando. Siento que me voy a caer. Tengo mucho calor. El oficial de policía me pregunta si puede llevarme a mi casa. Le digo que sí, pero no recuerdo dónde vivo. Oh, sí, estoy en el centro de la ciudad, Pero ¿Cómo llegué aquí? ¿Mi carro? ¿Dónde está mi carro? Oh, sí, quiero ir a la calle 16, allí vive mi amiga, allí puedo descansar. Ojalá que esté mi amiga allí. Oh, sí, mi amiga está allí. Abre la puerta y sorprendida pregunta

“¿Qué te pasó?” El oficial pregunta, “¿Usted la conoce? ¿La podemos dejar aquí?” “Sí, sí, la conozco. Es mi amiga”, responde.

Esta escena se repitió varias veces en mi actividad alcohólica, con algunas variaciones pero siempre sin recordar muchos detalles. ¿Qué pasó conmigo? Lo único que yo quería en la vida era superarme, ser alguien. Al tratar de recordar, no logro ver la lógica. Pero, ¿es que hay lógica en el alcoholismo? Nací en un hogar de mucha disciplina, con altos valores morales y una religión de acción. Emigré a otro país con el sueño de estudiar leyes. Yo quería ser abogada. Mi madre quería que yo fuera farmacéutica y como ella pagaba, yo tenía que obedecer. En la escuela me enteré de que en otro país podría trabajar y pagarme yo misma la universidad, así que a la primera oportunidad salí de mi tierra para perseguir mi sueño. Lastimosamente era eso, un sueño. Tenía diecisiete años y no estaba preparada para todo lo que me esperaba, y mi sueño nunca se realizó. Con la ayuda de mis padres pasé los primeros meses, encontré trabajo y logré juntar el dinero para mi escuela. Primero estudiaría el idioma y después, de lleno leyes.

No tenía nadie que me guiara pero tampoco nadie que me prohibiese nada. La incertidumbre me daba temor, pero pronto el temor desapareció y empecé a disfrutar mi independencia. Tenía un carácter muy alegre y esto me ayudó a conseguir muchos amigos. En la escuela conocí al hombre con quien yo quise compartir el resto de mi vida. Nos casamos, tuvimos dos hijos y vivimos en el paraíso por un tiempo. Pero el paraíso no duró mucho. Cuando los problemas empezaron, ninguno de los dos éramos lo suficiente maduros para tratar de resolverlos, o tal vez no nos amábamos lo suficiente para luchar. Así que nos separamos y me encontré sola con mis hijos.

Al principio no me importó porque pensé que podríamos salir adelante viviendo modestamente. Pero los niños crecen, se enferman, etc., y yo era la única responsable de su seguridad. Esta responsabilidad y la incertidumbre empezaron a corroer mi alma y empecé a sentirme muy sola. Me invadía una sensación de tristeza; empecé a conocer la depresión. No busqué ayuda porque me daba vergüenza admitir que mi matrimonio había fracasado; así que me lo guardaba todo.

Un verano conocí a una muchacha a la que le gustaba beber cerveza (“por el calor”, decía) y me invitaba a beber (“sólo una”, me decía). Yo siempre la rechazaba. Un día decidí probar una: el sabor era horrible, sabía a rancio, pero el efecto me encantó; me quitó la tristeza y hasta me puse a cantar. ¡La chica alegre había vuelto a nacer!

Naturalmente, quitarme la tristeza con cerveza se volvió tan rutinario como quitarme el dolor de cabeza con una aspirina. No sé cuánto tiempo me tomó empezar a beber durante los días de semana; ya no esperaba a los fines de semana ni a que mi amiga me trajera la cerveza. Esto me preocupó. Hice cita con el médico y le conté acerca de mi manera de beber. Él me preguntó: “¿Cuántas cervezas se toma?” “De tres a cinco... diarias”, respondí. “¡Bah! no se preocupe; eso es muy común, es normal”. ¡Qué revelación! Regresé tranquila a mi hogar, y seguí bebiendo ya sin pena ni temor. Bebía porque me encantaba beber: me ponía de buen humor, me quitaba la tristeza. Conforme el tiempo pasó, el uso y abuso del alcohol continuó. Llegó el día en que bebía porque tenía que beber. Era una verdadera alcohólica mas yo no lo sabía.

Un día mis hijos necesitaron un tratamiento médico y mi sueldo regular no me alcanzaba, y pensé en un trabajo extra. Le conté a una amiga y me dijo que en el club

donde ella trabajaba se ganaba mucho. Me ofreció una entrevista para el sábado siguiente. Me puse feliz.

El viernes anterior a la entrevista estaba tan optimista que al llegar de mi trabajo regular lo primero que hice fue abrir una lata de cerveza. Mientras que limpiaba, cocinaba, atendía a mis niños y cantaba, seguí bebiendo hasta emborracharme. El sábado amanecí en un estado lamentable. Para entonces ya sentía temblores y para poder controlarlos tenía que beber de cuatro a seis cervezas por lo menos. Me tomé una cerveza, pero tenía la entrevista a las 10 de la mañana; ya no me daba tiempo de beber más cerveza. Tenía que tomar algo más fuerte para controlar los temblores. ¿Qué hacer? Me acordé que había brandy en la despensa y me serví seis onzas para que me hiciera mejor efecto. Cuando llegué a la entrevista estaba borracha. Mi posible jefe se dio cuenta y me dijo que íbamos a hablar más tarde. Al pasar por su oficina vi una botella de licor y decidí tomarme un trago para “el camino”. El efecto fue devastador. Salí, arranqué mi carro y emprendí el regreso a mi hogar. No había corrido ni tres cuadras cuando al doblar a la izquierda, no vi al carro que venía por la avenida y chocamos. Perdí el conocimiento. Más tarde me enteré de que me llevaron al hospital en ambulancia. Hasta hoy no recuerdo cuánto tiempo estuve allí, ni quién cuidó de mis hijos; solamente recuerdo que le pedí perdón a Dios y prometí no beber. Como consecuencia, perdí mi carro, mi trabajo regular, mi posible trabajo extra, y además me fracturé el hombro. Los que sufrieron más fueron mis niños, testigos silenciosos de aquel infierno.

Tres meses después fui a la iglesia a implorar perdón y ayuda a Dios. Pasé cinco años sin beber. Durante ese tiempo envié a mis hijos a una academia fuera de la ciudad; esto fue un descanso para ellos aunque seguían siendo víctimas de mi neurosis. Me quedé sola.

El primer fin de semana de septiembre, se me ocurrió ir a visitar a unos viejos amigos, y oí un comentario que trajo a mi mente la conmiseración de otros días. Pronto salí de allí y fui a visitar a mi amiga, la que me comprendía. Le conté lo que me había pasado y también le pedí que me diera una cerveza. Ella me la dio dudando, porque sabía que yo había dejado de beber por algún tiempo. Yo le aseguré que no tenía nada que temer porque habían pasado tantos años que ya no me afectaba como antes. ¡Qué tontería!

Ese día me tomé dos cervezas; después ya no me recuerdo. No sé cómo pude mantener mi trabajo esta vez. Iba y venía del apartamento de mi amiga, donde se bebía y se cantaba y adonde más tarde, en noviembre, me llevó la policía. Allí conocí a una pareja. El esposo me estaba observando, y al ofrecirme una cerveza yo hice el comentario de “No sé por qué estoy bebiendo si ya no quiero beber”. Me contestó que si quería saber por qué yo bebía de esa manera, me podía llevar a un sitio donde me lo iban a decir. Le dije: “Pierde su tiempo, porque no creo en el espiritismo”. Él me aseguró que no era nada de eso; que el viernes me llevaría, pero que no bebiera ese día. Ofendida, le respondí que yo no bebía durante los días de trabajo. Pasé toda la semana bebiendo. El viernes se volvió a repetir la historia de hace cinco años. Volví a beber brandy porque ya no me daba tiempo de beber toda la cerveza que “necesitaba”. De todas maneras me llevó. Entramos en un salón oscuro, donde había muchos hombres, pero como estaba borracha no me importó. Sólo sé que una persona hablaba y yo no entendía lo que decía. También había un hombre sentado detrás de un escritorio. Me imaginé que era un doctor. En un momento dado, mi amigo me hizo levantar la mano. Yo no sabía por qué; sólo sé que todos los presentes aplaudieron. Al terminar la reunión me llevó a su casa; durante tres días su esposa me dio de

comer, pues yo no podía sostener la cuchara. Seguí yendo al local, aunque me sentía temerosa y avergonzada de estar allí. Algo me decía que le diera tiempo al tiempo. Había llegado a un grupo de Alcohólicos Anónimos.

Mi esperanza era dejar de sufrir. Los alcohólicos anónimos me dijeron que para dejar de sufrir tenía que dejar de beber. Su falta de comprensión me enfureció; pero no dije nada. Después de todo, todos en el grupo me caían mal por desordenados y malcriados. Mi orgullo y mis resentimientos no me dejaban ver la luz. Tuve que sufrir más para poder comprender que mi sufrimiento no dependía de los demás, sino del alcohol que me dominaba y que me había despojado de toda cordura o sentido común. En enero de 1986 ingresé por segunda vez a un hospital por alcoholismo. Días después la doctora me dijo "...está jugando con su vida, señora. Un trago más y ya no la hubiéramos podido salvar. Estaba completamente saturada de alcohol". Yo volví la cara hacia un lado y vi a mi hijo pequeño. Vi su cara hermosa. Estaba llorando. Le pedí perdón. Él me contestó: "Nunca me avergonzaré de ti, porque tú eres mi madre".

Desde entonces ya no bebo. La doctora me dejó salir del hospital con la condición de no faltar a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Regresé a mi grupo a principios de 1986. He aceptado que soy alcohólica, que pase lo que pase, no debo beber. Los días de dolor y pesadilla serán sólo una historia mientras no beba. El tiempo se encargó de demostrarme lo dulce y lo fuerte que es el amor de los alcohólicos anónimos. Aquellos desordenados y malcriados me enseñaron a amar y a servir. Con el servicio, por fin pude sentirme parte de ese gran todo. Hoy sé que nadie viene a este mundo con las manos vacías. Nos corresponde a nosotros decidir cómo usarlas. Sé que en Alcohólicos Anónimos todo el mundo tiene su lugar y cuando a uno lo llaman a servir es el Ser Superior el que

nos está ayudando a encontrar ese lugar. Ya no estoy sola. Por fin pude perdonarme. Tengo el amor y el respeto de mis hijos y tengo una carrera. En Alcohólicos Anónimos encontré el camino hacia un destino feliz.