

Los Jóvenes y AA

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

Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc."
reimpreso con permiso.

Copyright © 1993
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, N.Y. 10115

Translated from English. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All right reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria ©, de A.A.W.S., New York, N.Y. Prohibida la reproducción parcial o total de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

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

www.aa.org

Los Jóvenes y A.A.

¿Demasiado Joven?

Al llegar a A.A. todos creímos lo mismo — que éramos demasiado jóvenes para ser alcohólicos. Algunos no llevábamos mucho tiempo bebiendo. Algunos no tomábamos bebidas alcohólicas fuertes. Algunos no nos habíamos caído al suelo, ni habíamos sufrido lapsos de memoria.

Nos dijeron, “Siéntate y escucha. Siempre puedes volver a beber si quieres. Pero primero prueba unas reuniones de A.A., porque no estarías aquí si no tuvieras un problema con la bebida.”

Pronto nos enteramos de que no importa cuánto bebes, ni dónde bebes, ni qué bebes, ni la edad que tengas — lo que importa es cómo te afecta el alcohol. Tu puedes decidir mejor que nadie si tienes o no tienes un problema. Y esto lo sabes desde tus adentros — ya sea que te sientas culpable, aislado, avergonzado; si el alcohol te causa dificultades en tu vida. [Las preguntas al final de este folleto también pueden ayudarte a decidir.]

Ir a A.A. nos hacía sentirnos extraños a todos. Pero hemos llegado a ver que A.A. salvó nuestras vidas y nos dio un nuevo comienzo — y lo mejor que nunca nos ha pasado.

Mitos y verdades acerca del alcohol y de A.A.

Mito: Soy una persona mala, sin fuerza de voluntad, porque bebo.

Verdad: El alcoholismo es una enfermedad, no una debilidad moral. Al igual que la mayoría de las demás enfermedades, tales como la diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón, puede atacarle a cualquiera. La enfermedad de alcoholismo no se puede curar. Solo se puede detener. No tomamos medicinas para detener esta enfermedad, sino que asistimos a las reuniones de A.A.

Mito: Sé que tengo un problema. Pero puedo superarlo.

Verdad: El alcoholismo es una enfermedad progresiva, lo cual significa que si un alcohólico sigue bebiendo, la enfermedad irá empeorando progresivamente.

Mito: Puedo tomarme un solo trago sin problemas.

Verdad: A veces todos podemos tomarnos un solo trago y no volver a beber esa noche ni al día siguiente. Pero, tarde o temprano, al cabo de una semana o un mes o un año, si tenemos esta enfermedad, volveremos a beber en exceso. El mero intento de controlar nuestra forma de beber es un síntoma de que hay algo que funciona mal.

Mito: No puedo ser alcohólico, porque no puedo beber mucho. Me dan náuseas y me mareo.

Verdad: Algunas de las historias en este folleto tratan de jóvenes que seguían bebiendo aunque sus estómagos se quejaban. Llegaron a ser alcohólicos.

Mito: No puedo ser alcohólico porque puedo aguantar mucho bebiendo. Nunca me mareo.

Verdad: Algunas de las historias en este folleto tratan de jóvenes que tenían gran capacidad para aguantar la bebida. También llegaron a ser alcohólicos.

Mito: Si todos se divierten mucho en la fiesta, entonces naturalmente nadie se va a acordar.

Verdad: La mayoría de la gente no tiene fallos en la memoria cuando bebe. Estos fallos de memoria, períodos en los que caminamos y hablamos y actuamos normalmente, pero no podemos acordarnos de hacerlo, se llaman “lagunas mentales.” Las lagunas mentales no son algo normal, y se consideran como un síntoma del alcoholismo.

Mito: A.A. es para los vagabundos y los viejos.

Verdad: La enfermedad del alcoholismo afecta a gente de todas las edades, razas y condiciones económicas. La mayoría de los alcohólicos son de los estratos sociales normales.

Mito: A.A. te enseña a dejar de beber para el resto de tu vida.

Verdad: En A.A., no juramos no volver a beber nunca más. No nos abstenemos de beber por seis meses. No hacemos una promesa solemne por un año. Nos alejamos de un solo trago — el próximo trago — un día a la vez. No bebemos el día de hoy. ¿Quién sabe lo que pasará mañana?

Mito: A.A. significa reglas y reglamentos, y gente que me dice lo que debo hacer. Nunca me gustaba unirme a grupos. Olvídate.

Verdad: Para unirnos a A.A., lo único que teníamos que hacer era decidir que queríamos ser miembros. No hay formulario que firmar. No hay cuotas que pagar. Se nos dijo: “El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la bebida.” Y: “En A.A. nadie te dice ‘tienes que...’” Los miembros nos daban sugerencias sobre cómo mantenernos sobrios, basadas en su propia experiencia. Esas sugerencias eran como un mapa de carreteras — nos indicaban cómo viajar hacia una nueva vida.

Mito: A.A. es una organización religiosa.

Verdad: En A.A., algunos de nosotros tenemos una firme creencia; otros no. Muchos están todavía buscando. Pero todos compartimos el sentimiento de que nuestra manera de hacer las cosas no funcionaba.

Mito: Los miembros de A.A. siempre quieren beber. Siempre se sienten frustrados y de mal humor.

Verdad: La mayoría de nosotros nos encontramos a gusto sin beber. Y descubrimos que por primera vez desde hace muchos años, podemos reírnos y divertirnos. Porque hemos encontrado gente que nos comprende.

¿Cómo evitamos beber?

Vamos a las reuniones de A.A. con tanta frecuencia como podemos. Allí escuchamos historias personales parecidas a las que vas a leer en este folleto. Tras escuchar las historias, nos damos cuenta de que nuestro caso no es único — que otros han pasado por muchas de las experiencias que nosotros hemos pasado. Aprendemos a no comparar los hechos superficiales de nuestra historia con los que escuchamos, sino a identificarnos con los sentimientos de los que hablan. En muchas comunidades hay grupos de gente joven y así no nos sentiremos diferentes. (Al final de este folleto aparecen indicaciones sobre cómo encontrar reuniones de A.A.)

También leemos literatura de A.A. como por ejemplo este folleto, otros dos folletos para los jóvenes y el librito *Viviendo Sobrio*. (Al final de este folleto hay una lista de otras publicaciones de A.A.)

Nos transformamos, gradualmente, día a día. Ayudamos a otros alcohólicos. Y, ayudándoles, nos mantenemos sobrios, cuerdos y felices. Hemos encontrado la verdadera libertad por primera vez en nuestra vida. Porque hemos escapado de la sombría prisión del beber alcohólico que nos iba sofocando. Ahora nos encontramos libres para descubrir quiénes somos, quiénes esperamos llegar a ser, quiénes estábamos destinados a ser.

En este folleto hay once historias de A.A., experiencias personales de miembros jóvenes como nosotros. Esperamos que te ayuden a encontrar tu camino.

Juana
Se unió a A.A. a los 15 años

“No sabía cómo dejarlo, ni qué haría si lo hiciera.”

La bebida causó tantas dificultades a mi familia que me prometí a mí misma no beber nunca. En nuestra casa había cantidad de problemas; mis padres no se llevaban bien, apenas si había dinero para alimentar a los cuatro hijos y supongo que cuando mi madre y mi padre se hartaban, bebían. Entonces, se peleaban y mi hermano y mis hermanas y yo nos asustábamos mucho. Solía rezar para que dejaran de beber y de pelearse pero nunca lo hicieron.

Cuando yo tenía once años murió mi madre y me enviaron a vivir con mi abuela. No se permitía beber en su casa. Ella era muy estricta y religiosa, pero eso a mí no me molestaba. Era agradable estar en un sitio tranquilo y seguro. Mi abuela también estaba cuidando a algunos de mis primos y cuando fui a vivir con ella los conocí por primera vez. También había una prima más o menos de mi edad y me gustaba. Estábamos en la misma clase en la escuela y ella tenía muchos amigos que me dejaban pasar el tiempo con ellos. Uno de los muchachos me dio mi primer trago, una lata de cerveza.

Recuerdo que estábamos en la casa de este muchacho, después de clase, y sacó de la nevera unas latas de cerveza. Algunos habían bebido antes pero mi prima y yo nunca lo habíamos hecho. Me daba miedo tomar una cerveza pero me daba más miedo decir que no, por lo que me tomé un buen trago sólo para mostrarles que sabía lo que estaba haciendo. Me quedé asombrada — me gustó.

Empecé a sentirme en las nubes — todos estaban riéndose y bailando. También estaban volando. Qué bien me sentía, y ni siquiera sabía que me sentía mal antes de beber. Pero esto era estupendo. Después de esta experiencia mi prima y yo pasamos mucho tiempo en casa de ese muchacho, casi todos los días, después de la escuela, bebíamos cerveza. Al principio, tenía miedo de ir a casa, porque sabía que estaba borracha y trataba de actuar sobria delante de mi abuela.

A veces ella me decía, “Juana, estás en otro mundo,” pero no sabía que yo estaba borracha. Solo sabía que me comportaba de una forma diferente.

Nunca me gustó mucho la escuela, porque no era muy lista. Me resultaba difícil leer, y siempre tenía problemas para hacer la tarea. Mi prima me la hacía. Pero cuando empezamos a beber, ella se ponía demasiado borracha y no podía seguir haciéndola, así que a menudo me veía en problemas con mi maestra. No me gustaba nada causar disgustos a nadie, ni que nadie estuviera enojado conmigo.

Las cosas empezaron a cambiar cuando mi abuela consiguió un trabajo y nos obligaba a mi prima y a mí a volver a casa después de la escuela para cuidar de los niños pequeños. Hacía un año que iba a casa de un muchacho para emborracharme; pero en casa de la abuela no había cerveza. No lo podía soportar — me ponía muy nerviosa y me enojaba con los niños que tenía que cuidar. Un día, mi prima vio a un vecino nuestro con una botella grande de cerveza y le convenció para que se la diera. La terminamos. Aquel día sufrí una laguna mental. No recordaba cómo había pasado, pero no podía encontrar a uno de los niños que tenía que cuidar. Cuando volví en mí, había un coche de policía enfrente de la casa, y mi abuela me estaba gritando por no cuidar de mi primo. El tenía seis años, y nadie lo podía encontrar. Todo salió bien; no le había pasado nada. Pero esto realmente me asustó. Y además me enfadó mucho porque no creía que era justo tener que volver a casa después de la escuela para cuidar de los niños. Yo quería estar con mis amigos, bebiendo cerveza.

Después de esto, estaba enojada todo el tiempo. Tuve que repetir curso dos veces, y empecé a disputar con mi prima sobre a quien le tocaba robar cerveza y esconderla. A ella no le gustaba meterse en problemas con mi abuela, así que bebía menos. Pero yo no podía parar.

Cuando tenía trece años, me escapé de casa con la esperanza de encontrar a una de mis hermanas. Nunca la encontré, pero sí encontré a gente con quien pasar el tiempo. Aprendí a beber licores fuertes y también descubrí las píldoras. Hay un

período de dos años que apenas puedo recordar porque estaba en las nubes casi todo el tiempo. Viví en diferentes casas y una vez, durante una semana, un coche vacío me sirvió de hogar. Me quedé con gente de todo tipo, y siempre que volví en mí, estaba tan asustada que quería suicidarme. Al mirar atrás, sé que tuve mucha suerte porque nadie me mató.

Un día vi un periódico en la mesa de la cocina de la casa donde me estaba quedando. Tenía una resaca tremenda y el estómago revuelto, y estaba a punto de abrir una cerveza para calmarme. Miré la fecha del periódico — 5 de mayo. Era el día de mi cumpleaños; tenía quince años. Empecé a llorar y no podía parar. Logré beberme la cerveza y me sentí mejor, pero no podía parar de llorar. Empecé a pensar en todas las cosas que había hecho desde que me fui de casa. No sabía que había una salida. Ni siquiera podía recordar mi propio cumpleaños. Ese día no hice nada respecto a mi forma de beber; pero mi forma de pensar empezó a cambiar. Empecé a pensar que mi vida podría mejorar si no bebiera. Simplemente no sabía cómo dejarlo, ni qué haría si lo hiciera.

Un par de semanas más tarde, tuve un accidente de automóvil con algunos de los muchachos con quienes vivía. No recuerdo que me llevaran a la sala de emergencias. Cuando me desperté tenía las dos piernas escayoladas. Una de las enfermeras me dijo que yo estaba muy borracha cuando me trajeron y que era muy afortunada de estar viva. También me dijo que debería pensar en el porqué de estar en el hospital.

Le dije, “Estoy aquí porque tuve un accidente.” Me dijo, “Tal vez no estuvieras aquí si no hubieras bebido.” Solo estaría un par de días en el hospital, me dijo, así que más vale que me pusiera a pensar en lo que haría cuando me enviaran a casa con las piernas escayoladas. La enfermera fue muy directa conmigo y esto me gustó. Pero no me gustó, si entiendes lo que quiero decir.

Una mujer vino a visitarme aquella noche y me dijo que ella solía tener muchos accidentes por haber estado siempre borracha. Me dijo que tenía una enfermedad llamada alcoholismo y que había una reunión de A.A. en el hospital, una reunión

para personas que tenían problemas con la bebida. ¿Tal vez me interesaría asistir?

Quería escaparme de aquel pabellón del hospital, así que fui a la reunión. Había allí unos cuantos pacientes, pero la mayoría de la gente parecía estar allí de visita. Un hombre que aparentaba tener unos 30 años, me preguntó “¿Cuántos años tienes?” y cuando le dije “quince,” casi no pude contener las lágrimas. Este hombre me dijo que había sido miembro de A.A. desde que era un adolescente y que esto era lo mejor que había hecho por sí mismo. Le dije que lo pensaría. Un par de personas más mayores contaron sus experiencias, pero de vez en cuando me parecía que estaban hablando de mí. Después de la reunión, una señora me preguntó dónde vivía y le dije “en ninguna parte.” Era muy amable conmigo y dijo que se quedaría conmigo mientras yo llamaba a mi abuela.

Era la primera vez que hablaba con mi abuela desde hacía un par de años y ella me dijo que había estado rezando por que no me hubiera pasado nada malo. Me dijo que podría volver siempre que no bebiera, y le dije que lo intentaría. Mi abuela me dijo, “Juana, lo único que una persona puede hacer es intentar.” Cuando me dieron de alta del hospital, un vecino de mi abuela viajó 200 millas en coche para recogerme y llevarme a casa. Salí con muletas del hospital y con el número de teléfono de un miembro de A.A. que la enfermera me había dado. Ella me dijo que debería llamar tan pronto como llegara a casa.

Ese fue el comienzo de mi mejoría y ocurrió hace cuatro años. Los miembros de A.A. solían recogerme y llevarme a las reuniones con ellos, y cuanto más escuchaba, más me daba cuenta que mi problema era que tenía una enfermedad: Alcoholismo. Y vi que tal vez podría hacer algo al respecto — como por ejemplo, no tomarme el primer trago, hoy. Un par de semanas después, empecé a conocer a más adolescentes miembros de A.A., y eso me ayudó mucho, mantenerme sobria con gente como yo que habían abandonado la escuela y estaban tratando de arreglárselas, sobrios.

Voy a muchas reuniones de A.A. y una cosa muy importante para mí era hacer que la sobriedad

fuera el asunto más importante de mi vida. Porque si no estoy sobria, no tengo nada — amigos, un lugar donde vivir, un diploma de la escuela secundaria, ni nada que esperar. Y, hace cuatro años que no se me ha olvidado mi propio cumpleaños.

Cristóbal **Se unió a A.A. a los 16 años**

“Vi pruebas de que A.A funcionaba y funcionaba bien.”

Me tomé, o mejor dicho me dieron, mi primer trago cuando tenía 12 años. Después de sentir por primera vez los efectos del alcohol, estuve convencido de que era la solución de mis problemas. El alcohol era el ingrediente que faltaba en mi vida. Había una especie de vacío en mi vida hasta que me tomé un trago. My vida familiar era difícil y deprimente. Eramos ocho hijos en mi familia y yo era el quinto. Mis hermanos mayores beben regularmente y parece que padecen de la misma enfermedad que yo tengo. De niño siempre me sentía fuera de lugar, como si no encajara en ninguna parte. Aunque parecía que conocía a todo el mundo, aún desde muy niño, me sentía muy solo. A menudo me imagino a mí mismo, antes de empezar a beber, como una comida deshidratada que, para que fuera completa, solo necesitaba que se añadiera líquido, y ese líquido era el alcohol.

Primero me emborrachaba con cerveza, pero pronto cambié al vodka, whisky o ron para emborracharme. Pero después de considerarlo, en realidad bebía lo que hubiera. Casi siempre bebía directamente de la botella y cuando era posible llevaba una botellita. Cuando estaba allí fuera bebiendo nunca me parecía que robar licor fuera extraño, ni beber por la mañana ni beber a solas. Al principio, el alcohol fue el salvador, pero muy rápidamente mi alcoholismo empezó a humillarme y a hacerme sentir desdichado. Mi vida iba empeorando e ingresé en la escuela secundaria con calificaciones medianas, grandes posibilidades, si me esforzara, para citar las palabras de mis maestros, y jugaba tres deportes diferentes al año. Muy pronto, todo empezó a decaer. El suicidio parecía

una buena idea, un escape final de la depresión.

Según bebía más, me di cuenta de que no podía hacer que esta sensación agradable durara; así que bebía más de prisa y pronto perdía el sentido o me encontraba vomitando. Me acuerdo de que vomitaba mucho; que provocaba recriminaciones si bebía a solas. Cuando tenía 15 años, ocurrió un incidente en la escuela que me condujo a A.A. Había estado bebiendo mucho whisky y vino y tenía las botellas en una bolsa de deportes que siempre llevaba conmigo. Como de costumbre, estaba bien borracho y, tambaleándome por los pasillos de la escuela, me tropecé con el subdirector. Me llevó a su oficina y, aunque es difícil de recordar, debí haber hablado con él acerca de los problemas de mi vida. Al ver cómo me encontraba, sugirió a mi familia que me llevaran a una reunión de A.A. Aunque él no era miembro de A.A., sabía que el programa funcionaba.

En ese punto, no me importaba lo que pudiera pasar. Esa noche fui a mi primera reunión de A.A.; se celebraba en un centro de desintoxicación. Era una reunión grande y una noche de aniversario. Los participantes hablaban de los sufrimientos causados por la bebida y de la alegría de lograr la sobriedad. Esto es todo lo que puedo recordar de aquella noche, porque todavía sentía los efectos de la bebida que había tomado ese día.

Después de la reunión, un vecino que llevaba sobrio ocho años y que trabajaba en el centro me sugirió que me quedara dos semanas para enterarme de esa enfermedad. Seguía sin importarme lo que hiciera. Creía que pasar un tiempo en el centro sería como unas vacaciones. No quería encararme a mí mismo ni a mi familia. En el centro me hicieron sentirme muy incómodo; insistían en que me enfrentara a mí mismo.

Después de salir del centro, asistí a las reuniones de A.A. pero no quise creer que era impotente ante el alcohol. Admitía que mi vida era un desastre, pero no quería admitir mi derrota ante el alcohol, hasta que seis meses de recaídas y depresiones me convencieron de la necesidad de entregarme a la forma de recuperación de A.A. Durante esos seis meses de beber y

sufrir, recuerdo decir a la gente el ahora famoso dicho, “Soy demasiado joven para ser alcohólico.” Tenía además otro millón de excusas para no ser miembro de A.A., y cuando la gente me sugería formas de utilizar el programa, yo insistía en hacerlo a mi manera. No tardé mucho tiempo en darme cuenta de que mi manera no funcionaba. De hecho, continuar haciendo las cosas a mi manera, podría significar la muerte. El día después de mi última borrachera, estaba en una reunión y me vino a la mente algo parecido a una revelación. Uno de mis problemas con el programa, además de crearme demasiado joven para ser miembro, era el creer que no podía recuperarme porque A.A. no funcionaba. Pero, cuanto más asistía a las reuniones, más pruebas veía que A.A. funcionaba y funcionaba bien. Aun mejor, empecé a identificarme con las historias de los otros. Así que, convencido de que era impotente ante el alcohol y necesitaba ayuda, llegué a creer que podía recuperarme por medio de A.A. Durante los últimos cuatro años, los instrumentos del programa y el compañerismo que ofrece, me han hecho posible hacer muchas cosas que no podría hacer por mí mismo. Si puedo mantenerme sobrio un día a la vez, con la ayuda de un Poder Superior, tengo una esperanza. He probado muchas maneras distintas de practicar este programa, como beber e ir a las reuniones, no beber y no ir a las reuniones — pero no beber e ir las reuniones es con mucho la mejor.

Para mí, la sobriedad no es solamente dejar de beber, sino cambiar las actitudes que me expongan a emborracharme. Los Doce Pasos de A.A. me están transformando e incluso me están haciendo útil a los demás. Durante años, me sentía inútil — ahora siento que mi vida tiene un objetivo. Me siento guiado. Ya no voy dando tumbos por la vida como hacía cuando bebía.

Este programa funciona si lo haces funcionar. Acepto sugerencias para mi recuperación, como por ejemplo conseguir un padrino, alguien que llegará a conocerme bien, ir cada día a una reunión y participar. La alternativa es beber y llevar una vida miserable. Hoy tengo una opción y opto por no beber e ir a una reunión.

Bernardo
Se unió a A.A. a los 16 años

“Solo quería morirme. Recuerdo sentirme muy, muy solo.”

Hasta los doce años, yo era el mejor niño del pueblo — buen estudiante y “buen chico” en mi barrio. Cuando tenía 13 años mi familia se trasladó y entonces fue cuando descubrí la cerveza y la hierba. Beber y fumar me ayudaban a sentirme cómodo y “una parte de”, y decidí que esto era la solución para mis sentimientos de soledad. Beber era divertido, “cool”, y “formaba parte de,” y me sentía aceptado por mí mismo y por los otros muchachos.

Bebía siempre que podía y me gustaba todo lo que tenía que ver con la bebida — el sabor de la cerveza y, especialmente, cómo me hacía sentir. No siempre era fácil conseguirla—normalmente contaba con los hermanos mayores de los otros muchachos para comprarla. Y aquellos muchachos eran mis héroes — eran “cool”, dominaban la situación, no había nadie que les tosiera — y se emborrachaban y fumaban cuando querían. Yo quería ser exactamente como ellos. Es curioso lo rápido que cambié. Cuando tenía doce años pensaba que cuando fuera mayor iba a ser policía o maestro. Un año más tarde, lo único que yo podía pensar era hacerme mayor para comprar tanta cerveza como quisiera, sin que nadie me dijera nada.

Como todas las mañanas tenía resaca y temblores, empecé a tener problemas en la escuela. No podía concentrarme en nada. Ni siquiera podía apuntar lo que me mandaban de tarea, ni mucho menos hacerla. Siempre tenía encima a mis viejos por mis calificaciones. Querían que abandonara a mis nuevos amigos, porque creían que esta nueva pandilla hacía que me comportara de una manera extraña, inquieta y secreta. Echaban la culpa a los otros muchachos por mis malas calificaciones, y me venían continuamente con listas de cosas que yo no podía hacer. “No puedes ir aquí, no puedes ir allí.” Ya no podía aguantar más las riñas, así que me escapé. Lo único que quería hacer era estar “embollado,” y lo único que sabía hacer era seguir bebiendo.

Creía que podía irme a vivir con otro muchacho; el hermano mayor de un amigo tenía un apartamento en el pueblo, y yo planeaba quedarme allí. Bueno, este tipo tenía sus propios planes, y supongo que no le apetecía tener allí a un joven borracho y me dijo que me esfumara. Entonces fue cuando de verdad me asusté. Creía que podía contar con estos tipos y no podía. Tampoco podía contar conmigo mismo, pero en aquel entonces no lo sabía.

Me instalé en un sitio en la acera cerca de la estación de autobuses y mendigaba lo suficiente cada día para tener mi ración diaria de cerveza. Créanme, en las tiendas donde compraba unas cuantas latas no les importaba si tenía 3 ó 30 años. Tenía mis grandes planes: conseguiría algún tipo de trabajo, tal vez en la construcción, encontraría un cuarto en algún sitio, tendría una nevera enorme para guardar toda la cerveza que quisiera. Incluso me conseguiría una muchacha.

Esos grandes sueños se desvanecieron cuando me arrestaron en un coche robado. Todavía no puedo recordar exactamente lo que pasó. Recuerdo estar en la estación de autobuses y un minuto más tarde a unas 200 millas de mi casa donde la policía de carreteras me detuvo en ese coche. Todo esto ocurrió unos tres años después de tomarme mi primer trago. En un momento, cambié mi forma de pensar acerca de vivir con mis padres.

Mi padre logró convencer a las autoridades para que me soltaran y volví a casa. Yo ya me daba cuenta de que era un verdadero desastre y realmente no sabía por qué. El problema no era la bebida — era yo. Por temor a verme de nuevo en la calle, dejé de beber una temporada porque mis viejos siempre me estaban vigilando. Volví a la escuela y había veces en que pensaba que me estaba volviendo loco — no sabía por qué, no sabía de qué tenía miedo. Me sentía agobiado por todo y solo quería morirme. Recuerdo sentirme muy, muy solo.

Sucedió que un muchacho — del tipo con el que mis padres querían que me juntara — me invitó a una fiesta, el tipo de muchacho que ya yo conocía. Sus padres le permitieron tener mucho, y quiero decir *mucho*, alcohol en la fiesta. Me había estado sintiendo tan fatal sin un trago que pensé que “un

par” no me harían daño. Más bien me ayudarían. Y así fue. Me ayudaron a reír, a bailar y a pedir a una chica que saliera conmigo. Nos hicimos muy amigos y me convertí en un hombre nuevo. Sus amigos eran mis amigos y me invitaban a sus fiestas.

Bebíamos cuando los padres no estaban allí, y bebíamos cuando estaban. A nadie le importaba que bebiéramos siempre que no manejáramos. Los padres de alguno siempre nos llevaban a casa. Mis padres estaban tan contentos que yo tuviera nuevos amigos que no se dieron cuenta de que había empezado de nuevo a beber. Confiaban en mí y dejaron de esperar levantados hasta que yo volviera a casa, dejaron de olerme el aliento y dejaron de preguntarme cosas.

Beber en las fiestas ya no era suficiente para mí y al día siguiente me encontraba tan enfermo que lo primero que hacía por la mañana era tratar de beberme unas cervezas. En un par de meses estaba bebiendo por la noche, por la mañana, a la hora del almuerzo y después de la escuela. Para entonces mis padres ya habían caído en la cuenta y casi me llevaron en brazos a nuestro médico. El me ingresó en un centro de desintoxicación donde me recuperé de los temblores y oí a alguna gente de A.A. hablar sobre ellos mismos.

Era extraño oír a esta gente, mucho mayor que yo, hablar de lo que hacían cuando bebían. Pero uno de los que hablaron, dijo que su hijo estaba en el programa de A.A. y se iba a graduar de la escuela secundaria. Entonces algo importante empezó a pasar dentro de mí, porque por primera vez pensé que si tal vez no bebiera, no desearía matarme y podría graduarme. Después de la reunión de A.A., ese hombre me dio su número de teléfono y me dijo que le llamara el día que saliera del centro. Me dio un par de folletos pero no podía leerlos. Seguía sin poder concentrarme bien.

El día que salí ese hombre me llevó a una reunión de A.A. y me quedé asombrado, totalmente asombrado. Era un grupo A.A. de jóvenes, y allí estaban todos los muchachos de los que yo siempre tenía miedo — y esto quiere decir todo el mundo porque yo tenía miedo de todo el mundo.

Había atletas y otros con pelo largo y bandanas y pantalones rotos. Había chicas que parecían ser

miembros del club de campo y otras de aspecto mucho menos elegante. Me pareció que aquí se veían todos los grupitos en los que yo nunca podía encajar. Y aquí estaban todos juntos en una sala y todos congeniaban. Por primera vez en mi vida, me pareció que tal vez podría encajar, y que tal vez esta gente me quería allí, no estaban tratando de librarse de mí. Había un muchacho más o menos de mi edad sentado a mi lado. Me preguntó si yo quería acompañarle a tomar un café después de la reunión y dijo, “sé cómo te sientes.” Yo no podía creer que alguien supiera como me sentía. Nadie me había comprendido cuando bebía porque, aunque mis amigos bebían mucho, nunca se metieron en dificultades.

Desde aquella noche he seguido asistiendo a las reuniones y no me he vuelto a tomar un trago. Alejarme del primer trago, un día a la vez, no era tan difícil como aprender a vivir. Tenía multitud de ideas y sentimientos confusos y conflictivos respecto a mí mismo y a otra gente. Pero en A.A. no solo voy descubriendo la manera de mantenerme sobrio, sino también de aprender a vivir. Una cosa estupenda que he aprendido en A.A. es que, aunque no siempre me sienta bien, puedo hacer algo. Hay cosas que puedo hacer, como ir a muchas reuniones. Tengo algunos buenos amigos — incluyendo a mis padres. Ellos son ahora realmente mis amigos. Voy bastante bien en la escuela y a veces la escuela puede ser dura porque he perdido mucho. Pero hago simplemente lo mejor que puedo cada día y trato de no desanimarme demasiado cuando las cosas no salen como a mí me gustaría.

Roberto
Se unió a A.A. a los 18 años

“No me despierto por la mañana preguntándome qué podría haber hecho la noche anterior.”

Al llegar a los 18 años usaba diariamente el alcohol u otro tipo de droga. Tenía la costumbre de levantarme a las 9:30, o cuando me despertara — depende de lo que hubiera pasado la noche anterior — e iba a la tienda de licores a las 10:00, cuan-

do abrían. Compraba de lo que hubiera bebido la noche anterior para arreglarme el estómago revuelto y quitarme los temblores.

Luego, me iba al campo en mi camioneta, me tomaba un trago y vomitaba, y me tomaba otro trago y vomitaba, y continuaba haciendo eso hasta que podía aguantar lo suficiente para dejar de temblar.

Tenía la fantasía de que debía haber nacido antes, que debía haber nacido hace 150 años cuando podía haber sido un vaquero, del tipo cazador de búfalos, para poder ir a mi aire y que nunca nadie me conociera. Así que pasaba mucho tiempo viajando por las carreteras poco frecuentadas del Oklahoma Panhandle, por las cuencas de los ríos yo y mi camioneta y una botella de whisky. Solía justificar todo eso hasta el punto de pensar: “Esto es lo que hace todo el mundo, esto es lo que hacen todos los muchachos de mi edad, esto es lo que se espera que hagamos.”

Tenía un amigo que no bebía y me dejaba pasar el tiempo con él aunque yo estuviera borracho o sin conocimiento. Lo recogía en mi camioneta y nos íbamos a los campos del Panhandle, y a las cuencas de los ríos donde habían vivido los indios. Mi amigo era muy tolerante conmigo y me tenía mucho afecto. Hablaba mucho de lo que él llamaba su “Programa,” pero no de una manera directa. Yo no tenía ni idea de que el programa del que él estaba hablando era Alcohólicos Anónimos. Simplemente hablaba de lo que estaba haciendo con palabras muy sencillas. No decía que había dejado de beber, sino simplemente que hoy no bebía; que no bebía un día a la vez; que disfrutaba tanto de estas experiencias de estar en contacto con la naturaleza ahora que no se emborrachaba. Me dijo que no era necesario alterar mi percepción para poder sentir realmente lo que quería sentir y ser parte de algo. Por esta época empecé a “tocar fondo” hasta el punto de querer hacer algo respecto a mi forma de beber.

Asistí a algunas reuniones de A.A., pero en aquel entonces no podía escuchar. Sin embargo, se me quedaron algunas cosas simples: “Un Día a la Vez,” “Manténlo Sencillo,” y “Tómalo con Calma.” Frases sencillas como éstas empezaron a tener efecto en mí. Me di cuenta de que tenía que apren-

der a ir más despacio. Siempre he sido un corredor de 50 metros en una carrera de 100 metros, y nunca terminé nada. Empecé en A.A. de la misma forma. Quería captarlo, pero realmente no quería que nadie me lo enseñara; quería captarlo por mí mismo, a mi manera. Oí decir: “Deja que el nivel de alcohol descienda por debajo de tus orejas y entonces puedes empezar a oír.” En las reuniones de A.A. a las que asistía, me encontraba cara a cara con gente que había estado sobria 20 años y con gente que acababa de llegar a su primera reunión, borrachos. Yo no era ni mejor ni peor, y era tan importante como cualquiera de los de allí. Y, al mismo tiempo, era tan poco importante como cualquiera de los de allí — era uno más.

Ahora que estoy sobrio, no se me revuelven las tripas cuando conozco a gente nueva. No me pregunto, “¿qué estarán pensando de mí?” No tengo ese miedo constante del mundo exterior que solía tener. Cuando me parece que el mundo se está volviendo loco, como solía ocurrir, tengo que mirarme a mí mismo y ver que quien se está volviendo loco soy yo.

Creo que nunca podía mostrar a la gente lo que sentía por ellos, que les tenía afecto y verdadero cariño — a pesar de mis acciones de entonces. Ahora, tengo libertad para sentir cariño y libertad para expresarlo. Estar libre del alcohol es una gran liberación; y también es un sentimiento maravilloso el poder sentir el amor que nunca había sentido antes.

No me despierto por la mañana preguntándome qué podría haber hecho la noche anterior. No tengo que llamar a nadie para enterarme de si lo había pasado bien o mal. No tengo que preocuparme de si había bebido de un vaso que no fuera el mío, el de alguien que pudiera tener una enfermedad, o si me había fumado algo con sedantes para animales. Y no me despierto — y esto es muy importante para mí — no me despierto por la mañana pensando en emborracharme, en cuándo voy a tomarme el primer trago; y de dónde voy a sacar el dinero. El estar sobrio es algo imposible de describir. Es simplemente un sentimiento de estar libre. La sobriedad es lo mejor que se me ha regalado. Es un regalo que nunca quería pero que me encanta tener.

Carmen
Se unió a A.A. a los 20 años

“...en plena rebeldía contra la autoridad”

A los 17 años, en el último curso de la escuela secundaria, yo era la viva imagen de la “hija modelo,” y de acuerdo a esa imagen, conseguí una beca de cuatro años para la universidad.

No obstante, ingresé en la universidad en estado de plena rebeldía contra la autoridad escolar o cualquier otra autoridad. En esa época, por lo general, sólo bebía en las fiestas y los fines de semana. Me eligieron para varios organismos y organizaciones estudiantiles. Pero, debido a mis bajas calificaciones, y a que me pillaron bebiendo en un viaje organizado por la universidad, me quitaron la mayoría de esos honores. Y al final de mi primer año, también había perdido mi beca.

Ese verano, cuando tenía 18 años, mis padres decidieron que yo necesitaba unas vacaciones. Mi padre y yo habíamos reñido por su excesiva forma de beber, y porque me había comprometido con un joven de los de las chaquetas de cuero negro; así que, para restablecer la paz familiar, me fui a Atlanta, Georgia. Allí empecé a beber todos los días, sentada, con otros estudiantes en vacaciones, alrededor de la piscina del club de campo. En ese ambiente, el beber a las 10:00 de la mañana, todo el día y hasta entrada la noche, no me parecía sino “beber socialmente.”

Volví a casa de mala gana, temerosa de tener que abandonar esta nueva forma de beber. Como me obligaron a volver a la universidad, decidí reaccionar de la única manera madura, o sea, suspendiendo los cursos. En este segundo año, mi forma alcohólica de beber empezó a dominarme completamente. Si bebía antes de las clases, me sentía demasiado molesta y avergonzada para asistir. Pero después de vivir cierto tiempo con estos temores, comencé a beber para asistir a clase, para aceptar citas con muchachos, o para ir a los partidos y a las fiestas.

Me había apartado de mi antiguo círculo de amistades, y me uní a los *hippies*. No quería estar

con mis viejos compañeros; la culpabilidad y la vergüenza hacían que me sintiera incómoda con ellos. Pero tampoco me ajusté con los hippies; los había desairado el año pasado. Miraba a ambos grupos desde afuera. Al fin de mi segundo año de estudios, con 19 años de edad, logré mi propósito: fui suspendida en los cursos.

Ese otoño, fui a una reunión de Alateen (para los hijos adolescentes de alcohólicos). Pero yo creía que el alcoholismo era el problema de mi padre. Más tarde, empecé a preocuparme porque comencé a sentir más afinidad con los A.A. que con los demás Alateens. Así que dejé por completo de asistir.

En la víspera de Año Nuevo, me di cuenta verdaderamente de cómo bebía: tomaba el alcohol de un trago para apresurarme a alcanzar ese estado de confianza en mí misma, y liberación de la soledad, de los temores y la culpa. Y cuando lo alcanzaba, no podía dejar de beber.

Al día siguiente, asistí a una reunión abierta de A.A., en donde oí a una mujer contar su historia de bebedora, comenzando con su forma de beber, como adolescente. Me sonaba familiar. Era posible que me estuviera convirtiendo en alcohólica, pensé. Quizá lo fuera ya.

Así que me uní a A.A. Pero a los 19 años, yo era “demasiado joven.” Me dije a mí misma y a los demás, “No puedo divertirme sin el alcohol. Me estoy perdiendo muchas cosas.” Volví a beber — y volví a A.A. Seguía pensando que era demasiado joven, y buscaba la compañía de miembros de A.A. que estuvieran de acuerdo conmigo — y volví a beber. El temor, la soledad, la culpa, los remordimientos, y los sufrimientos aumentaron a medida que progresaba mi alcoholismo.

No obstante, volví a la escuela y, un fin de semana de octubre, tuve una cita con alguien de otra universidad para asistir a un partido y a la fiesta para festejar el nuevo año escolar. Me fui temprano de la residencia para alejarme de las otras muchachas y conseguir algo para beber. Regresé justamente cuando llegó el amigo con quien estaba citada, y le convencí para ir a tomar unos tragos. Se iba acercando la hora del partido, y le convencí para que nos quedáramos en la cervecería, en lugar de ir al partido. Luego, perdí el conocimiento

y no recuerdo haber firmado el libro al volver a la residencia.

Al día siguiente, me entró el pánico; pero los buenos amigos que me habían acompañado me aseguraron que yo no había hecho nada demasiado escandaloso. No obstante, me sentía enferma, con resaca, llena de desprecio y asco de mí misma. Al vestirme, no podía soportar mirarme en el espejo; mi vanidad sufrió un rudo golpe.

Acababa de sufrir mi primera resaca y mi segunda laguna mental — y así se esfumaron dos de las excusas que había utilizado para convencerme a mí misma de que no era alcohólica. Seguía repitiendo todo el día, “no voy a volver a beber nunca más.” Luego pensaba, “eso es lo que aquella gente de A.A. decían que se habían prometido a sí mismos — pero el asunto seguía empeorando.”

Esa noche, regresé a casa en avión, y llegué justo a tiempo para asistir a una reunión de A.A. Quería cambiar mi forma de vivir. No quería ser una atea dependiente de la bebida. Quería liberarme del temor, de la soledad y de la necesidad de ponerme una máscara. Quería tener confianza en mí misma. Esa vez, les creí a los miembros de A.A. cuando decían que la confianza en uno mismo llegaría con la sobriedad. Esa vez, yo tenía una nueva actitud. Si otros miembros creen que yo soy demasiado joven, eso es su problema. Yo voy a quedarme.

Esa nueva forma de vivir comenzó una semana antes de cumplir los 21 años. Me hizo posible volver a la universidad y volver a participar en las actividades universitarias. Después de un año en el programa de A.A., me eligieron oficial del gobierno estudiantil — de nuevo. Después de dos años, recibí dos títulos y la aceptación en la escuela para graduados.

En una época, tenía miedo de que mis actividades sociales se vieran disminuidas si no bebía. Por el contrario, según he ido sintiéndome menos preocupada por no beber, me he ido divirtiendo más, y ha sido posible hacer amistades. Los principios de este programa me han abierto nuevas puertas, me han dado nueva esperanza y una capacidad de disfrutar plenamente de la vida.

Julia
Se unió a A.A. a los 20 años

“Llegué a la conclusión de que me estaba volviendo loca.”

Me tomé una cerveza a los 13 años, y una vez en la escuela secundaria bebí un vaso de vino — sin duda, algo que se encuentra muy lejos del alcoholismo. Me gradué de la escuela secundaria relativamente joven, y con honores. Me casé a los 17 años, con intención de ir a la universidad mientras mi marido, que era marinero, se encontraba navegando. Ocho meses más tarde, mi matrimonio se había acabado.

Veo este período de mi vida como una época de gran confusión, pensamientos conflictivos, profunda desesperación y el comienzo de mi alcoholismo. Por primera vez, me emborraché y me sentía todopoderosa, liberada de todos los temores y tensiones, como si hubiera encontrado el secreto de tener éxito en la vida. Me desagradaba el olor y el sabor del licor — pero, qué maravillosos efectos tenía.

Bebía tan a menudo como fuera posible, tratando siempre de emborracharme y de llegar a aquella maravillosa sensación de felicidad y liberación. Si tenía que causar una buena impresión, o si la cantidad de bebida que tenía no era suficiente para obtener el efecto deseado, no bebía en absoluto.

El beber me produjo varias resacas y algunos lapsos de memoria, los cuales yo atribuía a mi depresión y mis trastornos emocionales. En varias ocasiones, también experimenté temblores incontrolables. Supuse que esto se debía a algún mal cardíaco — a la tierna edad de 18 años.

Al darme cuenta de haber entrado en un círculo vicioso, de haber relajado mis principios morales y de estar gastando en “diversiones” el dinero que debería estar dedicado a otras cosas, traté de ocultar mis temores bebiendo aún más. Mi trabajo estaba en peligro, y mi madre, a 2,000 millas de distancia, me enviaba cartas amenazadoras, exigiéndome que volviera a casa. Así que volví a casa, y bajo la insistencia de mi madre, busqué ayuda psiquiátrica. Por supuesto, nunca le mencioné al médico la bebida. Porque estaba convenci-

da de que todos mis problemas eran el resultado directo del divorcio de mis padres. Hablé con él solamente de mis años preescolares.

Resentida de lo que consideraba una intromisión familiar, decidí cambiarme de residencia. Mi padre vivía en Missouri, y me aceptaron en una universidad de su ciudad. Así que, con bastante recelo, mi madre me ayudó a hacer las maletas. ¡Qué tremenda suerte! A mi padre le gustaba beber antes y después de cenar y no le importaba servirme mis tragos. Yo tenía grandes esperanzas de asistir a la universidad y tener un trabajo de media jornada. Y aquí estaba el alcohol para liberarme de las tensiones hasta que pudiera resolver mis trastornos mentales.

Sucedió que pasaba tanto tiempo bebiendo que pospuse por otro semestre el inscribirme en la universidad. Durante esos meses, mis borracheras “alegres y festivas” empezaron a convertirse en depresiones suicidas. Esto lo atribuí a no beber la marca apropiada, así que seguía experimentando con cualquier cosa que tuviera alcohol. Pero siempre acababa como una borracha sensiblera, llorona, solitaria y apestosa. Mis temores aumentaron así como mis lapsos de memoria, y mi “mal cardíaco” empeoró.

Tras consultar con otros dos siquiátras, llegué a la conclusión de que me estaba volviendo loca. Sabía que algún día me derrumbaría por completo. No tenía el valor de suicidarme, porque lo consideraba un pecado imperdonable. El Dios temible y castigador que me había imaginado no toleraría tal acción. Pero, ¿una depresión nerviosa? Seguro que El no me iba a culpar por esto. Las lagunas mentales empezaron a agradarme, porque no eran más que una señal de que el fin se encontraba cercano. Mi mayor problema era conseguir suficiente alcohol, píldoras o ambas cosas para arreglármelas hasta el colapso final.

Pero mi depresión nerviosa no progresaba con suficiente rapidez, así que al año siguiente fui a ver otro psiquiatra. Si tan siquiera él pudiera ayudarme hasta que cumpliera 21 años — ¡aún faltaba un año y medio! Seguí viendo a este médico porque me daba píldoras gratis. Sin que él lo supiera, yo tenía otras fuentes. Luego llegó el día terrible en que me

dijo, “Para la persona normal, estas píldoras no son adictivas. Pero para ti, con tu personalidad adictiva, sí lo son.” El había mencionado antes el alcoholismo, y ahora hablaba del valor, la fortaleza y la ayuda que la gente de A.A. obtenían unos de otros.

La idea de que yo fuera alcohólica era, por supuesto, absurda. No obstante, por temor a que se acabara mi provisión gratuita de píldoras, y para aliviar las presiones familiares, asistí a una reunión de A.A. Me impresionaron la amabilidad, sinceridad y la franqueza de la gente. Les oí contar sus historias de cárceles y alucinaciones, y me dije que sin duda me uniría a ellos si algún día me encontrara tan mal.

Cuando en unas vacaciones volví de nuevo a beber, volví a buscar la ayuda de A.A. Pero sentía que ese no era mi lugar, como no lo era ningún otro. Me parecía que entre los otros y yo había una separación de una generación — a veces dos. Escuchaba sus relatos de sus años de grandes bebedores, de una guerra de la que yo había leído en la historia, de los días de la Ley Seca de los que también había leído, y de otras épocas y problemas que no tenía ninguna relación conmigo. Las mujeres trataban de mostrarse amistosas, pero invariablemente empezaban a tratarme como a una hija. A veces casi quería gritarles: “No me hablen como a una niña sino como a una de ustedes.”

(Desde aquel entonces, algunas de ellas me han dicho que les parecía tan joven y confundida que tenían miedo de decirme algo inapropiado, por lo que algunas simplemente no decían nada. Ahora lo entiendo. Conozco a alguien de 14 años y, si lo puedes creer, alguien de nueve años en A.A. Y a mis 25 años, me encuentro mostrando mis instintos maternales cuando hablo con ellas.)

Nunca sentía intimidación con nadie, rechazaba la amistad, escuchaba con una mente cerrada, seguía sus sugerencias a la buena de Dios. Seguía creyendo que tenía un problema mental, no alcohólico. Y empecé otra vez a beber.

Instalada en mi propio cuarto, cerca del trabajo y de los bares, durante dos meses vivía hundida en las viejas depresiones, angustias y molestias. Observaba a otros en las cantinas baratas, y silenciosa y desesperadamente gritaba, “¡No, no soy alcohólica, no estoy tan mal!”

Finalmente me encontré en un cuarto de un hotel barato, con píldoras, vino, vodka y ginebra. Una muchacha de 20 años, tirada en el suelo vomitando en una caja de zapatos, demasiada enferma para llegar hasta el baño. Otra vez, la muda petición de socorro. Y esa vez, las alucinaciones. Pero con la ayuda de una residente no-alcohólica del hotel, logré por fin volver a A.A.

Después de solamente ocho meses de sobriedad, me casé con otro miembro de A.A. Me he visto bendecida con el nacimiento de dos hijos, y hay otro en camino para dentro de poco tiempo.

Después de cinco años de sobriedad continua, voy andando con pasos más ligeros, con el corazón más tranquilo. ¿Cómo funciona A.A.? No sé. Solo sé que sí funciona. He tenido la oportunidad de reconstruir *toda* mi vida, un día a la vez, en lugar de limitarme a dejar pasar los pocos años que me quedaban.

Ahora muchos de mis amigos de A.A. son de una o dos generaciones anteriores, pero no hay separación. A.A. tiene cabida suficiente para todos. Cada generación contribuye a A.A. con sus propios dones, talentos y pensamientos. Cada una aporta sus propias ideas y creencias. Todos tenemos nuestra enfermedad común del alcoholismo, nuestro libre albedrío y el derecho de practicar los principios de A.A. tal y como *nosotros* los entendemos, por la mediación de un Poder superior a nosotros mismos.

Creo en Dios, en la bondad de la gente, en la perfección del universo. Sobre todo creo que soy una alcohólica que, por hoy, y por la gracia de Dios, puede andar sobria por la tierra.

Alfonso
Se unió a A.A. a los 21 años

“Yo sabía para qué iba a la universidad — para pasarlo bien.”

Comencé a tener problemas con la bebida desde el principio. En el segundo año de la secundaria fui a mi primer baile de gala. Llevamos a las chicas a casa temprano y después fuimos a casa de uno

de los muchachos. Sus padres se habían ido a pasar fuera el fin de semana. Todos bebimos mucho, y acabamos bebiendo directamente de la botella. Esa noche, a los 14 años de edad, experimenté mi primera laguna mental.

Durante los siete años siguientes, mi forma de beber y mis dificultades empeoraban progresivamente. Todo el tiempo que estuve en la escuela secundaria, debía siempre que se presentaba la oportunidad de hacerlo. A los 15 años, me las arreglé para obtener un documento falso para que me sirvieran en los bares. A los 16 compré mi primer automóvil y empecé a mezclar el beber con el manejar, con los resultados típicos.

Logré ingresar en una buena universidad. Yo sabía para qué iba a la universidad — para pasarlo bien y obtener un título. Si además aprendía algo, eso sería un beneficio complementario. Me hice miembro de la mejor fraternidad de estudiantes. La mayoría de los hermanos eran atletas; los demás juerguistas. Ya que yo tenía pocas aptitudes para el atletismo, me uní a los juerguistas.

En la universidad, el éxito se medía por la cantidad de fiestas a las que asistía, las citas que tenía con las muchachas y las veces que me emborrachaba. Nunca trabajaba más de lo necesario para que no me expulsaran. Hacer más que lo mínimo para aprobar habría sido un desperdicio de esfuerzos, y podría dedicarse mejor a “pasarlos bien.” Las lagunas mentales eran más frecuentes. No les hacía caso, excepto para considerarlas como indicación de haberme divertido mucho la noche anterior.

En esa época, el encargado de la disciplina me llamó a su despacho. Un amigo y yo habíamos ido al apartamento de una secretaria después de que cerraran el bar, y ella no nos trató con el debido respeto. Para darle una lección, nos fuimos con la mitad de sus pertenencias. Nos denunció a las autoridades, y recibimos una amonestación. Eso ocurrió en mi primer año.

El segundo año, llevé un automóvil a la escuela. Ahora podía tener más citas e irme los fines de semana a otras universidades. En la primavera, el presidente de la fraternidad me advirtió que a los compañeros les parecía una buena idea que me refrenara un poco, porque estaba criando mala

fama a la fraternidad por toda la universidad. Le dije que no era asunto suyo; ellos me tenían envidia por lo mucho que yo me divertía, mientras que ellos tenían que trabajar para poder seguir en la universidad. Poco después, el encargado de disciplina me llamó otra vez a su despacho.

Mi tercer año fue con mucho el peor. Para empezar, fui a la escuela una semana antes de tiempo y no estuve sobrio ni un solo día de esa semana. Ya se había iniciado la progresión. Después de empezar el curso, la mayoría de los días ni siquiera intentaba asistir a las clases.

En diciembre, me llamaron de nuevo al despacho del encargado de la disciplina, y me enviaron a la clínica de salud mental para que viera a un psiquiatra y me sometiera a unas cuantas pruebas. El médico me dijo que tendría que abandonar la universidad y hacer algo con respecto a mi problema con la bebida. Me quedé estupefacto. ¿Qué problema con la bebida? Le dije que dejaría de beber si me permitieran quedarme; pero él trató de convencerme de que yo había perdido el control.

Se me quitaron las ilusiones. De pronto, la fiesta había llegado a su repentino fin. Esa tarde me fui de la universidad.

El día después de la Navidad, me ingresaron en una clínica psiquiátrica de Manhattan. El mejor adjetivo para describir mi estado sería “confuso,” respecto a lo que había pasado y lo que iba a pasar. Cuando alguien trataba de hablar conmigo, mi única respuesta era llorar. Con el paso del tiempo, llegué a poder hablarle al médico con bastante franqueza acerca de mi forma de beber. Por fin llegó el día en que pude admitir la *posibilidad* de ser alcohólico.

Después de seis meses, me dieron el alta. Hacía años, en 1959, mi padre había asistido a su primera reunión de A.A., y mi madre era miembro de Al-Anon (para parientes y amigos de los alcohólicos). Yo había asistido a muchas reuniones con mis padres. No obstante, cuando salí del hospital, no hice el menor esfuerzo para ponerme en contacto con A.A. Me mantuve sobrio durante dos meses y luego me tomé el primer trago, tratando de encontrar las “diversiones” que me estaba perdiendo.

Seguí bebiendo dos meses y las cosas iban cada vez peor. Por fin llegó el día en que me convencí de que el alcohol me tenía derrotado, y que necesitaba ayuda. Esa noche asistí a mi primera reunión, tratando de encontrar una solución a *mi* problema. Eso sucedió hace más de dos años. No me he tomado un trago desde entonces, un día a la vez. La comprensión que la gente de A.A. me mostró fue lo primero que me impresionó. No se sorprendieron por mi historia de bebedor. Simplemente hicieron un gesto para indicar que sabían de lo que yo estaba hablando.

Capté inmediatamente la importancia de dos cosas: asistir asiduamente a las reuniones, y quedarme con los ganadores. Todas las noches iba a las reuniones y trataba de asistir a las reuniones de medianoche siempre que podía. Al cabo de dos meses, le pedí a un hombre que fuera mi padrino. Resultó ser de gran ayuda, dándome las respuestas y el aliento que yo necesitaba para cuajar en el programa.

Al principio me molestaba ser joven. Pero los hombres que se unieron al programa cuando ya eran mayores y se quedaron, me daban aliciente para hacer lo mismo. Me di cuenta de que un hombre de 60 años o más se enfrentaba al mismo problema que yo, pero al otro extremo del espectro.

A.A. me ha dado la vida y la cordura, dos cosas que hoy tengo en gran aprecio. Ha sido un proceso lento el construir un nueva vida, vida que nunca había soñado que pudiera existir para mí. Mucha gente dedicó gran cantidad de tiempo y esfuerzo para que yo llegara a ser quien soy, y siempre me es grata la oportunidad de pasarle a otros lo que yo tengo.

He vuelto a la universidad, y probablemente este año mi nombre aparecerá en la lista de estudiantes distinguidos. Mi concepto de “pasarle bien” ha cambiado mucho. Hoy día hay un equilibrio en mi vida entre los estudios, A.A. y hacer otras cosas que me gustan. Tengo todo esto manteniéndome alejado del primer trago, un día a la vez. Existe la posibilidad de que pueda emborracharme una vez más, pero de ser así, no estoy seguro de que tenga otra oportunidad de recuperarme.

Fernando
Se unió a A.A. a los 22 años

*“El día 4 de julio fui agraciado
con la independencia del alcohol.”*

Nací y me crié en el seno de una familia muy estricta. Nunca he sido acusado de manejar bajo los efectos de alcohol, y únicamente lo he hecho en una sola ocasión. Nunca he perdido un trabajo ni me he divorciado y siempre he tenido muchos amigos y compañeros de tragos. Nunca acabé en los barrios bajos ni tuve el aspecto de los que se ven allí. Eso es lo que mi negación me decía. Racionalizaba los problemas de mi vida, como si fueran la culpa de mi padre, mi novia o mi jefe. Al ver la gente de A.A. me decía que si yo fuera tan viejo o me encontrara tan mal como ellos, dejaría de beber. Decía, “para ti es fácil decir ‘deja de beber.’ Pero yo sólo tengo 22 años.”

Cuando estaba en la escuela primaria, era monaguillo y “explorador”. Me dieron el premio del fiscal del distrito por buena ciudadanía y yo estaba, por lo general, muy “fuera de la onda.” Cuando empecé a beber, pronto me encontré con un grupo de muchachos de mi edad para ir de juerga con ellos. Experimentamos con muchas cosas, y nos divertimos bastante. Al comenzar la escuela secundaria, empecé a beber más a menudo, por lo menos los fines de semana. En seguida, conseguí un trabajo de media jornada para pagar mis diversiones. No quería depender de nadie para obtener dinero para beber, y desde entonces nunca he estado desempleado. De repente, después de mucho beber y bastante diversión, yo estaba “en la onda.” En mi último año en la escuela, tenía novias muy lindas, e iba a muchas fiestas y conciertos de rock. El alcohol había empezado ya a afectar mi vida en otras formas. Mis calificaciones en la escuela iban empeorando progresivamente según bebía más. Ya no participaba en los deportes ni en ninguno de los clubs estudiantiles, y aunque trabajaba 25 horas a la semana, nunca tenía un centavo. Mis intereses habían cambiado de las aficiones sanas de la adolescencia a la bebida. Todos los días bebía y/o tomaba alguna droga, experimentaba

lagunas mentales, y había empezado a maltratar a algunas de las muchachas con quienes salía.

Después de graduarme de la secundaria, fui a la universidad, y tan pronto como localicé los bares vecinos, rara vez iba a clase. No tardé mucho tiempo en darme cuenta de que nunca haría el trabajo que allí me requerían hacer. Abandoné la escuela y empecé a trabajar como oficinista en uno de los grandes bancos de Nueva York. Con el aumento de mi sueldo, bebía aún más. Entre mis compañeros de trabajo pronto encontré a algunos juerguistas como yo. Al poco tiempo, estaba bebiendo antes de trabajar, durante el almuerzo, después del trabajo mientras esperaba el tren, y en el bar del barrio después de cenar. Algunas noches me divertía, pero las diversiones no eran tan frecuentes como en la escuela secundaria. Atontado por la bebida, hacía cosas que herían y avergonzaban a mí y a mis amigos. Al levantarme (a veces después del mediodía), abrumado por el remordimiento y la culpa, creía que había una sola cosa que los podía apaciguar, un trago. El alcohol me metía cada vez más en situaciones en las que no quería encontrarme. Empezaba a pensar que tal vez estaba loco y la única cosa que me salvaba de la desintegración era la bebida. Constantemente mis padres me amenazaban con echarme de su casa. Parecía que nada me importaba. Estaba preocupado de que me echaran a la calle, de perder mi novia o mi trabajo — no obstante, mi único interés era emborracharme. Mi círculo de amistades iba disminuyendo; en ocasiones, me encontraba emborrachándome solo en un bar tranquilo y agradable, cuando entró algún conocido. Yo no quería entablar conversación; lo único que quería era beber, pero fingía alegrarme de verlos, porque no quería que ellos pensarán que yo tenía un problema con la bebida. Dedicaba mucho tiempo a tratar de ocultar de otros los efectos que el alcohol tenía en mí. El alcohol me producía depresiones. Había tenido el sueño de vivir en la playa de las Islas Vírgenes (desde que empecé nunca había salido de mi pueblo). Ahora el sueño era vivir en la playa de las islas y beber ron hasta morirme. Esto me parecía trágicamente romántico. Esperaba contraer una enfermedad mortal para poder beber como yo quisiera y que nadie me fastidiara por

hacerlo, ya que de todas formas iba a morirme. No tenía la menor idea de que el alcoholismo era una enfermedad mortal que con el tiempo podría matarme.

Por fin busqué ayuda para lo que yo creía era mi locura. Me imaginé que acabaría con una camisa de fuerza en una celda acolchonada. El siquiatra que me vió me preguntó acerca del alcohol y las drogas. Yo sólo quería hablar de mis otros problemas; él seguía preguntando acerca del alcohol y las drogas. Finalmente me convenció para que fuera a una reunión de A.A. Mi negación seguía valiéndose del pretexto de mi edad y mi falta de una historia de bajo fondo. Me sentaba en las reuniones haciendo comparaciones, diciéndome a mí mismo, “yo nunca bebía scotch por la mañana, o nunca me he metido en problemas con la policía. Ves, no soy alcohólico.” Los A.A. me explicaban que algunos fondos son más bajos que otros, y que lo que importaba no era cuánto bebía, sino cómo me afectaba. Pronto me concentré en identificarme con las emociones y la situación general de los oradores, en lugar de comparar los detalles. Si mi fondo era suficientemente bajo para mí, lo era también para A.A. “El único requisito para hacerse miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida,” me dijeron. Así que decidí probarlo. Aunque no estaba seguro de que fuera alcohólico, sin duda alguna estaba “harto de estar harto.”

Empecé a asistir a las reuniones de forma regular. Me agarraba al hecho de que no tenía que ser alcohólico para asistir a las reuniones de A.A. Tenía el deseo de dejar de beber sólo por hoy. Hice uso de algunos de los números de teléfono y acepté algunas de las atenciones que otra gente de A.A. me daban. Sentí un gran alivio al empezar a comprender que ni era malo ni tenía falta de voluntad; estaba enfermo. Por fin, el día de 4 de julio, fui agraciado con la independencia del alcohol. En 90 días asistí a 90 reuniones y conseguí un padrino. Fui a muchas reuniones de principiantes, y éste era un nuevo comienzo. Seguí todas las sugerencias que pude, y empecé a participar en el servicio. He prosperado en mi carrera, de oficinista en un banco ahora he pasado a ser un oficial de compraventa de acciones en una importante agencia de bolsa. Y aunque las relaciones con mi familia, mis amigos y mis colegas no son perfectas ni sin

problemas, ya no están devastadas por los efectos de la bebida y las drogas. Hoy, sobre todo, soy un miembro de A.A., dedicado a la recuperación, al servicio y a la unidad; y también me encuentro libre para llegar a ser lo que quiera ser, sin el obstáculo del alcohol.

Gracia
Se unió a A.A. a los 24 años

*“El vacío que tenía adentro
ahora está lleno...”*

Siempre me sentía distinta de otra gente, y lo soy en muchos aspectos. Soy una hispana que vive en un barrio de anglos. Fui adoptada de niña, y mi padre era alcohólico. No me resultó fácil el ser aceptada, pero hice un gran esfuerzo para lograrlo. Cambié mi personalidad, mi forma de vestir y mi acento. Cuando me tomé el primer trago, también estaba tratando de ser aceptada — esa vez por mis compañeros de trabajo.

Después de graduarme de la escuela secundaria, con buenas calificaciones, encontré mi propio apartamento y un trabajo de secretaria en una importante agencia de contabilidad. Me sentía muy entusiasmada por trabajar en una compañía bien reconocida, por tener un sueldo semanal y la oportunidad de convertir mis sueños en realidad. Tenía planes de seguir con mis estudios en clases nocturnas, conseguir un título universitario y con el tiempo hacerme asistente social.

Pero, tenía tanto miedo como entusiasmo. Miedo de no ser aceptada por mis sofisticados colegas, miedo de ser rechazada por mi acento hispano, miedo de no llegar a tener éxito como secretaria ejecutiva.

El día que recibí mi primer sueldo, algunas secretarias me invitaron a ir con ellas a almorzar. Fuimos a un sitio agradable y todas pidieron tragos antes del almuerzo y, por lo que decían, me parecía que lo hacían muy a menudo. La única bebida alcohólica que yo había probado antes era vino aguado en algunas ocasiones especiales en mi casa y me di cuenta de que no debería pedir, “un vino aguado, por favor,” así que pedí una ginebra con tónica,

porque eso era lo que las otras estaban tomando.

Me encantó. Me convertí en una mujer alta, rubia, atractiva y muy sosegada. A partir de esto, salía con ellas regularmente después del trabajo, al principio sólo una noche a la semana y, con el tiempo, todas las noches. Bebía a la hora del almuerzo, no solamente los días de pago, sino todos los días. Me sorprendió la capacidad que tenía para aguantar el alcohol. Siempre parecía tomar más que las otras y mientras que ellas a veces se mareaban o se comportaban descaradamente o tenían resaca por las mañanas, esto a mí nunca me pasaba, al principio. Más tarde, cuando llegué a A.A., me enteré de que una gran capacidad para aguantar el alcohol a menudo es una señal de que se avecinan graves problemas.

Por mucho que me gustara el beber y los efectos que me producía, empecé a tener algunas inquietudes. Por gastar tanto dinero en bebidas, no tenía nada reservado para las clases nocturnas; algunos de los hombres con quienes salía se molestaban conmigo cuando lo único que yo quería hacer era beber; mis viejos amigos de la escuela secundaria dejaron de incluirme en sus planes porque yo siempre ponía la bebida en primer lugar. Todo eso pasó muy rápidamente y en un plazo de dos años no podía hacer más que ir a trabajar y beber.

Pero mi forma de beber cambió. Ya no experimentaba esa maravillosa “elación” producida por los primeros tragos. Me sentía como si siempre tuviera la gripe y empecé a beber cosas diferentes — whisky, cerveza, vino, vodka — tratando de recobrar esa sensación. Lo único que conseguía era una sensación de dolor sordo — y paranoia.

Durante todo ese tiempo me quedé en el mismo trabajo, pero solo fingía hacerlo. Cuando sonaba el teléfono, o mi jefe quería hablar conmigo, me entraba un gran pánico. Las paradas de autobús, el tráfico, las cosas que se movían, las cosas que estaban quietas — todo me atemorizaba. Nunca se me ocurrió que mi estado mental estaba relacionado con mi forma de beber. Durante un par de años, seguía bebiendo de la misma forma — todos los días de entresemana y los fines de semana, en fiestas, siempre con otra gente, nunca sola. Pero aunque mi forma de beber no cambió mucho, yo sí lo hice.

Hacía todas las cosas que me había prometido no hacer nunca. Me odiaba a mí misma por las cosas que hacía y por las cosas que no hacía. La vida parecía no tener sentido, y me sentía vacía adentro. No sabía lo que era peor, vivir o morir.

Llegó el momento en que perdí mi capacidad para aguantar el alcohol y empecé a ponerme muy borracha bebiendo poco. Incluso mi compañeros de tragos parecían avergonzarse de estar conmigo porque yo empezaba a tener discusiones estrepitosas, me llevaba a mi casa a los novios de mis amigas, y perdía el sentido en los lavabos de todos los bares de la ciudad. De vez en cuando, pensaba que la bebida era la causa de mi cambio de personalidad; pero la mayor parte del tiempo, creía que me estaba volviendo loca. Me hice muchas promesas a mí misma: voy a reservar algún dinero para la escuela, voy a buscar nuevos intereses, voy a ver algunas películas, voy a irme de vacaciones, voy a hacer nuevos amigos. Olvídalo. No podía hacer nada más que beber y sentir dolor.

De vez en cuando oía en la radio un anuncio de A.A., o veía en las librerías libros sobre el alcoholismo, y me preguntaba, “¿es eso lo que eres, Gracia, una alcohólica?”, pero sabía que no lo era. Todavía tenía un trabajo, y soy demasiado joven y soy una mujer. Pero aquellos libros y anuncios de radio debían de haber sembrado una semilla, porque la palabra “alcohólica” empezaba a tener un efecto en mí.

Alrededor de la misma época, se creó en mi compañía un programa de asistencia para empleados y había todo tipo de reuniones de empleados y folletos que decían lo fantástico que era que cualquier empleado que tuviera cualquier problema podría ir a ver a alguien y conseguir ayuda gratis. No tenía la menor duda de que necesitaba ayuda, pero no sabía para qué.

Pero mi jefe sí lo sabía. Se dio cuenta de que algo andaba mal y se veía en mi trabajo y en mi actitud. Yo le tenía un gran respeto y cuando me habló acerca de lo irregular que era mi trabajo y de mis súbitos cambios de humor, me sentí muy enojada y humillada. Pero porque lo apreciaba y necesitaba mi trabajo, acepté ir a hablar con la gente del programa y obtener algún tipo de ayuda.

Pero todavía no sabía de qué tipo — ¿un manicomio, píldoras, un préstamo para la universidad, un buen novio? ¿Qué?

La consejera con quien hablé me puso las cosas muy fáciles. Era una persona de carácter muy bondadoso y, a pesar de lo airada y recelosa que yo había llegado a ser, algo dentro de mí todavía podía abrirse a una persona de tanta bondad. Después de hacerme muchas preguntas — pero también escucharme y escucharme de verdad — dijo, “Háblame de tu forma de beber, Gracia.” Me desmoroné por completo.

Mientras yo estaba con ella, la consejera llamó por teléfono a una mujer que se iba a convertir en mi primer contacto de A.A. Hablé entonces con ese miembro de A.A. y una voz tremendamente calurosa me dijo, “Ya ha pasado lo peor, Gracia.” Lloré y lloré de alivio. Esperaba que ella tuviera razón.

Esa noche, asistí a una reunión de Alcohólicos Anónimos con aquella mujer y, a pesar de lo temerosa que estaba — de fracasar, de no ser aceptada — no olvidaré el ambiente de verdadera aceptación que había en esa sala. No recuerdo lo que dijo la gente, solo recuerdo cómo me sentía. Me sentía como en casa y quería quedarme.

Al principio, no creía que pudiera dejar de beber, porque hacía seis años que no había estado sobria. Pero con el tiempo, llegué a darme cuenta de que podía dejar de beber, un día a la vez. Fui a reuniones de todo tipo — abiertas, cerradas, de principiantes, de gente joven, para mujeres — y me gustaron todas. Me siento verdaderamente entusiasmada por la variedad de gente que se encuentra en A.A. Y me encanta especialmente escuchar compartir a todo tipo de personas acerca de cómo utilizan los Doce Pasos para recuperarse del alcoholismo. Es probable que haya tantas formas distintas de utilizar los Doce Pasos como hay miembros de A.A. y esto me parece una maravilla. Todos tenemos mucho parecido y, también, somos individuos. Voy buscando mi propia forma de ser quien soy.

Ahora llevo tres años sobria en A.A. Mi vida y la opinión que tengo de mí misma han mejorado tremendamente. Ahora tengo más amigos que nunca. El vacío que tenía adentro ahora está lleno.

He encontrado lo que siempre estaba buscando: la aceptación de otros y de mí misma. Me considero muy afortunada de que, por ser de ascendencia hispana y bilingüe, puedo ayudar a las mujeres de habla hispana recién llegadas a A.A. Por fin, he podido reservar algún dinero para ir a la escuela nocturna y en un par de años espero tener mi título de asistente social. Es muy emocionante poder hacer planes hoy y tener una razonable seguridad de llevarlos a cabo. Cuando llegué a A.A., lo único que quería hacer era quitarme el dolor. Hoy quiero seguir viviendo.

José
Se unió a A.A. a los 25 años

“Un refugio seguro...”

Cuando bajé del autobús y pisé la nieve de Nueva Inglaterra, mi madre me dio un beso y un fuerte abrazo y me presentó a su amigo de A.A., un hombre mayor, cuyo aliento formaba nubes en el aire frío. Algo achispado gracias a la botella que tenía escondida en mi maleta, apenas le hice caso al Sr. A.A., e insistí en saber a dónde nos llevaba en su auto. La casa de mi madre se encontraba en el sentido opuesto, pero él seguía sin decirme nada.

No me puse a gritar ni a luchar cuando me abrieron la puerta del centro de desintoxicación local. Yo era demasiado listo para comportarme así. Me aferré orgullosamente al hecho de haber tenido una formación en los mejores colegios privados y de ser diplomado en la universidad. Podría tragarme el orgullo por los cinco días que durara el tratamiento para quitarme a mi madre de encima, y luego regresaría en autobús a la ciudad. Cuando vi a la enfermera jefe, pronto me escurrí del salón para tomarme el último trago en el baño. Así estaba yo acostumbrado a beber, ocultándolo de otros, fueran cuales fueran las circunstancias.

La mayoría de los que había allí eran mayores que yo — los veía envueltos en batas blancas y zapatillas de papel, errando por los pasillos. Conocí a un viejo desdentado de nombre Pedro, que me contaba sus “historias de guerra.” “El alcohol me dio el vuelo y luego me quitó el cielo.” Poco convencido,

yo le seguía el humor, mirando las cicatrices de su cara. Matábamos el tiempo jugando a las damas y viendo la televisión. Comíamos muchas galletas y bebíamos mucho café y vimos una película titulada “La Tiza Avisa”, que trataba de una pizarra y un sacerdote y los efectos que tenía en el cuerpo la ingestión de alcohol.

Después de ser dado de alta, volví a decir a mi madre que no había la menor posibilidad de que me sometiera a seguir un tratamiento complementario en un centro de rehabilitación en Vermont — ni pensar que yo fuera a atrasarme otras tres semanas. Mi novia me estaba esperando, ansiosa de dar la bienvenida a casa a su héroe sobrio. Prometí a mi madre que asistiría a las reuniones de A.A. en la ciudad. De regreso a casa, sentado en el autobús, admiré las joyas que había robado del joyero de mi madre. Ella siempre me había dicho que me regalaría algunas cuando me casara, y, por ello, supuse que, en efecto, eran mías. La verdad era que no quería conseguir un trabajo para mantenerme a mí mismo y a mi novia, aunque estábamos viviendo juntos. Empeñaría algunas de las joyas para comprar alcohol, no para pagar el alquiler. Creo que mi filosofía de la vida era que el mundo tenía conmigo la deuda de sostenerme.

Mi novia trabajaba bailando en clubs nocturnos así que yo tenía las tardes libres para ir a las reuniones de A.A., cosa que hacía para que ella dejara de fastidiarme. No me parecía que el sótano de una iglesia, lleno de humo, fuera el mejor lugar para pasar la noche de un sábado. Casi salté de mi asiento cuando un viejo tosco me tocó ligeramente el hombro diciéndome, “Hola, me llamo Alfonso. Prepárate porque vas a emprender el mejor viaje de tu vida — no te tomes el primer trago, ven a las reuniones y todo irá mejor.” Cuando se levantó, dijo, “Lo único que tienes que hacer es traer el cuerpo, ya le seguirá la mente,” en un tono que me hizo sentirme muy molesto. Aquí me encontraba de nuevo en una especie de escuela horrible con maestros sabelotodos que me echaban sermones. La mayor pega que tenía esta escuela es que nunca te llegas a graduar. Una sola mirada a la palabra Dios en los Doce Pasos, colgados de la pared como si fueran las sagradas escrituras, me hizo ver claramente que esta Comunidad de almas de-

silusionadas no era el lugar para mí. Que los viejos encuentren una nueva familia y una nueva religión en A.A. para reemplazar las que perdieron. Necesitan algún tipo de premio de consolación por haber fracasado en la vida. Soy demasiado joven para jurar no beber nunca jamás, para retirarme de la vida. Me resultó imposible identificarme con la historia de alguien que había perdido su familia o su carrera a causa del alcohol porque, según lo veía yo, mi vida ni siquiera había empezado. Tenía grandes planes, mucho que vivir, sitios que visitar, gente que conocer. Claro, todo estaba aplazado hasta que aprendiera a beber sin riesgo, pero todo esto cambiaría cuando la gente se diera cuenta de lo estupendo que yo era. El viejo Alfonso se refería al alcoholismo como una enfermedad mortal — palabras intimidantes que me entraban por un oído y me salían por el otro. Por cada asiento ocupado en aquella sala, incluido el mío, había incontables personas allí afuera matándose con el alcohol.

Al mirar hacia atrás, la verdad está clara: En mi mente sabía que *necesitaba* el programa de A.A., pero no lo *deseaba* suficientemente en mis entrañas. ¿Cómo que no podía volver a ir a una fiesta? El alcohol — por lo menos, según creía yo — me hacía posible convertirme en el ideal de cualquier persona, sin tener que considerar quien era yo realmente. En lugar de dejar de beber para siempre, quería llevar una vida intensa, morir joven y, si llegara a ser así, la gente podría llorar ante un hermoso cadáver el día de mi funeral. Opté por abandonar las salas de reunión de A.A. y vivir en el oscuro apartamento de mi novia, bebiendo y mirando la televisión. Entreabría las cortinas y miraba por la ventana a la gente normal de camino a sus trabajos y me odiaba a mí mismo. Me parecía normal robar comida en el supermercado y mentir a mi novia diciéndole que lo había comprado. Me sentía resentido por el dinero fácil que ella conseguía en propinas, y no vacilaba en apropiármelo para comprar cerveza para poder pasar la mañana y una botella de licor fuerte, todo lo cual me llevaba a beber sin parar. Una vez, a la medianoche, en un arranque de ira por haber sido despertado de mi sopor alcohólico, rompí a puñetazos la puertaventana del dormitorio. Bebí en la sala de urgencia antes de que el cirujano de guardia me

pusiera 38 puntos en las manos. En otra ocasión, pasé una noche entera bebiendo en espera de ingresar en un centro de desintoxicación, una instalación administrada por el ayuntamiento. El encargado me asignó una cama en el pabellón. Algunos alcohólicos pasaban la noche gimiendo, mientras otros vomitaban ruidosamente en sus cubos. En un momento de lucidez, me vino a la mente lo que dijo el viejo Alfonso, “Es más fácil mantenerte sobrio que lograr la sobriedad.” Una mañana, después de una pesadilla de ser privado del alcohol sin medicamento, oí por el patio las voces del coro de una iglesia que me sonaban como un coro de ángeles cantando a las Puertas del Cielo. Cinco días después, un consejero me llamó a su oficina para decirme la dura verdad en cuanto a los pacientes dados de alta. Las estadísticas mostraban que 34 de 35 pacientes volverían borrachos. Mi postura era, yo les voy a enseñar que puedo superar esto de una vez por todas. Yo seré el que no vuelva a este lugar infernal. Pero cuando me dejaron salir, hice exactamente lo que él dijo que yo iba a hacer: me compré una botella para celebrar. Mi novia perdió su confianza en mí y, poco después, me pidió que me marchara.

Afortunadamente, dicen que Dios ama a los niños y a los borrachos y había un lugar donde podía quedarme. Mi padre insistía que yo fuera a A.A.; si no, me conseguiría un penoso trabajo en la construcción. Asistí a las sugeridas 90 reuniones en 90 días. Me dijeron que, si en ese punto todavía quería beber, me devolverían mi angustia. Aunque salí a beber algunas veces después de los 90 días, la semilla de A.A. estaba bien plantada.

Un día a la vez, no me tomaba aquel primer trago y llegaba a depender de las salas de A.A. como un refugio seguro de las traicioneras calles de la ciudad, llenas de bares y tiendas de licor. Trataba de no comparar mi edad ni mi propia historia con las de otros miembros. El *único* requisito para hacerse miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Trataba de identificarme con los sentimientos de la gente que compartía su experiencia, fortaleza y esperanza para poder mantenerse sobria. El principiante aprende que *no tiene que* tomarse un trago nunca más. Me era difícil tener que pedir ayuda y por mucho tiempo no lo hice,

pero seguía asistiendo a las reuniones y la gente empezaba a echarme de menos si no iba. No había otro lugar donde pudiera recibir tanta atención e incluso aplausos por compartir lo malo que era el estar borracho. Empecé a ver que había gente de mi edad y aún más jóvenes sentados conmigo en la primera fila. Cuando los veteranos me dijeron lo muy afortunado que era por haber recibido el mensaje de A.A. cuando era joven y así evitarme las penas “por venir,” empecé a dejar de condenar, criticar y quejarme, y a mostrar más gratitud en mi actitud. La vida ha llegado a mejorar mucho más de lo que hubiera podido esperar como principiante. El mensaje es: A.A. funciona.

Juan
Se unió a A.A. a los 18 años
en una institución correccional

“A.A. me enseñaba una forma de vivir que era mucho mejor que la que yo estaba viviendo.”

Me llamo Juan y soy alcohólico. Vengo de una familia alcohólica. Soy el más joven de once hijos. Mi familia se trasladaba de un sitio a otro con mucha frecuencia. Mis padres se divorciaron cuando yo tenía nueve años. De niño, yo era muy tímido y retraído. Había mucho maltrato en la familia. Siempre iba a refugiarme con mi madre cuando temía que mi padre iba a darme una paliza.

Me emborraché por primera vez cuando tenía 11 años. La bebida me quitaba el miedo de la gente y mi inseguridad, pero me condujo a muchos problemas. Durante mucho tiempo culpaba a mis padres por mi manera de ser, a pesar de que yo era el que faltaba a la escuela y entraba en las casas a robar. Cuando era adolescente, me ingresaron cuatro veces en centros de tratamiento y tres veces en casas de transición. Además fui internado varias veces en reformatorios juveniles. La escuela nunca tenía importancia para mí y nunca la terminé. La primera vez que leí un libro desde el principio hasta el final fue cuando estaba en la cárcel. Trataba de engañar a todo el mundo y de convencerlos de que yo no era el problema y rápida-

mente aprendí a decir lo que les gustaba oír a los adultos, para quitármelos de encima. No obstante, me sentía muy solo porque creía que nadie tenía los problemas que tenía yo. Hubo algunos períodos de sobriedad, pero sólo para complacer a otros. Durante mi último período de sobriedad, no practicaba el programa de A.A. así que la vida seguía siendo insoportable.

Mi última temporada de beber duró como un año. Después de mi última borrachera me encontré en la cárcel por tres robos con allanamiento y un asalto. No sé si puedo describir exactamente cómo me sentía, pero espero no olvidarme de ello nunca. Quería escaparme de mi cuerpo, arrastrarme hasta un rincón de la celda y morir.

Me enviaron a un reformatorio regional, a un centro de tratamiento y a otra casa de transición. Entonces fue cuando empecé a buscar la ayuda de A.A. Allí empecé a encontrar la libertad por medio de A.A. No sabía si quería estar sobrio, pero la gente en las reuniones de A.A. seguían diciendo, “¡Sigue viniendo!” Era muy agradable de oír. A.A. me enseñaba una forma de vivir que era mucho mejor que la que yo estaba viviendo. Esa gente me enseñaba a enfrentarme a los problemas cotidianos de la vida, y a no volver a sentirme solo nunca más.

Cuanto más me quito de en medio y trato de hacer la voluntad de mi Poder Superior, tanto mejor es mi vida. Sé que me falta mucho camino por recorrer, pero con este programa y Dios, sé que puedo lograrlo sin esconderme ni escaparme. La libertad me viene de la práctica de los Doce Pasos para superar mis problemas. Cada día Dios me da nuevas “oportunidades” (a las cuales yo llamo “la vida”) de aplicar los Pasos en mi vida diaria. Todavía tengo mis días malos, debido a mi obstinación, pero el Paso Once me dice que haga lo que sé que es bueno para mí y que vuelva a ponerme a meditar tan pronto como pueda. También me indica que este programa trata de hacer progreso espiritual. Recientemente, he tenido la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza en un par de instituciones correccionales donde yo había estado internado. También tuve la oportunidad de servir por medio de la estructura de servicio de A.A. Cuando hago

estas cosas me siento más que nunca integrado en el programa. Esto es muy gratificador. Con la ayuda Dios, puedo aprender a vivir “feliz, alegre y libre,” y mantenerme sobrio un día más.

¿Dónde puedo encontrar A.A.?

Muchos de nosotros encontramos A.A. en nuestros pueblos buscando el número en la guía de teléfonos. Otros llegamos a tener conocimiento de la existencia de A.A. por medio de un consejero escolar, un médico, un pariente o un amigo. O tuvimos nuestro primer contacto con A.A. cuando estábamos en un hospital o centro de desintoxicación. Algunos de nosotros leímos artículos acerca de A.A. en un periódico, u oímos un anuncio en la radio o la televisión.

Y nos enteramos de que, para obtener información sobre A.A. en una área determinada, podemos escribir a Box 459, Grand Central Station New York, NY 10163 (la dirección postal de la Oficina de Servicios Generales de A.A.)

Hay varios tipos de reuniones de A.A.

Las *reuniones abiertas* están abiertas para cualquiera que esté interesado en A.A., ya sea alcohólico o no. En las reuniones abiertas podrán escuchar historias parecidas a las de este folleto.

Las *reuniones cerradas* son solamente para aquellos que tienen un problema con la bebida (o creen que pueden tenerlo). En estas reuniones, tenemos plena libertad de comentar y hacer preguntas. Y se nos dan sugerencias prácticas sobre cómo mantenernos sobrios.

En las *reuniones de principiantes*, descubrimos que estamos al mismo nivel que cualquier recién llegado a A.A. Incluso si a nuestro lado se encuentra un ejecutivo de los negocios o una abuela, todos empezamos desde cero, tratando de asimilar lo básico de A.A.

En algunas comunidades, hay *grupos de gente joven*. No obstante, los miembros jóvenes también asisten a otras reuniones, porque, como nuestras historias les han indicado, un vínculo de comprensión une a los alcohólicos de todas las edades y circunstancias.

Cuestionario Personal

- | | Sí | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Faltas a la escuela o al trabajo por causa de la bebida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Bebes para perder la timidez o reforzar la confianza en ti mismo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Afecta el beber a tu reputación? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Bebes para escaparte de las preocupaciones escolares o familiares? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Te molesta si alguien te dice que tal vez bebes demasiado? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Tienes que tomar un trago antes de salir para una cita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Has tenido problemas de dinero por comprar licor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Has perdido amigos desde que empezaste a beber? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Te juntas con gente a quien le resulta fácil comprar licor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Beben tus amigos menos que tú? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Bebes hasta que la botella está vacía? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Has perdido alguna vez la memoria por causa de la bebida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Has acabado alguna vez en el hospital o en la cárcel por manejar borracho? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Te fastidian las clases o conferencias acerca del beber? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Crees tú que tienes un problema con la bebida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LOS DOCE PASOS DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

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

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

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

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

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

10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Publicaciones de A.A.

Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHOLICOS ANONIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

LIBROS

ALCOHOLICOS ANONIMOS
A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
REFLEXIONES DIARIAS
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

LIBRILLOS

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

FOLLETOS

44 PREGUNTAS
LA TRADICION DE A.A. — COMO SE DESARROLLO
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
TRES CHARLAS A SOCIEDADES MEDICAS POR BILL W.
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
A.A. EN SU COMUNIDAD
¿ES A.A. PARA USTED?
ESTO ES A.A.
¿HAY UN ALCOHOLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO?
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DEL APADRINAMIENTO
A.A. PARA LA MUJER
A.A. PARA EL ALCOHOLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
ALCOHOLICOS ANONIMOS POR JACK ALEXANDER
LOS JOVENES Y A.A.
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?
DENTRO DE A.A.
EL GRUPO DE A.A.
R.S.G.
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER UN ALCOHOLICO
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
COMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES DE TRATAMIENTO
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO
UNA BREVE GUIA A ALCOHOLICOS ANONIMOS
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
LO QUE LE SUCEDIO A JOSE
(Historieta a todo color)
LE SUCEDIO A ALICIA
(Historieta a todo color)
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)
¿ES A.A. PARA MI?
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

VIDEOS

ESPERANZA: ALCOHOLICOS ANONIMOS
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
LLEVANDO EL MENSAJE DETRAS DE ESTOS MUROS
LOS JOVENES EN A.A.
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE
SERVICIOS GENERALES

REVISTAS

LA VIÑA DE A.A. *(bimensual)*

Yo soy responsable . . .

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



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