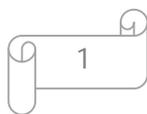


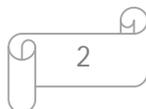
De las tinieblas hacia la luz

Historias de la Cuarta Edición
del Libro Grande



De Las Tinieblas Hacia La Luz

Historia de la Cuarta Edición del
Libro Grande



DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

Traducción al español Copyright 2003 por
ALCOHOLICS ANONYMUS WORLD SERVICES, INC.
Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163
VERSIÓN DE LA 1º Edición, 2ª Reimpresión, en español.

Derechos Reservados, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.
1º Edición en México, noviembre 2009
1º Reimpresión, marzo 2010
ISBN 978-607-95363-0-5

Cámara Nacional de la Industria Editorial. Registro 2029

Impreso y Distribuido por la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.; Calle Huatabampo No. 18, Col. Roma Sur, México, D.F. 06760; Apartado postal 2970, C.P. 06000. Tels.: 5264-25- 88, 5264-24-66, Fax 5264-21-66.

Página electrónica, www.aamexico.org.mx

Con la autorización de A.A. World Services, Inc. New York, N.Y.

Contenido

PRIMERA PARTE Los pioneros

Página

EL ALCOHÓLICO ANÓNIMO NÚMERO TRES	3
<i>Miembro pionero del grupo # 1 de Akron, el primer grupo de A. A. del mundo. Preservó su fe, y por esto, él y otros muchos han encontrado una vida nueva.</i>	
LA GRATITUD EN ACCIÓN	13
<i>La historia de Dave B., uno de los fundadores de A.A. en Canadá en 1944.</i>	
LAS MUJERES TAMBIÉN SUFREN	21
<i>A pesar de tener grandes oportunidades, el alcohol casi terminó con su vida. Pionera en A.A., difundió la palabra entre las mujeres de nuestra etapa primera.</i>	
NUESTRO AMIGO SUREÑO	29
<i>Pionero de A.A., hijo de ministro religioso, y granjero sureño, pregunta: "¿Quién soy yo para decir que no hay Dios?"</i>	
EL CICLO VICIOSO	39
<i>Cómo acabó quebrantando la obstinación de este vendedor sureño y lo puso en camino de fundar A.A. en Philadelphia.</i>	
LA HISTORIA DE JIM	51
<i>Este médico, uno de los miembros pioneros del primer grupo de negros de A.A., cuenta cómo descubrió la libertad al trabajar con su gente.</i>	
EL HOMBRE QUE DOMINÓ EL MIEDO	63
<i>Pasó dieciocho años fugándose y luego se dio cuenta de que no tenía por qué hacerlo. Y dio comienzo a A.A. en Detroit.</i>	
NO APRECIABA SU PROPIO VALOR	75
<i>Pero descubrió que había un Poder Superior que tenía más fe en él, que la que tenía en sí mismo. Y de esa forma, A.A. nació en Chicago.</i>	
LAS LLAVES DEL REINO	85
<i>Esta dama de mundo contribuyó al desarrollo de A. A. en Chicago y así pasó sus llaves a mucha gente.</i>	

SECUNDA PARTE

Dejaron de beber a tiempo

EL ESLABÓN PERDIDO	95
---------------------------	-----------

Lo consideraba todo como causa de su infelicidad excepto el alcohol

- MIEDO AL MIEDO** 103
Esta mujer era precavida. Decidió que no se dejaría arrastrar por la bebida. Y que jamás se tomaría ese trago matutino.
- EL AMA DE CASA QUE BEBÍA EN CASA** 109
Escondía sus botellas en los cestos de la ropa y en los cajones del tocador. En A.A. descubrió que no había perdido nada y había encontrado todo.
- MÉDICO, CÚRATE ATI MISMO** 115
Psiquiatra y cirujano, había perdido el rumbo hasta que se dio cuenta de que Dios, no él, era el Sanador Supremo.
- MI OPORTUNIDAD DE VIVIR** 123
A.A. dio a esta adolescente las herramientas para salir de su oscuro abismo de desesperación.
- ESTUDIANTE DE LA VIDA** 133
Viviendo en casa con sus padres, intentó valerse de la fuerza de voluntad para vencer la obsesión de beber Pero su sobriedad no se arraigó hasta que no conoció a otro alcohólico y asistió a una reunión de A.A.
- SUPERAR LA NEGACIÓN** 141
Ella se dio cuenta finalmente de que cuando disfrutaba de la bebida no podía controlarla y cuando la controlaba, no podía disfrutarla.
- PORQUE SOY ALCOHÓLICA** 151
Esta bebedora encontró finalmente la respuesta a la insistente pregunta: " ¿Por qué?"
- PODRÍA HABER SIDO PEOR** 161
El alcohol era una nube amenazadora en los luminosos cielos de este banquero. Con rara previsión se dio cuenta de que podría convertirse en un tornado.
- LA CUERDA FLOJA** 171
El intentar vivir en mundos separados era una farsa solitaria que terminó cuando este alcohólico gay acabó en A.A.
- INUNDADO DE EMOCIÓN** 181
Cuando se derrumbó una barrera para llegar a Dios, este autodenominado agnóstico ya estaba en el Tercer Paso.
- LA GANADORA SE LLEVA TODO** 187
Aunque ciega de nacimiento, ya no estaba sola; encontró una forma de mantenerse sobria, sacar adelante a su familia y entregar su vida al cuidado de Dios.
- ¿YO ALCOHÓLICO?** 193
La opresión del alcohol exprimió a este alcohólico, pero se escapó ileso.
- LA BÚSQUEDA PERPETUA** 199
Esta abogada probó el psicoanálisis, la bio- retroalimentación, los ejercicios de relajación y multitud de otras técnicas para controlar su forma de beber. Finalmente encontró una solución, hecha a la medida, en los Doce Pasos.
- UN BORRACHO COMO TÚ** 209

Cuanto más escuchaba en las reuniones, tanto más llegó a conocer su propia historia de bebedor

LA ACEPTACIÓN ERA LA SOLUCIÓN 219

Este médico no estaba "enganchado", o así lo creía, simplemente se recetaba las drogas indicadas por la medicina para sus múltiples malestares. La aceptación fue la clave de su liberación.

LA VENTANA QUE DABA A LA VIDA 233

Este joven alcohólico saltó por una ventana del segundo piso para entrar en A.A.

TERCERA PARTE Casi lo perdieron todo

MI BOTELLA, MIS RESENTIMIENTOS Y YO 245

Pasó de una niñez traumatizada a ser un borracho de los barrios bajos, hasta que un Poder Superior entró en la vida de este vagabundo tra yéndole la sobriedad y una familia perdida desde hacía mucho tiempo.

VIVÍA SÓLO PARA BEBER 255

"Me habían sermoneado, analizado, insultado, y aconsejado, pero nunca nadie me había dicho 'Me identifico con lo que te está pasando. Lo mismo me pasó a mí y esto es lo que hice al respecto'"

REFUGIO SEGURO 261

Este compañero llegó a darse cuenta de que el proceso de descubrir quién era realmente empezó con saber quién no quería ser.

ESCUCHANDO EL VIENTO 267

Hizo falta un "ángel" para introducir a esta mujer india americana a A.A. y a la recuperación.

DOBLE REGALO 277

Diagnosticada con cirrosis, esta alcohólica enferma logró la sobriedad— además de un trasplante de hígado salvador.

CONSTRUYENDO UNA NUEVA VIDA 283

Alucinando, sujetado por los ayudantes del sheriff y el personal del hospital, este otrora feliz padre de familia recibió un don inesperado de Dios—una base sólida en la sobriedad que le serviría en los buenos y en los malos tiempos.

SIEMPRE EN MOVIMIENTO 293

Trabajar en el programa de A.A. le enseñó a este alcohólico a pasar de las fugas geográficas a la gratitud.

UNA VISIÓN DE LA RECUPERACIÓN 301

Para este indio Mic-Mac, una vacilante plegaria forjó una conexión duradera con un Poder Superior

LAS BRAVATAS BARRIOBAJERAS 307

Se encontraba solo y sin esperanza de conseguir empleo y el juez le presentó un par de opciones: buscar ayuda o ir a la cárcel; así empezó a desarrollar su capacidad para aprender.

UN VACÍO ADENTRO 317

Se crió en el entorno de A.A. y sabía todas las respuestas, excepto cuando se trataba de su vida.

VUELO SUSPENDIDO

327

El alcohol cortó las alas de este piloto hasta que la sobriedad y el trabajo duro le condujeron nuevamente a los cielos.

UNA NUEVA OPORTUNIDAD

335

Pobre, negra, absolutamente dominada por el alcohol, se sentía privada de la oportunidad de llevar una vida que mereciera la pena. Pero al comenzar a cumplir una condena en prisión, se le abrió una puerta.

UN COMIENZO TARDÍO

339

"Han pasado diez años desde que me jubilé, siete años desde que me uní a A.A. Ahora puedo decir de verdad que soy una alcohólica agradecida. "

LIBERADA DE LA ESCLAVITUD

347

Joven cuando se unió a A.A., esta compañera cree que su grave problema con la bebida era consecuencia de defectos aún más profundos. Aquí nos cuenta cómo fue liberada.

A. A. LE ENSEÑÓ A MANEJAR LA SOBRIEDAD 355

"Si Dios quiere, puede que nosotros... nunca tengamos que volver a lidiar con la bebida, pero tenemos, que lidiar con la sobriedad todos los días. "

PRÓLOGO

Después de la publicación de la Cuarta Edición en inglés del Libro Grande, Alcohólicos Anónimos, con la inclusión de diecisiete nuevas historias representativas de recuperación, se oyó de parte de la comunidad una expresión de vivo interés de que las experiencias personales contenidas en la segunda sección revisada del nuevo libro se publicaran traducidas al español.

Las cuarenta y una historias que aparecen traducidas en este volumen, treinta y nueve de ellas por primera vez, cuentan una experiencia colectiva que abarca casi un siglo de vida americana y hacen una crónica de las más de seis décadas de historia de A.A. Algunas de las historias de las primeras épocas tienen su origen en los ahora distantes y casi míticos "locos años veinte," otras en el período de la Prohibición y otras durante la Gran Depresión, una época en la que la mayoría de los miembros de A.A. eran hombres y, como dice Bill en su Prólogo a la Primera Edición, "la mayoría era gente de negocios o profesionales." Los tiempos cambian y la sección revisada de historias en posteriores ediciones en inglés del Libro Grande (1955, 1973, 2002) ha reflejado los correspondientes cambios en la composición y en el aspecto de la Comunidad de A.A. Según el prólogo a la última edición, las historias añadidas recientemente "representan a Miembros cuyas características —de edad, sexo, raza y cultura— se han ampliado y desarrollado para abarcar virtualmente a cualquiera que los cien primeros miembros hubiera esperado alcanzar."

No obstante, tal vez aún más asombroso que la continua evolución y diversidad cada vez más rica de la experiencia de A.A. es la profunda similaridad de los relatos que cuentan, de manera tradicional "cómo era, lo que sucedió y cómo es ahora": todas ellas narraciones del paso de la oscuridad, el auto-engaño y la desesperación hacia la integridad, la esperanza y un destino feliz. Esta colección de historias ofrecerá sin duda un testimonio convincente de que, al igual que el alcoholismo, la recuperación es indiferente a toda distinción y que no existen barreras en A.A. para una experiencia espiritual sanadora y una renovación física y de la vida emocional.

PRIMERA PARTE LOS PIONEROS DE A.A.

Los nueve hombres y mujeres que a continuación cuentan sus historias, figuraban entre los primeros miembros de los grupos pioneros.

Todos ellos están ahora fallecidos por causas naturales habiéndose mantenido sobrios sin excepción.

Hoy día, hay otros centenares de miembros de A.A. que llevan sobrios 50 años o más sin recaer.

Todos estos, entonces, son los pioneros de A.A. Sirven como una prueba patente de que es posible liberarse del alcoholismo permanentemente.

(1)

EL ALCOHÓLICO ANÓNIMO NÚMERO TRES

Miembro pionero del Grupo N° 1 de Akron, el primer grupo de A. A. en el mundo. Preservó su fe, y por esto, él y otros muchos encontraron una vida nueva.

Uno de cinco hijos, nací en una granja en el condado de Carlyle, Kentucky. Mis padres eran gente acomodada y un matrimonio feliz. Mi esposa, oriunda también de Kentucky, me acompañó a Akron, donde terminé mis estudios de Leyes en la Facultad de Derecho de Akron.

El mío es en cierto modo un caso inusitado. No hubo episodios de infelicidad durante mi niñez que pudieran explicar mi alcoholismo. Aparentemente, tenía una propensión natural a la bebida. Estaba felizmente casado y, como he dicho, nunca tuve ninguno de los motivos, conscientes o inconscientes, que a menudo se citan para beber. No obstante, como indica mi historial, llegué a convertirme en un caso grave.

Antes de que la bebida me derrotara completamente, logré tener algunos éxitos apreciables, habiendo servido como miembro del concejo municipal y administrador financiero de Kenmore, un suburbio que más tarde se incorporó a la ciudad misma. Pero todo esto se fue esfumando según bebía cada vez más. Así que, cuando llegaron Bill y el Dr. Bob, mis fuerzas se habían agotado.

La primera vez que me emborraché, tenía ocho años. No fue culpa de mi padre ni de mi madre, quienes se oponían fuertemente a la bebida. Un par de trabajadores estaban limpiando el granero de la finca, y yo les acompañaba montado en el trineo. Mientras ellos cargaban, yo bebía sidra de un barril que había en el granero. Después de dos o tres recorridos, en un viaje de vuelta, perdí el conocimiento y me tuvieron que llevar a casa. Recuerdo que mi padre tenía whisky en la casa con propósitos medicinales y para servir a los invitados, y yo lo bebía cuando no había nadie a mí alrededor y luego añadía agua a la botella para que mis padres no se dieran cuenta.

Seguí así hasta que me matriculé en la universidad estatal y, pasados cuatro años, me di cuenta de que era un borracho. Mañana tras mañana me despertaba enfermo y temblando, pero siempre disponía de una botella colocada en la mesa al lado de mi cama. La agarraba, me echaba un trago y, a los pocos minutos, me levantaba, me echaba otro, me afeitaba, desayunaba, me metía en el bolsillo un cuarto de litro de licor y me iba a la universidad. En los intervalos entre mis clases, corría a los servicios, bebía lo suficiente como para calmar mis nervios y me dirigía a la siguiente clase. Eso fue en 1917.

En la segunda parte de mi último año en la universidad, dejé mis estudios para alistarme en el ejército. En aquel entonces, a esto lo llamaba patriotismo. Más

tarde, me di cuenta de que estaba huyendo del alcohol. En cierto grado, me ayudó, ya que me encontré en lugares en donde no podía conseguir nada de beber y así logré romper el hábito.

Luego entró en vigor la Prohibición y el hecho de que lo que se podía obtener era tan malo, y a veces mortal, unido al de haberme casado y tener un trabajo que no podía descuidar, me ayudaron durante un período de unos tres o cuatro años; aunque cada vez que podía conseguir una cantidad de licor suficiente para empezar, me emborrachaba. Mi esposa y yo pertenecíamos a algunos clubs de bridge, en donde se comenzaba a fabricar y a servir vino. No obstante, después de dos o tres intentos, supe que esto no me convencía, ya que no servían lo suficiente para satisfacerme, así que rehusé beber. Ese problema, sin embargo, pronto se resolvió cuando empecé a llevarme mi propia botella conmigo y a esconderla en el retrete o entre los arbustos.

Según pasaba el tiempo, mi forma de beber iba empeorando. Me ausentaba de la oficina durante dos o tres semanas; días y noches espantosas en las que me veía tirado en el suelo de mi casa, buscando la botella a tientas, echándome un trago y volviéndome a hundir en el olvido.

Durante los primeros seis meses de 1935, me hospitalizaron ocho veces por embriaguez y me ataron a la cama durante dos o tres días antes de que supiera dónde estaba.

El 26 de junio de 1935, llegué otra vez al hospital y me sentí desanimado, por no decir más. Cada una de las siete veces que me había ido del hospital durante los últimos seis meses, salí resuelto a no emborracharme —por lo menos durante ocho meses. No fue así; no sabía cuál era el problema, y no sabía qué hacer.

Aquella mañana me trasladaron a otra habitación y allí estaba mi posa. Pensé: "Bueno, me va a decir que hemos llegado al fin." No podía culparla y no tenía intención de tratar de justificarme. Me dijo que había hablado con dos personas acerca de la bebida. De esto me resentí mucho, hasta que me informé que eran un par de borrachos como yo. Decírselo a otro borracho no era tan malo.

Me dijo: "Vas a dejarlo." Esto valió mucho, aunque no lo creía.

Luego me dijo que los borrachos con quienes había hablado, tenían un plan a través del cual creían que podían dejar de beber y una parte del plan era el contárselo a otro borracho. Esto iba a ayudarles a mantenerse sobrios. Toda la demás gente que había hablado conmigo quería ayudarme y mi orgullo no me dejaba escucharlos, creándome únicamente resentimientos. Me pareció, no obstante, que sería una mala persona si no escuchaba por un rato a un par de hombres, si esto les podría curar. También me dijo que no podía pagarles aunque quisiera y tuviera el dinero para hacerlo, dinero que no tenía.

Entraron y empezaron a instruirme en el programa que más tarde se conocería como Alcohólicos Anónimos, y que en aquel entonces no era muy extenso.

Los miré, dos hombres grandes, de más de seis pies de altura y de apariencia muy agradable. (Más tarde supe que eran Bill W. y el Dr. Bob). Poco después empezamos a relatar algunos acontecimientos de nuestro beber y, naturalmente, me di cuenta rápidamente que ambos sabían de lo que estaban

hablando, porque cuando se está borracho, uno puede sentir y oler cosas que no se pueden en otros momentos. Si me hubiera parecido que no sabían de lo que estaban hablando, no habría estado dispuesto en absoluto a hablar con ellos.

Pasado un rato, Bill dijo: "Bueno, has estado hablando mucho; deja que hable yo por unos minutos." Así que, después de escuchar un poco más de mi historia, se volvió hacia el Dr. Bob —creo que él no sabía que lo oía— y dijo: "Bueno, me parece que vale la pena trabajar con él y salvarle." Me preguntaron: "¿Quieres dejar de beber? Tu forma de beber no es asunto nuestro. No estamos aquí para tratar de quitarte ningún derecho o privilegios tuyos; pero tenemos un programa a través del cual creemos que podemos mantenernos sobrios. Una parte de este programa consiste en que lo llevemos a otra persona, que lo necesite y lo quiera. Si no lo quieres, no malgastaremos tu tiempo y nos iremos a buscar a otro."

Luego, querían saber si yo creía que podía dejar de beber por mis propios medios, sin ayuda alguna; si podía simplemente salir del hospital para no beber nunca. Si así fuera, sería una maravilla y a ellos les agradaría conocer a un hombre que tuviera tal capacidad. No obstante, buscaban a una persona que supiera que tenía un problema que no podía resolver por sí misma y que necesitara ayuda ajena. Luego me preguntaron si creía en un Poder Superior. Eso no me causo ninguna dificultad, ya que nunca había dejado de creer en Dios y había tratado repetidas veces de conseguir ayuda, sin lograrla. Luego me preguntaron si estaría dispuesto a recurrir a este Poder para pedir ayuda, tranquilamente y sin reservas.

Me dejaron para que reflexionara sobre esto y me quedé echado en mi cama del hospital, pensando en mi vida pasada y repasándola.

Pensé en lo que el alcohol me había hecho, en las oportunidades que había perdido, en los talentos que se me habían dado y en cómo los había malgastado; y finalmente llegué a la conclusión de que, aunque no deseara dejar de beber, debería desearlo y que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para dejarlo.

Estaba dispuesto a admitir que había tocado fondo, que me había encontrado con algo con lo que no sabía enfrentarme solo. Así que, después de meditar sobre esto y dándome cuenta de lo que la bebida había costado, acudí a este Poder Superior, que para mí era Dios, sin reserva alguna, y admití que era impotente ante el alcohol y que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para deshacerme del problema.

De hecho, admití que estaba dispuesto, de allí en adelante, a entregar mi dirección a Dios. Cada día trataría de buscar su voluntad y de seguirla en vez de tratar de convencer a Dios de que lo que yo pensaba era lo mejor para mí. Entonces, cuando ellos volvieron, se los dije.

Uno de los hombres, creo que fue el Dr. Bob, me preguntó: "Bueno, ¿quieres dejar de beber?" Respondí: "Sí, me gustaría dejarlo, por lo menos durante unos seis u ocho meses, hasta que pueda poner mis cosas en orden y vuelva a ganarme el respeto de mi esposa y de algunos otros, arreglar mis finanzas, etc..." Y los dos con esto se echaron a reír de buena gana y me dijeron: "Sería mejor que lo que has estado haciendo, ¿cierto?"; lo que era, por supuesto, la

verdad. Y me dijeron: "Tenemos malas noticias para ti. A nosotros nos parecieron malas noticias y a ti probablemente te lo parecerán también. Aunque hayan pasado seis días, meses o años desde que tomaste tu último trago, si te tomas una o dos copas acabarás atado a la cama en el hospital, como has estado durante los seis meses pasados. Eres un alcohólico."

Que recuerde yo, esta fue la primera vez que presté atención a aquella palabra. Me imaginaba que era simplemente un borracho y ellos me dijeron "No, sufres de una enfermedad y no importa cuánto tiempo pases sin beber, después de tomarte uno o dos tragos, te encontrarás como estás ahora." En aquel entonces, esa noticia me fue verdaderamente desalentadora.

Seguidamente me preguntaron: "Puedes dejar de beber durante 24 horas, ¿verdad?" Les respondí: "Sí, cualquiera puede dejarlo durante 24 horas." Me dijeron: "De esto precisamente hablamos. Veinticuatro horas cada vez." Esto me quitó un peso de encima. Cuando comenzaba a pensar en la bebida, me imaginaba los largos años secos que me esperaban sin beber; esta idea de las veinticuatro horas, y el que la decisión dependiera de mí, me ayudaron mucho. (En este punto, la Redacción se interpone sólo lo suficiente como para complementar el relato de Bill D., el hombre en la cama, con el de Bill W., el que estaba sentado al lado). Dice Bill W.:

Este último verano hizo 19 años que el Dr. Bob y yo le vimos por primera vez, recostado en la cama del hospital, nos miraba con asombro.

Dos días antes, el Dr. Bob me había dicho: "Si tú y yo vamos a mantenernos sobrios, más vale que nos pongamos a trabajar." En seguida, Bob llamó al Hospital Municipal de Akron y pidió hablar con la enfermera encargada de la recepción. Le explicó que él y un señor de Nueva York tenían una cura para el alcoholismo. ¿Tenía ella algún paciente alcohólico con quien la pudiéramos probar? Ella conocía al Dr. Bob desde hacía tiempo y le replicó bromeando: "Supongo que ya la ha probado usted mismo."

Sí, tenía un paciente y de primera clase. Acababa de llegar con delirium tremens. A dos enfermeras les había puesto los ojos morados, y ahora le tenían atado fuertemente. ¿Serviría éste? Después de recetarle medicamentos, Bob ordenó: "Ponle en una habitación privada. Le visitaremos cuando se despeje." A Bill D. no pareció impresionarle. Con cara triste, nos dijo cansadamente: "Bueno, todo eso es para ustedes estupendo; pero para mí no puede serlo. Mi caso es tan malo que me aterra hasta la idea de salir del hospital. Y tampoco tienen que venderme la religión. Una vez fui diácono y todavía creo en Dios. Parece que Él apenas cree en mí."

Entonces, el Dr. Bob le dijo: "Bueno, quizá te sentirás mejor mañana. ¿Te gustaría vernos otra vez?"

, ¿Cómo no!" respondió Bill D., "tal vez no sirva para nada, pero no obstante me gustaría verles. No cabe duda de que saben de lo que están hablando."

Al pasar más tarde por su habitación, le encontramos con su esposa Henrietta. Nos señaló con el dedo diciendo con entusiasmo: "Estos son los hombres de quienes te estaba hablando, los que entienden."

Luego Bill nos contó que había pasado casi toda la noche despierto echado en la cama. En el abismo de su depresión nació de alguna manera una nueva esperanza. Le había cruzado por la mente como un relámpago la idea: "Si

ellos pueden hacerlo yo también lo puedo hacer" Se lo dijo repetidas veces a sí mismo. Finalmente, de su esperanza surgió una convicción. Estaba seguro. Le vino entonces una rotunda alegría. Sintió por fin una gran tranquilidad y se durmió.

Antes de terminar nuestra visita, Bill se volvió hacia su esposa y le dijo: "Tráeme mis ropas, querida. Vamos a levantarnos e irnos de aquí." Bill D. salió del hospital como un hombre libre y nunca más volvió a beber.

El Grupo Número Uno de A.A. data de ese mismo día. A continuación sigue la historia de Bill D.

Durante los siguientes dos o tres días, llegué por fin a la decisión de entregar mi voluntad a Dios y de seguir el programa lo mejor que pudiera. Sus palabras y sus acciones me habían infundido una cierta seguridad. Aunque no estaba absolutamente seguro. No dudaba de que el programa funcionara, dudaba de que yo pudiera atenerme a él;

Llegue no obstante a la conclusión de que estaba dispuesto a dedicar todos mis esfuerzos a hacerlo, con la gracia de Dios y que deseaba hacer precisamente esto. En cuanto llegué a esta decisión, sentí un gran alivio.

Supe que tenía alguien que me ayudaría, en el que podía confiar, que no me fallaría. Si pudiera apegarme a Él y escuchar, conseguiría lo deseado. Recuerdo que, cuando los hombres volvieron, les dije: "Acudí este Poder Superior y le dije que estoy dispuesto a anteponer Su mundo a todo lo demás. Ya lo he hecho y estoy dispuesto a hacerlo otra vez ante ustedes, o a decirlo en cualquier sitio, en cualquier parte del mundo, de aquí en adelante, sin tener vergüenza. Y esto, como ya he dicho, me deparó mucha seguridad; parecía quitarme una gran parte de mi carga.

Me acuerdo haberles dicho también que iba a ser muy duro, porque hacía otras cosas: fumaba cigarrillos, jugaba al póquer y a veces apostaba a los caballos; y me dijeron: "¿No te parece que en el presente la bebida te está causando más problemas que cualquier otra cosa? ¿No crees que vas a tener que hacer todo lo que puedas para deshacerte de ella?" Les repliqué a regañadientes: "Sí, probablemente será así." Me dijeron: "Dejemos de pensar en los demás problemas; es decir, no tratemos de eliminarlos todos de un golpe y concentrémonos en el de la bebida." Por supuesto, habíamos hablado de varios de mis defectos y hecho un tipo de inventario que no fue difícil de hacer, ya que tenía muchos defectos que eran muy obvios, porque los conocía de sobra. Luego me dijeron. "Hay una cosa más. Debes salir y llevar este programa a otra persona que lo necesite y lo desee."

Llegado a este punto, mis negocios eran prácticamente inexistentes. No tenía ninguno. Durante bastante tiempo, tampoco gocé, naturalmente, de mi buena salud. Me llevó un año y medio empezar a sentirme bien físicamente. Me fue algo duro, pero pronto encontré a gente que antes habían sido amigos y, después de haberme mantenido sobrio durante un tiempo, vi a esta gente volver a tratarme como lo habían hecho en años pasados, antes de haberme puesto tan malo que no prestaba mucha atención a las ganancias económicas. Pasé la mayor parte de mi tiempo tratando de recobrar estas amistades y de compensar de alguna forma a mi mujer, a quien había lastimado mucho.

Sería difícil calcular cuánto A. A. ha hecho por mí. Verdaderamente deseaba el programa y quería seguirlo. Me parecía que los demás tenían tanto alivio, una felicidad, un no sé qué, que yo creía que toda persona debía tener. Estaba tratando de encontrar la solución. Sabía que había aún más, algo que no había captado todavía. Recuerdo un día una o dos semanas después de que salí del hospital, en el que Bill estaba en mi casa hablando con mi esposa y conmigo. Estábamos almorzando y yo estaba escuchando, tratando de descubrir por qué tenían ese alivio que parecían tener. Bill miró a mi esposa y le dijo: "Henrietta, Dios me ha mostrado tanta bondad, curándome de esta enfermedad espantosa, que yo quiero únicamente seguir hablando de esto y seguir contárselo a otras personas."

Me dije: "Creo que tengo la solución." Bill estaba muy, muy agradecido por haber sido liberado de esta cosa tan terrible y había atribuido a Dios el mérito de haberlo hecho y está tan agradecido que quiere contárselo a otras gentes. Aquella frase: "Dios me ha mostrado tanta bondad, curándome de esta enfermedad espantosa, que únicamente quiero contárselo a otras personas", me ha servido como un texto dorado para el programa de A.A. y para mí.

Por supuesto, mientras pasaba el tiempo y yo empezaba a recuperar mi salud, sentí que no tenía que esconderme siempre de la gente y esto ha sido maravilloso. Todavía asisto a las reuniones, porque me gusta hacerlo. Me encuentro con gente con quien me gusta hablar.

Otro motivo que tengo para asistir es que sigo estando agradecido por los buenos años que he tenido. Estoy aún tan agradecido de tener tanto el programa como la gente que lo compone que todavía quiero participar en las reuniones y, tal vez, la cosa más maravillosa que me ha enseñado el programa lo he visto muchas veces en el A.A. *Grapevine* y muchas personas me lo han dicho personalmente, y he visto a otras personas de pie en las reuniones y decir: "Vine a A. A. únicamente con el propósito de lograr mi sobriedad, pero a través del programa de A. A. he encontrado a Dios."

Esto me parece lo más maravilloso que una persona puede hacer.

(2)

LA GRATITUD EN ACCIÓN

La historia de Dave B., uno de los fundadores de A. A, en Canadá en 1944.

Creo que sería una buena idea contar la historia de mi vida. Hacerlo me dará la oportunidad de recordar que debo estar agradecido a Dios y a los miembros de Alcohólicos Anónimos que conocieron A. A. antes que yo. El contar mi historia me hace recordar que podría volver a donde estaba si me olvidara de las cosas maravillosas que se me han dado o si me olvidara de que Dios es el guía que me mantiene en este camino.

En junio de 1924 tenía 16 años y acababa de graduarme de la escuela secundaria de Sherbrooke, Quebec. Algunos amigos sugirieron que fuéramos a tomar una cerveza. Yo nunca me había tomado una cerveza ni ninguna otra bebida alcohólica. No sé por qué, ya que siempre teníamos alcohol en casa (debería añadir aquí que nunca se había considerado alcohólico a nadie de mi familia). Tenía miedo de que mis amigos me rechazaran si no hiciera lo que ellos hacían.

Conocía de primera mano ese estado misterioso de las personas que aparentan estar seguras de sí mismas pero por dentro el miedo se las está comiendo vivas. Tenía un complejo de inferioridad bastante acusado. Creo que carecía de lo que mi padre solía llamar "carácter". Así que en ese hermoso día de verano en una vieja taberna de Sherbrooke, no encontré el valor suficiente para decir que no.

Me convertí en alcohólico activo desde ese primer día en que el alcohol me produjo un efecto muy especial. Fui transformado. De repente el alcohol me transformó en lo que siempre había querido ser.

El alcohol se convirtió en mi compañero de todos los días. Al principio lo consideraba como un amigo; más tarde llegó a ser una pesada carga de la que no me podía librar. Resultó ser mucho más poderoso que yo, aunque durante muchos años podía mantenerme sobrio por cortos períodos de tiempo. Seguía diciéndome a mí mismo que de alguna que otra forma me libraría del alcohol. Estaba convencido de que encontraría una manera de dejar de beber. No quería reconocer que el alcohol se había convertido en una parte tan importante de mi vida. En realidad el alcohol me daba algo que no quería perder.

En 1934, ocurrió una serie de contratiempos como consecuencia de mi forma de beber. Tuve que volver al oeste del Canadá porque el banco para el que trabajaba perdió confianza en mí. Un accidente de ascensor me costó los dedos de un pie y una fractura del cráneo. Estuve en el hospital varios meses. Mi consumo excesivo del alcohol me causó

también una hemorragia cerebral, que me dejó paralizado un lado del cuerpo.

Probablemente di mi Primer Paso el día en que llegué en ambulancia al Hospital Western. Una enfermera del turno de noche me preguntó, "Sr. B., ¿por qué bebe usted tanto? Tiene una esposa maravillosa, un niño muy listo. No tiene motivo para beber así. ¿Por qué lo hace?" Hablando con sinceridad por primera vez le dije, "No lo sé. De verdad no lo sé." Eso ocurrió muchos años antes de enterarme de la existencia de la Comunidad.

Se supondría que yo me diría a mí mismo: "Si el alcohol causa tanto daño, dejaré de beber." Pero encontré innumerables razones para demostrarme a mí mismo que el alcohol no tenía nada que ver con mis infortunios. Me decía a mí mismo que era el destino, porque todo el mundo estaba en contra mía, porque las cosas no andaban bien. A veces pensaba que Dios no existía. Me decía a mí mismo: "Si Dios amoroso existiera, como dicen, no me trataría así. Dios no actuaría de esta forma." En aquellos días sentía lástima de mí mismo muy a menudo.

Mi familia y mis empleadores se preocupaban por mi forma de beber pero yo me había vuelto muy arrogante. Con una herencia de mi abuela, me compré un Ford, modelo de 1931, y mi esposa y yo hicimos un viaje a Cape Cod. En el camino de regreso pasamos por la casa de mi tío en New Hampshire. Este tío se había hecho cargo de mí cuando murió mi madre y estaba preocupado por mí. Ahora me dijo: "Dave, si pasas un año completo sin beber, te regalaré el Ford descapotable que acabo de comprar." Me encantaba ese auto, así que inmediatamente le prometí que dejaría de beber un año entero, lo dije con toda sinceridad. Pero antes de llegar a la frontera con Canadá ya había vuelto a beber. Era impotente ante el alcohol.

Me iba dando cuenta de que no podía hacer nada para vencerlo y al mismo tiempo me negaba a aceptar que tenía un problema.

El fin de semana del Domingo de Resurrección de 1944, me encontré en la celda de una cárcel de Montreal. Estaba bebiendo para escapar de los pensamientos horribles que tenía cuando estaba lo suficientemente sobrio para ser consciente de mi situación. Bebía para no ver la persona en quien me había convertido. Ya hacía tiempo que había perdido mi trabajo de 20 años y el auto. Había ingresado tres veces en un hospital psiquiátrico. Bien sabe Dios que yo no quería beber y no obstante, para mi gran desesperación, siempre volvía a ese carrusel infernal.

Me preguntaba cómo iba a acabar este sufrimiento. Estaba muerto de miedo. No me arriesgaba a contar a otros cómo me sentía por temor a que creyeran que estaba loco. Me sentía horriblemente solo, estaba lleno de autocompasión y aterrizado. Sobre todo, estaba hundido en una depresión profunda.

Entonces me acordé de que mi hermana Jean me había regalado un libro acerca de borrachos tan desesperados como yo que habían encontrado una forma de dejar de beber. Según este libro, esos borrachos habían encontrado una forma de vivir como los demás seres humanos: levantarse por la mañana,

ir a trabajar y volver a casa por la tarde. Este libro trataba de Alcohólicos Anónimos.

Decidí ponerme en contacto con ellos. Me resultó muy difícil contactar a A. A. en Nueva York, ya que A. A. no era muy conocido en aquel entonces. Finalmente, logré hablar con una mujer, Bobbie. Me dijo algo que espero no olvidar nunca: "Soy alcohólica. Nos hemos recuperado. Si quieres, podemos ayudarte." Me contó algo de su historia y añadió que otros muchos borrachos habían utilizado este método para dejar de beber. Lo que más me impresionó de esta conversación fue el hecho de que esa gente, a 500 millas de distancia, se preocupaba lo suficiente para intentar ayudarme. Aquí estaba yo, lleno de autocompasión, convencido de que nadie se preocupaba de si estaba vivo o muerto.

Me sorprendió mucho recibir por correo al día siguiente un ejemplar del Libro Grande. Y cada día después, durante casi un año, recibí una carta o una nota, algo escrito por Bobbie, o por Bill u otro miembro de la oficina central de Nueva York. En octubre de 1944, Bobbie escribió: "Pareces ser una persona muy sincera y de aquí en adelante vamos a contar contigo para perpetuar la Comunidad de A.A. donde resides. Adjuntas encontrarás varias solicitudes de información o ayuda de parte de algunos alcohólicos. Creemos que ahora estás listo para asumir esta responsabilidad." Adjuntas había unas cuatrocientas cartas a las que respondí durante las siguientes semanas. Muy pronto empecé a recibir contestaciones.

Lleño de entusiasmo, y habiendo encontrado una solución a mi problema, le dije a mi esposa, Dorie: "Ahora puedes dejar tu trabajo. Yo cuidaré de ti. De aquí en adelante, ocuparás el lugar que te mereces en esta familia." Pero ella rehusó prudentemente. Me dijo: "No, Dave. Seguiré con mi trabajo otro año más mientras tú te vas a rescatar a los borrachos." Y eso es exactamente lo que me puse a hacer.

Al recordarlo ahora, me doy cuenta de que hice todo mal, pero al menos estaba pensando en otras personas, en lugar de pensar en mí mismo. Estaba empezando a adquirir un poco de lo que ahora tengo en cantidad: la gratitud. Cada vez estaba más agradecido a la gente de Nueva York y al Dios del que hablaban pero al que me resultaba difícil alcanzar. (No obstante me di cuenta de que tenía que buscar este Poder Superior del que me hablaban.)

Yo estaba solo en Quebec en aquella época. El grupo de Toronto había estado funcionando desde el otoño anterior, y había un compañero de Windsor que asistía a reuniones en Detroit, al otro lado del río. Esta era la totalidad de A.A. en este país.

Un día recibí una carta de un hombre de Halifax que decía: "Un amigo mío, un borracho, trabaja en Montreal pero actualmente se encuentra en Chicago, donde se fue en una colosal juerga. Me gustaría que hablaras con él cuando Vuelva a Montreal."

Fui a visitar a este hombre a su casa. Su esposa estaba haciendo la cena, con su hija a su lado. El hombre llevaba puesta una chaqueta de terciopelo, estaba sentado cómodamente en su salón de estar, había conocido a mucha gente de la alta sociedad. Me dije a mí mismo: "¿Qué pasa aquí? Este hombre no es alcohólico." Jack era una persona muy práctica y realista. Estaba

acostumbrado a conversar acerca de Psiquiatría y el concepto de un Poder Superior no le era muy atractivo. Pero gracias a nuestro encuentro, A.A. nació aquí en Quebec.

La Comunidad empezó a crecer, especialmente después de la publicidad que nos hizo la Gazette en la primavera de 1945. Nunca olvidaré el día en que Mary vino a verme. Era la primera mujer que se unió a nuestra Comunidad en Canadá. Era muy tímida y reservada, muy discreta. Se había enterado de la Comunidad por medio de la Gazette.

Durante el primer año, todas las reuniones se celebraban en mi casa.

Había gente por todas partes de la casa. Las esposas de los miembros solían acompañar a sus maridos, pero no les permitíamos entrar en nuestras reuniones cerradas. Solían sentarse en la cama o en la cocina, donde hacían café y algo de comer. Creo que se preguntaban qué iba a pasar con nosotros. Pero estaban tan felices como nosotros.

Los dos primeros francocanadienses que se enteraron de A.A., lo hicieron en el sótano de mi casa. Todas las reuniones de habla francesa que existen hoy en Canadá se originaron en aquellas reuniones.

A fines de mi primer año de sobriedad, mi esposa acordó dejar su trabajo cuando yo consiguiera un empleo. Creía que iba a ser fácil hacerlo. Lo único que tenía que hacer era ir a entrevistarme con un empleador y así podría sostener a mi familia de forma normal. Pero pasé varios meses buscando trabajo. No teníamos mucho dinero y yo iba gastando lo poco que teníamos yendo de un lado a otro, respondiendo a anuncios y haciendo entrevistas. Me iba desanimando cada vez más. Un día, un compañero de A.A. me dijo: "Dave, ¿por qué no solicitas empleo en la factoría de aviones? Conozco a un hombre que te podría ayudar." Y allí fue donde conseguí mi primer empleo. Realmente hay un Poder Superior que vela por nosotros.

Una de las cosas más importantes que he aprendido es pasar el mensaje a otros alcohólicos. Esto significa que debo pensar más en otra gente que en mí mismo. Lo más importante es practicar estos principios en todos mis asuntos. En mi opinión, esto es lo esencial de Alcohólicos Anónimos.

Nunca he olvidado un pasaje que leí por primera vez en el ejemplar del Libro Grande que me envió Bobbie: "Entrégate a Dios, tal como tú lo concibes. Admite tus faltas ante El y ante tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únele a nosotros." Es muy sencillo, aunque no es siempre fácil. Pero se puede hacer.

Ya sé que la Comunidad de Alcohólicos Anónimos no nos da garantías, pero sé también que no tengo que beber en el futuro. Quiero seguir viviendo esta vida de paz, serenidad y tranquilidad que he encontrado. Nuevamente he encontrado el hogar que abandoné y la mujer con quien me casé cuando ella era todavía tan joven. Tenemos otros dos hijos y ellos creen que su padre es un hombre importante.

Tengo estas cosas maravillosas: seres queridos que lo son todo para mí. No perderé nada de esto y no tendré que beber mientras tenga presente una cosa sencilla: ir siempre de la mano de Dios.

(03)

LAS MUJERES TAMBIEN SUFREN

A pesar de tener grandes oportunidades, el alcohol casi terminó con su vida. Pionera en A. A., difundió la palabra entre las mujeres de nuestra etapa primera.

¿Qué estaba diciendo?... De lejos, como en un delirio, oí mi propia voz llamando a alguien, "Dorotea", hablando de tiendas de ropa de trabajos... las palabras se fueron haciendo más claras... el sonido de mi propia voz me asustaba al irse acercando... y de repente allí estaba, hablando no sé de qué, con alguien a quien no había visto nunca antes de aquel momento. De golpe, paré de hablar.

¿Dónde me encontraba?

Había despertado antes en habitaciones extrañas, completamente vestida sobre una cama o un sofá; había despertado en mi propia habitación, dentro o sobre mi propia cama, sin saber qué hora del día era, con miedo a preguntar... pero esto era diferente. Esta vez parecía estar ya despierta, sentada derecha en una silla grande y cómoda, en medio de una animada conversación con una mujer que no parecía extrañarse de la situación. Ella estaba charlando cómoda y agradablemente.

Aterrorizada, miré a mí alrededor. Estaba en una habitación grande, oscura y amueblada de una manera bastante pobre la sala de estar de un apartamento en el sótano de la casa. Escalofríos empezaron a recorrer mi espalda; me empezaron a castañear los dientes; mis manos empezaron a temblar y las metí debajo de mí para evitar que salieran volando. Mi miedo era real, pero no era el responsable de esas violentas reacciones. Yo sabía muy bien lo que eran, un trago lo arreglaría todo. Debía de haber pasado mucho tiempo desde mi última copa, pero no me atrevía a pedirle una a esta extraña. Tengo que salir de aquí. De cualquier forma, tengo que salir de aquí antes de que se descubra mi abismal ignorancia de cómo llegué aquí, y ella se dé cuenta de que yo estoy totalmente loca. Estaba loca, debía de estarlo.

Los temblores empeoraron y yo miré mi reloj, las seis en punto. La última vez que recuerdo mirar la hora era la una. Había estado sentada cómodamente en un restaurante con Rita, bebiendo mi sexto Martini y esperando que el camarero se olvidara de nuestra comida o por lo menos, lo suficiente como para tomarme un par de ellos más. Me había tomado sólo dos con ella, pero había conseguido tomarme cuatro en los quince minutos que la estuve esperando, y, naturalmente, los incontados tragos de la botella según me levantaba dolorosamente y me vestía de manera lenta y espasmódica. De

hecho, a la una me encontraba muy bien, sin sentir dolor alguno. ¿Qué podía haber pasado? Aquello ocurrió en el centro de Nueva York, en la ruidosa calle 42... Esto era obviamente una tranquila zona residencial. ¿Por qué me había traído aquí Dorotea? ¿Quién era esta mujer? ¿Cómo la había conocido? No tenía respuestas y no osaba preguntar. Ella no daba señal de que nada estuviera mal. Pero, ¿qué había estado haciendo en esas cinco horas perdidas? Mi cerebro daba vueltas. Podía haber hecho cosas terribles. ¡Y ni siquiera lo sabía!

De alguna forma, salí de allí y caminé cinco manzanas. No había ningún bar a la vista, pero encontré la estación del Metro. El nombre no me era familiar y tuve que preguntar por la línea de Grand Central. Me llevó tres cuartos de hora y dos trasbordos llegar allí, de vuelta en mi punto de partida. Había estado en las remotas zonas de Brooklyn.

Esa noche me puse muy borracha, lo cual era normal, pero recordé todo lo que era muy extraño. Me acordé de estar en lo que, mi hermana me aseguró, era mi proceso de todas las noches, de tratar de buscar el nombre de Willie Seabrook en la guía de teléfonos. Rememoré mi firme decisión de encontrarle y pedirle que me ayudara a entrar en esa "casa de recuperación", de la que había escrito. Recordé que aseguraba que iba a hacer algo al respecto, que no podía seguir...

Traje a la memoria el haber mirado con ansia a la ventana como una solución más fácil, y me estremecía con el recuerdo de esa otra ventana, tres años antes, y los seis agonizantes meses en una sala de un hospital de Londres. Evoque cuando llenaba de ginebra la botella del agua oxigenada que guardaba en mi armarito de las medicinas, en caso de que mi hermana descubriera la que escondía debajo del colchón. Y me acordé del pavoroso horror de aquella interminable noche en que dormía ratos y me desperté goteando sudor frío y temblando con una total desesperación, para terminar bebiendo apresuradamente de mi botella y desmayándome de nuevo. "Estás loca, estás loca, estás loca" martilleaba mi cerebro en cada rayo de conocimiento, para ahogar el estribillo con un trago. Todo siguió así hasta que dos meses más tarde aterricé en un hospital y empezó mi lucha por la vuelta a la normalidad. Había estado así durante más de un año. Tenía treinta y dos años de edad.

Cuando miro hacia atrás y veo ese horrible último año de constante beber me pregunto cómo pude sobrevivir tanto física como mentalmente. Había habido, naturalmente periodos en los que existía una clara comprensión de lo que había llegado a ser, acompañada por recuerdos de lo que había sido, y de lo que había esperado ser. El contraste era bastante impresionante. Sentada en un bar de la Segunda Avenida, aceptando tragos de cualquiera que los ofreciese, después de gastar lo poco que tenía; o sentada en casa sola, con el inevitable vaso en la mano, me ponía a recordar y, al hacerlo, bebía más de prisa, buscando caer rápidamente en el olvido. Era difícil reconciliar este horroroso presente con los simples hechos del pasado.

Mi familia tenía dinero, nunca había sido privada de ningún deseo material. Los mejores internados, y una escuela privada de educación social en Europa me habían preparado para el convencional papel de debutante y joven matrona. La época en la que crecí (la era de la Prohibición inmortalizada por

Scott Fitzgerald y John Held, Jr.) me había enseñado a ser alegre con los más alegres; mis propios deseos internos me llevaron a superarles a todos. El año después de mi presentación en la sociedad, me casé. Hasta aquel momento, todo iba bien, de acuerdo al plan indicado, como otros tantos miles. Entonces la historia empezó a ser la mía propia. Mi marido era alcohólico, yo sólo sentía desprecio por aquellos que no tenían para la bebida la misma asombrosa capacidad que yo, el resultado era inevitable. Mi divorcio coincidió con la bancarrota de mi padre, y me puse a trabajar, deshaciéndome de todo tipo de lealtades y responsabilidades hacia cualquiera que no fuera yo misma. Para mí, el trabajo era un medio para llegar al mismo fin, poder hacer aquello que quisiera.

Los siguientes diez años, hice sólo eso. Buscando más libertad y emoción me fui a vivir a ultramar. Tenía mi propio negocio, de suficiente éxito como para permitirme la mayoría de mis deseos. Conocía a toda la gente que quería conocer. Veía todos los lugares que quería ver. Hacía todas las cosas que quería hacer, y era cada vez más desgraciada.

Testaruda, obstinada, corría de placer en placer y encontraba que las compensaciones iban disminuyendo hasta desvanecerse. Las resacas empezaron a tener proporciones monstruosas, y el trago de la mañana llegó a ser de urgente necesidad. Las lagunas mentales eran cada vez más frecuentes, y rara vez me acordaba de cómo había llegado a casa. Cuando mis amigos insinuaban que estaba bebiendo demasiado, dejaban de ser mis amigos. Iba de grupo en grupo, de lugar en lugar y seguía bebiendo. Con sigilosa insidia, la bebida había llegado a ser más importante que cualquier otra cosa. Ya no me proporcionaba placer, simplemente] aliviaba el dolor; pero debía tenerla. Era amargamente infeliz. Sin duda había estado demasiado tiempo en el exilio; debía volver a los Estados Unidos. Lo hice y, para sorpresa mía, mi problema empeoró.

Cuando ingresé en un hospital psiquiátrico para un tratamiento intensivo, estaba convencida de que tenía una seria depresión mental.

Quería ayuda y traté de cooperar. Al ir progresando el tratamiento empecé a formarme una idea más clara de mí misma, y de ese temperamento que me había causado tantos problemas. Había sido hipersensible, tímida, idealista. Mi incapacidad para aceptar las duras realidades de la vida me había convertido en una escéptica ilusionada, revestida de una armadura que me protegía contra la incomprensión del mundo. Esa armadura se había convertido en los muros de una prisión, encerrándome en ella con mi miedo y mi soledad. Todo lo que me quedaba era una voluntad de hierro para vivir mi propia vida a pesar del mundo exterior. Y allí me encontraba: una mujer aterrorizada por dentro y desafiante por fuera, que necesitaba desesperadamente un apoyo para continuar.

El alcohol era ese apoyo, y no veía cómo podía vivir sin él.

Cuando el doctor me decía que no debía beber nunca más, no pude permitirme creerle. Tenía que insistir en mis intentos por enderezarme tomando los tragos que necesitara, sin que se volvieran en mi contra. Además, ¿cómo podía él entender? No era bebedor, no sabía lo que era necesitar un trago, ni lo que un trago podía hacer por uno en un apuro. Yo quería vivir, no en un desierto,

sino en un mundo normal. Y mi idea de un mundo normal era estar rodeada de gente que bebía; los abstemios no estaban incluidos. Estaba segura de que no podía estar con gente que bebía, sin beber. En esto tenía razón: no me sentía a gusto con ningún tipo de persona sin estar bebiendo. Nunca lo había estado.

Naturalmente, a pesar de mis buenas intenciones y de mi vida protegida tras los muros del hospital, me emborraché varias veces y quede asombrada y muy trastornada.

Fue en aquel momento cuando mi doctor me dio el libro Alcohólicos Anónimos para que lo leyera. Los primeros capítulos fueron una revelación para mí. ¡Yo no era la única persona en el mundo que se sentía y comportaba de esa manera! No estaba loca, ni era una depravada; era una persona enferma. Padecía una enfermedad real que tenía un nombre y unos síntomas, como los de la diabetes o el cáncer. ¡Y una enfermedad era algo respetable, no un estigma moral! Pero entonces encontré un obstáculo. No tragaba la religión y no me gustaba la mención de Dios o de cualquiera de las otras mayúsculas. Si aquella era la salida, no era para mí. Yo era una intelectual y necesitaba una respuesta intelectual, no emocional. Así de claro se lo dije a mi doctor. Quería aprender a valerme por mí misma, no cambiar un apoyo por otro, y mucho menos por uno tan intangible y dudoso como aquél era. Así continué varias semanas, abriéndome camino a regañadientes a través del ofensivo libro y sintiéndome cada vez más desesperada.

Entonces, ocurrió el milagro. ¡A mí! A todo el mundo no le ocurre tan de repente, pero tuve una crisis personal que me llenó de cólera justificada e incontenible. Mientras bufaba desesperadamente de la cólera y planeaba una buena borrachera para enseñarles, mis ojos captaron una frase del libro que estaba abierto sobre la cama, "No podemos vivir con cólera." Los muros se derrumbaron y la luz apareció. No estaba atrapada; no estaba desesperada. Era libre, y no tenía que beber para enseñarles. Esto no era la "religión" ¡era libertad! Libertad de la cólera y del miedo, libertad para conocer a felicidad y el amor.

Fui a una reunión para conocer por mí misma al grupo de locos y vagabundos que habían realizado esta obra. Ir a una reunión de gente era una de esas cosas que toda mi vida, desde el día en que dejé mi mundo privado de libros y sueños para encontrarme en el mundo real de la gente, las fiestas y el trabajo, me había hecho sentir como una intrusa, y para ser parte de ellas necesitaba el estímulo de la bebida. Me fui temblando a una casa en Brooklyn llena de gente de mi clase. Hay otro significado de la palabra hebrea que se traduce como "salvación" en la Biblia, y éste es: "volver a casa". Había encontrado mi "salvación". Ya no estaba sola.

Aquel fue el principio de una nueva vida, una vida más completa y feliz de lo que nunca había conocido o creído posible. Había encontrado amigos, comprensivos que a menudo sabían mejor que yo misma lo que pensaba y sentía y que no me permitían refugiarme en una prisión de miedo y soledad por una ofensa o insulto imaginarios.

Comentando las cosas con ellos, grandes torrentes de iluminación mostraban a mí misma como en realidad era, como ellos. Todos nosotros teníamos en

común cientos de rasgos característicos, de miedos y fobias, gustos y aversiones. De repente pude aceptarme a mí misma, con defectos y todo, como yo era, después de todo, ¿no éramos todos así? Y, aceptando, sentí una nueva paz interior, y la voluntad y la fuerza para enfrentarme a las características de una personalidad con las que no había podido vivir.

La cosa no paró allí. Ellos sabían qué hacer con esos abismos negros que bostezaban, listos para tragarme cuando me sentía deprimida o nerviosa. Había un programa concreto, diseñado para asegurarnos a nosotros, los evasivos de siempre, la mayor seguridad interior posible.

Según iba poniendo en práctica los Doce Pasos, se iba disolviendo la sensación de desastre inminente que me había perseguido durante años. ¡Funcionó!

Miembro activo de A.A. desde 1939, al fin me siento un ser útil de la raza humana. Tengo algo con lo que puedo contribuir a la sociedad, ya que estoy peculiarmente cualificada, como compañera de fatigas, para prestar ayuda y consuelo a aquellos que han tropezado y caído en este asunto de enfrentarse con la vida. Tengo mi mayor sensación de logro al saber que he tomado parte en la nueva felicidad que han conseguido otros muchos como yo. El hecho de poder trabajar y ganarme la vida de nuevo, es importante, pero secundario. Creo que mi fuerza de voluntad, una vez exagerada, ha encontrado su justo lugar, morque puedo decir muchas veces al día, "Hágase Tu voluntad, no la mía"... y ser sincera al decirlo.

(4)

NUESTRO AMIGO SUREÑO

Pionero de A.A., hijo de ministro religioso, y granjero sureño, preguntó: "¿Quién soy yo para decir que no hay Dios?"

Mi padre es un ministro episcopaliano y su trabajo le lleva a hacer largos viajes por malas carreteras. Tiene pocos feligreses pero muchos amigos porque para él no tiene importancia la raza, el credo o la situación social. Aquí viene ahora en su carruaje. Tanto él como su viejo Maud están contentos de llegar a casa. El viaje fue largo y frío pero estaba agradecido por los ladrillos calientes que una atenta persona le había dado para calentarse los pies. Muy pronto la cena en la mesa. Mi padre bendice la mesa, lo cual atrasa mi ataque a las tortas de trigo sarraceno y las salchichas.

Llega la hora de acostarse. Subo a mi habitación en el ático. Hace frío y por eso me meto en seguida en la cama. Me meto debajo de la pila de mantas y apago la vela. Se está levantando el viento y aúlla al rededor de la casa. Pero yo me siento a salvo y seguro. Me quedo tranquilamente dormido.

Estoy en la iglesia. Mi padre está dando el sermón. Una avispa está subiendo por la espalada de una mujer que está enfrente de mí.

Me pregunto si le llegará al cuello. ¡Qué lástima! Se ha ido volando. Por fin. Se ha terminado el sermón.

"Dejad que vuestra luz brille ante los hombres para que puedan ver vuestras buenas obras." Busco mi moneda de cinco centavos para echar en el platillo para que se vean las mías.

Estoy en el cuarto de un compañero de la universidad. Me pregunta: "Novato, ¿te tomas un trago de vez en cuando?" Vacilo en responder. Mi padre nunca me ha hablado directamente acerca de la bebida, pero que yo sepa él no bebía. Mi madre odiaba el alcohol y tenía miedo a los borrachos. Su hermano había sido un bebedor y murió en u hospital del estado para los locos. Pero no se hablaba de su vida, al menos conmigo. Nunca me había tomado un trago, pero había visto en los muchachos que bebían la suficiente alegría como para despertar mi interés. Nunca llegaría a ser como el borracho del pueblo.

"Bien," dijo mi compañero, "¿lo haces?"

"De vez en cuando," dije mintiendo. No quería que pensase que yo era un mariquita.

Nos sirvió un par de copas. "Salud," dijo. Me la tomé de un trago y me atraganté. No me gustó pero no lo dije. Me sobrevino una agradable sensación de bienestar. Después de todo esto no estaba mal. Sí, me tomaré otra. Me sentía cada vez mejor. Llegaron otros muchachos. Se me desató la lengua. Todo el mundo se estaba riendo a carcajadas. Yo era ocurrente. No tenía

ningún sentimiento de inferioridad. Ni siquiera estaba avergonzado de mis piernas delgadas. Esto era estupendo.

La habitación se iba llenando de una neblina. La luz eléctrica empezó a moverse. Luego aparecieron dos bombillas. Las caras de los otros muchachos parecían cada vez más borrosas. Qué mal me sentía. Me fui tambaleante hasta al baño. No debería haber bebido tanto ni tan de prisa. Pero ahora sabía cómo hacerlo. Después de esto bebería como un caballero.

Y así conocí a Don Alcohol, el gran señor que a mi petición me convertía en una persona jovial, que me daba tan buena voz cuando cantábamos y que me liberaba del temor y de los sentimientos de inferioridad. Era sin duda mi buen amigo.

Hora de los exámenes finales de mi último año y todavía tengo una posibilidad de graduarme. No habría intentado hacerlo pero mi madre lo espera con mucha ilusión. Gracias a un ataque de sarampión no me expulsaron durante mi segundo año.

Pero el fin está cerca. Mi último examen es bastante fácil. Miro las preguntas que hay en la pizarra. No puedo recordar la respuesta a la primera. Probaré la segunda. Esta tampoco. No parece que me acuerde de nada. Me concentro en una de las preguntas. No puedo fijar la atención en lo que estoy haciendo. Me siento nervioso. Si no empiezo pronto no me dará tiempo a terminar. En vano. No puedo pensar.

Me voy de la sala, lo cual se permite por el sistema de honor. Voy a mi cuarto. Me sirvo un trago de whisky con soda. Ahora vuelvo al examen. Mi pluma corre a toda prisa por la hoja. Sé lo suficiente para aprobar. Qué fiel amigo es Don Alcohol. Puedo contar con su ayuda.

Qué poder ejerce sobre la mente. Me ha otorgado mi diploma.

Pesas menos de lo normal. Cuánto odio esta frase. Tres veces intenté alistarme en el ejército y tres veces me rechazaron por delgado. Claro que me he recuperado recientemente de una pulmonía y tengo una excusa, pero mis amigos ya están en la guerra o de camino y yo no lo estoy. Visito a un amigo que está esperando órdenes. Prevalece el ambiente de "come, bebe y diviértete" y lo absorbo. Todas las noches bebo mucho. Puedo aguantar mucho ahora, más que los demás.

tengo que pasar un reconocimiento médico para alistarme y me admiten. Tengo que presentarme en el campo de entrenamiento el 13 de noviembre. Se firma el Armisticio el día 11 y se suspende el reclutamiento. Nunca fui al ejército. La guerra me deja con un par de mantas, un equipo de aseo, un suéter hecho por mi hermana y un sentimiento de inferioridad aún más grande.

Son las diez de la noche de un sábado. Estoy trabajando duro en libros de contabilidad de una sucursal de una compañía grande.

He tenido experiencia en vender, cobrar cuentas y en contabilidad y voy ascendiendo los peldaños.

Y entonces llega el colapso. El algodón cayó a pique y no se podía cobrar cuentas. Un superávit de 23 millones desapareció. Oficinas cerradas y empleados despedidos. A mí me han transferido con los libros de contabilidad a la sede central. No tengo a nadie que me ayude y trabajo por las noches, los sábados y los domingos. Me han reducido mi sueldo. Afortunadamente, mi

esposa e hijo recién nacido están en casa de unos familiares. Me siento agotado. El médico me ha dicho que si no trabajo al aire libre acabaré con tuberculosis. Pero qué voy a hacer. Tengo que mantener a la familia. No tengo tiempo para buscar otro trabajo.

Busco la botella que George el ascensorista acaba de darme.

Soy viajante. Se ha acabado el día sin mucho éxito. Voy a acostarme. Me gustaría estar en casa con la familia y no en este lúgubre hotel.

Pero mira quién está aquí. Mi amigo Carlitos. Cuánto me alegro de verte. ¿Cómo estás? ¿Una copita? Claro que sí. Compramos un galón de whisky, por qué está tan barato. No obstante, todavía ando con paso bastante seguro cuando me voy a la cama.

Llega la mañana. Me siento horrible. Un traguito me ayuda a enderezarme. Pero tengo que tomarme algunos más para mantenerme en pie.

Ahora soy maestro en una escuela para muchachos. Estoy contento en mi trabajo. Me llevo bien con los muchachos y lo pasamos muy bien en clase y fuera.

Las facturas del médico son muy elevadas y la cuenta de banco es baja. Mis suegros nos ayudan. Tengo el orgullo herido y estoy lleno de autocompasión. No parece que nadie me compadezca por mi enfermedad y yo no reconozco el amor que motiva el regalo.

Llamo al contrabandista para llenar mi barril carbonizado; pero no espero a que el barril suavice la bebida. Me emborracho. Mi esposa está muy triste. Su padre viene para sentarse conmigo. Nunca me dice nada hiriente. Es un verdadero amigo, pero yo no sé apreciarlo.

Nos quedamos en casa de mi suegro. Mi suegra está en el hospital en condición crítica. No puedo dormir. Tengo que calmarme. Bajo la escalera furtivamente y saco una botella de whisky del sótano. Me sirvo unos cuantos tragos uno tras otro. Aparece mi suegro. Le pregunto si le gustaría un trago. No me dice nada y parece que ni siquiera me ve. Se le muere su esposa esa noche.

Mi madre ya lleva mucho tiempo muriéndose de cáncer. Se está acercando al fin y está en el hospital. He estado bebiendo mucho sin llegar a emborracharme. No puedo dejar que mi madre lo sepa. La veo a punto de morir.

Vuelvo al hotel donde me alojo y consigo ginebra del botones. Me la bebo y me acuesto. Me tomo otros tragos más por la mañana y voy a visitar a mi madre. No puedo soportarlo. Vuelvo al hotel y consigo mas ginebra. Sigo bebiendo sin tregua. Recobro el conocimiento a las tres de la mañana. Se ha vuelto a apoderar de mí una tortura indescriptible. Enciendo la luz. Tengo que salir del cuarto o me voy a tirar por la ventana. Voy caminando millas y millas. En vano. Voy al hospital donde he trabado amistad con el superintendente de noche. Me mete en la cama y me pone una inyección.

Estoy en el hospital visitando a mi esposa. Tenemos un nuevo hijo.

Pero ella no está contenta de verme. He estado bebiendo durante el parto Su padre se queda con ella.

Un día de noviembre frío y sombrío. He venido luchando ferozmente por dejar de beber, pero he perdido todas las batallas. Le digo a mi esposa que no puedo

dejar de beber. Me suplica que me ingrese en un hospital para alcohólicos que alguien nos ha recomendado.

Acepto hacerlo. Ella hace los arreglos, pero rehusó ir. Lo haré por mi cuenta a solas. Esta vez lo dejo para siempre. Sólo me voy a tomar unas pocas cervezas de vez en cuando.

En el último día del siguiente mes de octubre, una mañana oscura y lluviosa. Me despierto encima de un montón de heno en un granero.

Busco la bebida y no la encuentro. Me acerco a una mesa y me bebo cinco botellas de cerveza. Tengo que conseguir licor. De repente me siento desesperado, no puedo más. Voy a casa. Mi esposa está en el salón. Me estuvo buscando toda la noche desde que abandoné el auto y me fui vagando por ahí. Siguió buscándome por la mañana. Ya no puede aguantar más. Es inútil seguir intentándolo porque no hay remedio. "No digas nada", le digo. "Voy a hacer algo."

Estoy en un hospital para alcohólicos. Soy alcohólico. El manicomio me espera. ¿Me podrían encerrar en casa? Otra tontería. Podría! irme al oeste y vivir en un rancho donde no pudiera conseguir nada para beber. Puede que haga esto. Otra tontería. Quisiera morirme como lo he deseado muchas veces. Soy demasiado cobarde para suicidarme.

Cuatro alcohólicos juegan al bridge en una sala llena de humo. Cualquier cosa para distraer la mente. Termina la partida y los otros tres se marchan. Me pongo a hacer la limpieza. Uno de los hombres! vuelve y cierra la puerta.

Me mira. "Te crees que estás desahuciado, ¿verdad?," me pregunta.

"Sé que lo estoy," le respondo.

"Pues no lo estás," me dice. "Hoy hay hombres en Nueva York que estaban en peor situación que tú y ya no beben."

"¿Por qué has vuelto aquí?" le pregunto.

"Salí de aquí hace nueve días diciendo que iba a ser sincero, pero no lo he sido," me responde.

Un fanático, me digo a mí mismo, pero me callo por cortesía. "¿Qué hay?" le digo.

Entonces él me pregunta si creo en un poder superior a mí mismo, ya sea que lo llame Dios, Alá, Confucio, Causa Primera, Mente Divina, o cualquier otro nombre. Le dije que creo en la electricidad y en otras fuerzas de la naturaleza, pero en cuanto a Dios, si es que existe, nunca ha hecho nada por mí. Entonces me pregunta si estoy dispuesto a reparar todos los daños que pueda haber hecho a cualquier persona, por equivocadas que creyera que estaban estas personas. ¿Estoy dispuesto a ser sincero conmigo mismo acerca de mí mismo y contarle mis asuntos a otra persona y estoy dispuesto a pensar en otra gente y en sus necesidades en lugar de las mías para así liberarme de mi problema con la bebida?

Haré cualquier cosa," replico.

"Entonces se han acabado todos tus problemas," me dice el hombre y se va del cuarto. Sin duda alguna este hombre está en mal estado mental. Tomo un libro y trato de leer pero no me puedo concentrar. Me meto en la cama y apago la luz. Pero no puedo dormir. De repente se me ocurre una idea. ¿Es posible que toda la buena gente que he conocido esté equivocada acerca de Dios? Entonces

me encuentro pensando en mí mismo y en algunas cosas que quería olvidar. Empiezo a ver que no soy la persona que creía ser, que me había juzgado a mí mismo comparándome con otros y siempre salía ganando.

Me quede sorprendido.

Luego se me ocurre una idea que es como una voz. "¿Quién eres para decir que no hay Dios?" Sigue resonando en mi cabeza. No puedo librar de ello.

Me levanto de la cama y voy al cuarto de ese hombre. Está leyendo "Tengo que hacerte una pregunta," le digo. "¿Cómo se encuadra la oración en esto?"

Bueno," me dice, "a lo mejor has intentado rezar como yo lo he intentado. Cuando estabas en un apuro has dicho, 'Dios mío, haz esto o lo otro', y si los resultados eran de tu gusto, allí se acababa todo, y si no era así has dicho: 'Dios no existe,' o 'no hace nada por mí,' ¿verdad?"

Sí," le digo.

"Así no se hace," me dice. "Lo que yo hago es decir 'Dios, aquí estoy yo y aquí están mis problemas. Lo he arruinado todo y no puedo hacer nada para remediarlo. Aquí me tienes con todos mis problemas, haz lo que quieras conmigo.' ¿Te sirve esto de respuesta?" Sí," le respondo. Me vuelvo a la cama. No me parece tener sentido. De repente me sobreviene una ola de desesperación total.

Estoy al fondo del infierno. Y allí nace una tremenda esperanza. Tal vez sea verdad.

Salto de la cama y me pongo de rodillas. No sé lo que estoy diciendo. Pero lentamente me viene una gran sensación de paz. Me siento con nuevos ánimos. Creo en Dios. Me vuelvo a la cama y duermo como un niño.

Algunos hombres y mujeres vienen a visitar a mi amigo de la noche anterior. Él me invita a conocerlos. Es un grupo muy alegre. Nunca he visto gente tan alegre. Hablamos. Les hablo de lo de la paz y les digo que creo en Dios. Pienso en mi esposa. Debo escribirle. Una mujer me sugiere que la llame por teléfono. ¡Qué idea más maravillosa!

Al oír mi voz mi esposa sabe que he encontrado la solución. Viene a Nueva York. Salgo del hospital y vamos a visitar a algunos de estos nuevos amigos.

Estoy de vuelta en casa. He perdido la Comunidad. Todos los que me entienden están lejos. Sigo teniendo los mismos problemas y preocupaciones de siempre. Los miembros de mi familia me irritan. No parece que nada salga bien. Me siento triste y deprimido. Tal vez me ayudaría un trago. Me pongo el sombrero y salgo disparado en el auto.

Una cosa que me dijeron mis amigos de Nueva York fue que me interesara en las vidas de otras personas. Voy a ver a un hombre a quien me habían pedido que fuera a visitar y le cuento mi historia. Me siento mucho mejor. Me he olvidado del trago.

Estoy en un tren de camino a una ciudad. He dejado a mi esposa en casa, enferma, y he sido muy poco amable al dejarla. Me siento muy triste. Tal vez me ayudarán unos cuantos tragos cuando llegue a la ciudad. Se apodera de mí un gran temor. Hablo con la persona que está a mi lado. El temor y la idea loca desaparecen.

Las cosas en casa no van muy bien. Voy dándome cuenta de que no puedo hacer lo que quiero como solía hacer. Les echo la culpa a mi esposa y a los

niños. La ira se apodera de mí, una ira tan intensa como nunca. No lo voy a aguantar. Hago las maletas y me voy. Me quedo en casa de algunos amigos comprensivos.

Veo que me he equivocado en algunas cosas. Ya no me siento airado. Vuelvo a casa y pido disculpas por mis errores. Estoy nuevamente tranquilo. Pero no me doy cuenta todavía qué debo hacer actos constructivos de amor sin esperar nada a cambio. Me daré cuenta de esto después de tener algunas explosiones más.

Vuelvo a estar deprimido. Quiero vender la casa y trasladarme a otro sitio. Quiero estar en un lugar donde pueda encontrar a algunos alcohólicos a quienes ayudar y tener algunos compañeros. Un hombre me llama por teléfono. ¿Puede quedarse en mi casa un par de semanas un joven bebedor? Pronto tengo conmigo otros alcohólicos y otros que tienen otros problemas.

Empiezo a dármelas de Dios. Creo que puedo arreglar a todo el mundo. No arreglo a nadie, pero voy aprendiendo mucho y he hecho algunos amigos nuevos.

Nada anda bien. Estamos en mala condición económica. Tengo que encontrar una manera de ganar dinero. Parece que la familia está pensando únicamente en gastar dinero. La gente me fastidia. Intento leer. Intento rezar. Me veo hundido en la melancolía. ¿Por qué me ha abandonado Dios? Ando alicaído por la casa. No quiero salir y no quiero emprender nada. ¿Qué me está pasando? No puedo entender. No quiero ser así.

Voy a emborracharme. Tomo esta decisión con total frialdad. Es una acción premeditada. Me hago un pequeño apartamento encima del garaje; tengo libros y agua para beber. Voy al pueblo para comprarme algo que comer y alcohol para beber. No voy a tomarme nada hasta que vuelva. Luego me encerraré y me pondré a leer. Y mientras leo iré tomándome algunos traguitos a largos intervalos.

Estaré sosegado y me quedaré así.

Subo al auto y me voy. A mitad de la avenida que lleva a la casa se me ocurre una idea. Por lo menos voy a ser sincero. Voy a decirle a mi esposa lo que voy a hacer. Doy marcha atrás y entro en la casa.

Llamo a mi esposa y la llevo a una sala donde podemos hablar en privado. Le digo calmadamente lo que voy a hacer. No me dice nada.

No se altera. Se queda allí perfectamente tranquila.

Cuando acabo de hablar, veo la absurda que es la idea. No tengo el más mínimo miedo de nada. Me río de la locura de la propuesta.

Hablamos de otras cosas. La fortaleza ha surgido de la debilidad.

Ahora no puedo ver la causa de esa tentación. Pero más tarde me daré cuenta de que todo empezó con mi deseo de éxito material luego a ser más fuerte que mi interés en el bienestar de mi prójimo.

Llego a comprender mejor esa piedra angular del carácter: la honradez. Me doy cuenta de que nuestro sentido de la honradez se hace cada vez más agudo cuando actuamos de acuerdo con nuestro más noble concepto de la honradez.

Entiendo que la sinceridad es la verdad y que la verdad nos liberará.

(5)
EL CICLO VICIOSO

Cómo acabó quebrantando la obstinación de este vendedor sureño y lo puso en camino de fundar A. A. en Philadelphia.

El 8 de enero de 1938, ese fue mi Día-D; el lugar, Washington, D.C. Ese último viaje en carrusel empezó el día antes de Navidad y en esos 14 días yo había logrado mucho. Primero mi nueva esposa me abandono llevando consigo las maletas y los muebles; luego el dueño de mi apartamento me echó del apartamento vacío; y para colmo perdí otro empleo. Después de pasar un par de días en varios hoteles de un dólar al día y una noche en la cárcel, acabé en el portal de la casa de mi madre, temblando violentamente, con una barba de tres días y, como costumbre, sin dinero. Muchas cosas parecidas me habían sucedido varias veces en el pasado; pero en esta ocasión pasaron todas a la misma vez.

Allí me encontraba a la edad de 39 años, un desastre total. Nada había salido bien. Mi madre aceptó alojarme sólo a condición de estar encerrado bajo llave en un pequeño almacén después de haberle dado a ella mis zapatos y mi ropa. Ya habíamos jugado este juego. Jackie me encontró así, en paños menores, tumbado en un catre, temblando, empapado de un sudor frío, con el corazón latiéndome con fuerza, y con hormigueo por todo el cuerpo. De alguna manera, siempre me las arreglaba para evitar los delirium tremens.

Tengo graves dudas de que hubiera llegado a pedir ayuda si no hubiera sido por Fitz, un viejo compañero de la escuela, quien convenció a Jackie de que me visitara. Si hubiera llegado dos o tres días más tarde, creo que lo habría echado a la calle, pero apareció cuando yo estaba abierto a cualquier cosa.

Jackie se presentó alrededor de las siete de la tarde y hablamos hasta las tres de la mañana. No me acuerdo mucho de lo que dijo pero me di cuenta de que tenía enfrente de mí a alguien exactamente como yo; él había pasado tiempo en los mismos manicomios y la cárceles, había conocido la misma pérdida de trabajos, las frustraciones, el mismo aburrimiento y la misma soledad. Tal vez hubiera conocido todo esto mejor y con mayor frecuencia que yo. No obstante estaba feliz, relajado, seguro de sí mismo y riéndose. Aquella noche por primera vez en mi vida, admití sin rodeos lo solo que me sentía Jackie me habló acerca de un grupo de personas en Nueva York, al que pertenecía mi viejo amigo Fitz, que tenían el mismo problema que yo y que, trabajando juntos para ayudarse unos a otros, ya no bebían y se sentían felices como él mismo. Dijo algo acerca de Dios o algún Poder Superior, pero yo le hice poco caso, todo eso no me interesaba nada. Del resto de la conversación, poco se me quedó en la memoria, pero sé que dormí el resto de aquella noche, y antes nunca había podido pasar una noche entera durmiendo.

Esa fue mi introducción a esta "Comunidad comprensiva," a la que un año más tarde se pondría el nombre de Alcohólicos Anónimos. Todos los que somos miembros de A.A. conocemos la tremenda alegría que hay en nuestra sobriedad; pero también hay tragedias. La historia de mi padrino, Jackie, era una de éstas. Atrajo a muchos de nuestros pioneros, pero él mismo no logró mantenerse sobrio y murió de alcoholismo. La lección que aprendí por su muerte queda grabada en mi memoria; no obstante, muchas veces me pregunto qué hubiera pasado si otra persona hubiera venido a hacerme aquella primera visita. Así que siempre digo que mientras tenga presente ese día 8 de enero me mantendré sobrio.

La pregunta perenne en A.A. es qué fue primero: la neurosis o el alcoholismo. Me gusta creer que yo era una persona bastante normal antes de que el alcohol se apoderara de mí. Pasé los primeros años de mi vida en Baltimore, donde mi padre era médico y comerciante en cereales. Mi familia era de posición acomodada y aunque mis padres bebían, a veces demasiado, no eran alcohólicos. Mi padre era una persona muy bien integrada y a pesar de que mi madre era algo nerviosa y un poco egoísta y exigente, nuestra vida familiar era bastante armoniosa. Éramos cuatro hijos; dos de mis hermanos se convirtieron en alcohólicos y uno murió de alcoholismo, pero mi hermana nunca se ha tomado un trago en su vida.

Asistí a las escuelas públicas hasta la edad de 13 años sin tener que repetir ningún curso y con calificaciones medias. No he dado muestras de ningún talento especial, ni he tenido ambiciones frustrantes. A los 13 años me enviaron a un prestigioso internado protestante en Virginia, donde estudié cuatro años y me gradué sin honores especiales. Era miembro del equipo de tenis y de atletismo me llevaba bien con los muchachos y tenía un amplio círculo de amistades, pero ningún amigo íntimo. Nunca añoré mi hogar y siempre era bastante autosuficiente.

No obstante, en este lugar di mi primer paso hacia el alcoholismo al empezar a sentir una tremenda aversión por todas las iglesias y religiones establecidas. En esta escuela había lecturas de la Biblia antes de las comidas, y los domingos se celebraban cuatro servicios, y me puse tan rebelde que juraba que nunca me uniría o asistiría a ninguna iglesia, excepto en bodas y funerales.

A los 17 años me matriculé en la universidad, para contentar a mi padre que quería que estudiara medicina como él. Allí me tomé mi primer trago y lo recuerdo todavía, porque cada "primer" trago que tome después de éste tenía exactamente el mismo efecto: podía sentirlo pasar por todas partes de mi cuerpo hasta los dedos de los pies.

Pero cada trago después del primero parecía tener menos efecto y después de tres o cuatro todos eran como agua. Nunca fui un borracho gracioso; cuanto más bebía más silencioso estaba, y cuanto más borracho estaba, más luchaba por mantenerme sobrio. Así que está claro que nunca me divertí bebiendo. Siempre parecía el más sobrio del grupo y de pronto era el más borracho. Incluso aquella primera noche tuve una laguna mental, lo que me lleva a creer que era alcohólico desde el primer trago. Mi primer año de universidad, apenas aprobé mis cursos. Me especialicé en póker y

en beber. No quise unirme a ninguna fraternidad estudiantil, ya que quería ir por la libre y aquel primer año me limitaba a borracheras de un día una o dos veces a la semana. El segundo año sólo bebía los fines de semana, pero casi me expulsaron por fracasar en mis estudios.

En la primavera de 1917 para evitar que me echaran de la universidad, me volví "patriótico" y me alisté en el ejército. Soy uno de los que salieron del ejército con un rango inferior al que tenía al entrar. Había asistido el verano anterior al campamento de entrenamiento para oficiales y por ello entré con el rango de sargento pero salí con el rango de soldado raso, y uno tiene que ser una persona bastante rara para hacer eso. En los dos años siguientes freagué más sartenes y pelé más papas que ningún otro recluta. En el ejército me convertí en alcohólico periódico: los períodos ocurrían cuando podía crearme la oportunidad. No obstante, me las arreglé para evitar el calabozo. Mi última borrachera en el ejército duró desde el 5 hasta el 11 de noviembre de 1918. El día 5 nos enteramos por la radio de que al día siguiente se iba a firmar el armisticio (una noticia prematura) así que me tomé un par de coñacs para celebrar; luego me subí a un camión y me fui sin permiso. Recuperé el conocimiento en Bar-le-Duc, a muchas millas de la base. Era el 11 de noviembre y las campanas estaban repicando y las sirenas estaban sonando por ser el día real del armisticio. Allí estaba yo, sin afeitarse, con las ropas rasgadas y sucias sin ningún recuerdo de haber deambulado por toda Francia; y no obstante era un héroe para los franceses. De regreso a la base, me lo perdonaron todo por ser el fin de la guerra; pero a la luz de lo que he aprendido desde entonces, sé que era un alcohólico empedernido a la edad de 19 años.

Terminada la guerra y de regreso en Baltimore con mi familia, me dedique a varios trabajos durante los tres años siguientes, y luego conseguí un puesto como agente de ventas, uno de los diez primeros empleados de una nueva compañía nacional de finanzas. ¡Qué oportunidad perdí! Esta compañía ahora tiene un volumen de ventas anual de más de tres mil millones de dólares. Tres años más tarde, a la edad de 25 años, abrí su sucursal en Philadelphia y estaba ganando más dinero de lo que he ganado desde entonces. Yo era sin duda el niño mimado, pero pasados dos años me pusieron en la lista negra por borracho irresponsable. No se tarda mucho en llegar al fondo.

Mi siguiente empleo fue en promoción de ventas para una compañía petrolera de Mississippi en la que tuve un rápido ascenso y recibí muchas palmaditas en la espalda. Luego, en un corto período de tiempo, destrocé dos automóviles de la compañía y ¡zas! me despidieron. Por extraño que parezca, el pez gordo que me despidió fue uno de los primeros hombres con quien me tropecé cuando me uní más tarde al grupo de A. A. de Nueva York. Él también tuvo que pasar por grandes penalidades y llevaba dos años sin beber cuando lo volví a ver.

Después de perder el trabajo con la compañía petrolera, volví a Baltimore a vivir con mi madre, ya que mi primera esposa me había dicho adiós para siempre. Luego tuve un trabajo en ventas con una compañía nacional de fabricación de neumáticos. Reestructuré la política de ventas en la ciudad y, dieciocho meses más tarde, cuando tenía 30 años, me ofrecieron la gerencia de la sucursal. Como parte de este ascenso, me enviaron a su convención nacional en Atlantic City para contarles a los ejecutivos cómo lo había hecho. En aquella época me limitaba a beber los fines de semana, pero ya hacía un mes que no me había tomado nada. Llegado a mi habitación del hotel vi

un anuncio debajo de un vaso que había en el escritorio que decía: "Esta absolutamente prohibido beber en esta convención," firmado por el presidente de la compañía. Eso fue el colmo. ¿Quién, yo? ¿El personaje importante? ¿El único vendedor invitado a hablar en la convención? ¿El hombre que el lunes iba a asumir el mando de una de las sucursales más grandes? Les iba a enseñar quién manda aquí, Nadie de esa compañía me volvió a ver. Diez días más tarde telegrafíé mi dimisión.

Mientras las cosas presentaran dificultades y el trabajo fuera exigente, yo siempre podía arreglármelas para controlar la situación, pero en cuanto captaba el truco, lograba dominar el asunto y el jefe me daba una palmadita en la espalda, estaba perdido. Los trabajos rutinarios me resultaban aburridos; por otro lado aceptaba los más complicados que podía encontrar y trabajaba día y noche hasta tenerlo bajo control; luego se convertía en algo tedioso, y yo perdía todo el interés en hacerlo. Nunca me preocupaba por los trabajos de seguimiento e invariablemente me premiaba a mí mismo por mis esfuerzos con aquel "primer" trago.

Después del trabajo con la compañía de neumáticos, llegó la década de los 30, la depresión y la cuesta abajo. En los ocho años antes de que A.A. me encontrara tuve más de cuarenta trabajos, de vendedor y viajante, uno tras otro, y siempre la misma rutina. Trabajaba como un loco durante tres o cuatro semanas sin tomarme un solo trago; ahorraba dinero; pagaba algunas facturas y luego me "premiaba" a mí mismo con alcohol. Entonces volvía de nuevo a la ruina, me escondía en hoteles baratos por todo el país, pasaba alguna que otra noche en la cárcel, aquí o allá, y siempre tenía ese horrible sentimiento: "¿Qué más da, no hay nada que merezca la pena." Cada vez que sufría una laguna mental, y eso me pasaba cada vez que bebía, me sobrevenía aquel temor que me atormentaba: "¿Qué habré hecho esta vez?" En una ocasión lo supe. Muchos alcohólicos saben que pueden ir con la botella a un cine barato y beber, dormir, despertarse y volver a beber en la oscuridad. Fui a uno de esos cines una mañana con mi botella y al salir por la tarde, de camino a casa compré un periódico. Imagínense mi sorpresa al leer en la primera página que aquel día, alrededor del mediodía, me habían sacado del cine inconsciente y me habían llevado en ambulancia al hospital, me habían hecho un lavado de estómago y luego me dejaron ir. Evidentemente volví en seguida al cine con una botella, me quedé allí varias horas y luego me fui a casa sin acordarme de lo que había pasado.

Es imposible describir el estado mental del alcohólico enfermo. No me sentía resentido con nadie en particular; el mundo entero estaba equivocado. Mis ideas iban dando vueltas: ¿De qué se trata todo esto? La gente tiene sus guerras; se matan unos a otros; luchan ferozmente por conseguir el éxito y ¿qué sacan de esto? ¿No he tenido yo éxito? ¿No he logrado cosas extraordinarias en el mundo de los negocios? ¿Qué saco yo de todo eso? Todo anda mal y no me importa nada. Durante los últimos años de mi carrera de bebedor, rezaba durante cada borrachera para no despertarme nunca. Tres meses antes de conocer Jackie, hice mi segundo pobre intento de suicidarme. Esa fue la historia que me llevó a estar dispuesto a escuchar aquel 8 de enero. Después de pasar dos semanas sin beber, pegado a Jackie, me di cuenta de que me había convertido en padrino de mi padrino, porque de pronto él se emborrachó. Me asombró enterarme de que él solo llevaba un mes sin beber cuando me pasó el mensaje. Pero hice una llamada de socorro al grupo de Nueva York, a quienes aún no había conocido, y me sugirieron que fuéramos los dos. Fuimos al día siguiente y qué experiencia fue. Tuve una auténtica oportunidad de verme a mí

mismo desde el punto de vista del no bebedor. Fuimos a la casa de Hank, el hombre que me había despedido once años antes en Mississippi y allí conocí a Bill, nuestro fundador. Bill llevaba tres años sobrio y Hank, dos. Los consideraba en aquel entonces un par de chiflados porque no sólo iban a salvar a todos los borrachos del mudo sino también a toda la gente normal. Ese primer fin de semana hablaban únicamente de Dios y cómo iban a arreglar la vida de Jackie y la mía. En aquellos días solíamos hacer los inventarios de nuestros compañeros rigurosa y frecuentemente. A pesar de todo esto, me gustaban estos nuevos amigos porque eran como yo. Todos habían sido personajes periódicos que habían metido la pata repetidamente en los momentos más inoportunos, y sabían, como yo, dividir un fósforo de cartón en tres fósforos separados. (Es muy útil saber hacerlo en lugares donde se prohíben los fósforos.) Ellos también habían ido en tren a un pueblo lejano sólo para despertarse en otro a cientos de millas de distancia en la dirección opuesta sin saber nunca cómo llegaron allí. Parecía que teníamos en común los mismos viejos hábitos. Durante ese primer fin de semana, decidí quedarme en Nueva York y aceptar todo lo que me ofrecían con excepción de "todo eso de Dios." Yo sabía que ellos tenían que enderezar sus ideas y sus costumbres; pero, yo estaba bien, solamente bebía demasiado. Con unos dólares para empezar y un pequeño empuje, pronto volvería a triunfar. Llevaba tres semanas sin beber, ya había limado las asperezas, y por mí mismo había conseguido que mi padrino lograra su sobriedad.

Bill y Hank acababan de tomar posesión de una pequeña fábrica de cera para automóviles y me ofrecieron un trabajo: diez dólares a la semana y pensión completa en la casa de Hank. Estábamos a punto de llevar a la quiebra a Dupont.

En aquel entonces, el grupo de Nueva York estaba compuesto de unos doce hombres que trabajábamos de acuerdo al principio de sálvese quien pueda; no teníamos ninguna fórmula, ni siquiera un nombre. Seguíamos durante un tiempo las ideas de un hombre hasta decidir que estaba equivocado y luego cambiábamos de método siguiendo el ejemplo de otro. No obstante lográbamos mantenernos sobrios mientras permanecíamos unidos y seguíamos hablando. Había una reunión cada semana en la casa de Bill en Brooklyn, y todos nos íbamos turnando para jactarnos de haber transformado nuestras vidas de la noche a la mañana, y de la cantidad de borrachos que habíamos salvado y enderezado y, por último pero no por ello menos importante, para alardear del hecho de que Dios nos había tocado personalmente a cada uno de nosotros. ¡Qué cuadrilla de idealistas confundidos! Sin embargo todos abrigábamos un solo propósito sincero en lo más profundo de nuestros corazones: el de no beber. Durante los primeros meses en nuestra reunión semanal yo era un peligro patente para la serenidad, porque aprovechaba toda oportunidad para arremeter contra ese "aspecto espiritual", según lo llamábamos, o cualquier otra cosa que tuviera el más leve olor a teología. Más tarde descubrí que los ancianos habían estado celebrando muchas reuniones rezando para encontrar una solución que les permitiera echarme a la calle y al mismo tiempo seguir siendo tolerantes y espirituales. No parecía que sus súplicas hubieran tenido una respuesta porque allí estaba yo sobrio y vendiendo cantidad de cera para automóviles, de lo que ellos estaban realizando un beneficio del mil por ciento. Así que seguí avanzando feliz e independiente por mi propio camino hasta junio, cuando me fui de viaje para vender cera de automóviles por Nueva Inglaterra. Al final de una buena semana de ventas, dos clientes me invitaron a almorzar el sábado. Pedimos bocadillos y un hombre dijo "y tres cervezas." No puse

ninguna objeción. Terminadas estas otro hombre dijo "tres cervezas" y no puse objeción. Luego me tocó a mí pedir "tres cervezas"; pero esta vez fue diferente; había hecho una inversión de capital de 30 centavos lo cual, con un sueldo de diez dólares a la semana, representaba una cantidad importante. Por ello me bebí las tres cervezas, una tras otra y les dije a mis clientes, "nos veremos, muchachos," y me fui a la tienda a la vuelta de la esquina para comprarme una botella, y no los volví a ver nunca más.

Me había olvidado completamente de ese día 8 de enero cuando encontré la Comunidad, y pasé los cuatro días siguientes vagando medio borracho por Nueva Inglaterra, es decir no podía emborracharme ni desembriagarme. Intenté ponerme en contacto con los muchachos, de Nueva York, pero me devolvieron los telegramas y cuando por fin logre contactar con Hank por teléfono, me despidió inmediatamente. En esa coyuntura me puse por primera vez a mirarme sinceramente a mí mismo. Me sentía más solo que nunca, porque incluso mis compañeros, gente como yo, se habían alejado de mí. Esta vez me dolió de verdad más que cualquier resaca que hubiera tenido. Se desvaneció mi brillante agnosticismo, porque vi por primera vez que los que realmente tenían fe, o por lo menos estaban intentando seriamente encontrar un Poder superior a ellos mismos, estaban más serenos y contentos de lo que yo había estado nunca, y parecían conocer un grado de felicidad que yo no había conocido nunca.

Unos pocos días más tarde, después de vender lo que me quedaba de cera para cubrir los gastos, llegué a Nueva York arrastrándome y con la lección bien aprendida. Cuando mis compañeros vieron la transformación de mi actitud, me volvieron a aceptar; pero por mi propio bien, tuvieron que ser duros conmigo; si no lo hubieran hecho así, no creo que me hubiera quedado. Nuevamente me veía enfrentado al desafío de un trabajo difícil, pero esta vez estaba decidido a seguir adelante. Durante mucho tiempo el único Poder Superior que yo podía reconocer era el poder del grupo; pero esto era mucho más de lo que yo había podido hacer antes, y era por lo menos un comienzo. También era un fin, porque desde el 16 de junio de 1938, no he tenido que andar solo nunca.

En ese entonces, se estaba redactando nuestro Libro Grande y todo estaba volviéndose más sencillo; teníamos una fórmula bien definida y todos estábamos de acuerdo en que este método era el término medio para todos los alcohólicos que deseaban la sobriedad. Esta fórmula no ha cambiado nada a lo largo de los años. No creo que los muchachos estuvieran perfectamente convencidos de la autenticidad de mi cambio de personalidad, porque no quisieron publicar mi historia en el libro, así que mi única colaboración en sus trabajos literarios fue mi firme creencia —por ser todavía un rebelde teológico— de que se debería matizar la palabra Dios añadiendo la frase "según nosotros Lo concebimos" porque a mí no me era posible aceptar la espiritualidad de otra manera.

Después de publicar el libro, todos nos encontrábamos muy atareados intentando salvar a todo el mundo; pero de hecho yo me mantenía al margen de A.A. Aunque asistía a las reuniones y estaba de acuerdo con todo lo que se hacía allí, nunca acepté un puesto de liderazgo activo hasta febrero de 1940. En esas fechas conseguí un buen puesto de trabajo en Philadelphia y pronto me di cuenta de que si quería seguir manteniéndome sobrio, tendría que tener algunos alcohólicos alrededor mío. Y así me encontré en un nuevo grupo.

Cuando me puse a decirles a los muchachos cómo lo hacíamos en Nueva York y a hablarles detalladamente sobre el aspecto espiritual del programa, descubrí que no me iban a creer a no ser que predicara con el ejemplo. Y luego me di cuenta de que mientras iba aceptando la transformación espiritual o de personalidad, me iba sintiendo cada vez más sereno. Al decirles a los principiantes cómo podrían cambiar sus vidas y sus actitudes me veía a mí mismo cambiando un poco. Yo había sido demasiado autosuficiente para hacer un inventario moral, pero descubrí que al indicarle al recién llegado sus malas actitudes y acciones, estaba efectivamente haciendo mi propio inventario moral, y si esperaba que él fuera a cambiar, yo tendría que hacer algo para efectuar un cambio en mí mismo. Este proceso de cambiar ha sido para mí largo y lento, pero durante estos últimos años los dividendos han sido tremendos.

En el mes de junio de 1945, acompañado de otro miembro, fui a hacer mi primera y única visita de Paso Doce a una mujer alcohólica, y pasado un año me casé con ella. Se ha mantenido sobria ininterrumpidamente desde entonces, y esto ha sido muy bueno para mí.

Podemos ser partícipes en las risas y las lágrimas de nuestros muchos amigos; y, lo más importante, podemos compartir nuestra manera de vida de A.A. y se nos ofrece cada día una oportunidad de ayudar a otras personas.

Para concluir, sólo puedo decir que sea cual sea el desarrollo o la comprensión que yo haya conocido y experimentado, no tengo ningún deseo de graduarme. Muy rara vez he faltado a las reuniones del grupo de A.A. de mi barrio y, como promedio, asisto a dos reuniones a la semana por lo menos. He servido solamente en un comité durante los últimos nueve años, porque creo que tuve mis oportunidades de hacerlo durante mis primeros años y ahora les corresponde a los recién llegados cubrir estos puestos. Ellos son mucho más despabilados y progresistas que éramos nosotros, los fundadores, y el futuro de nuestra comunidad está en sus manos. Ahora vivimos en el oeste del país y nos consideramos afortunados de poder contar con la Comunidad de nuestra área: buena, sencilla y amigable; y nuestro único deseo es seguir participando en A.A. y contribuyendo. Nuestro lema predilecto es: “Tómalo con calma.”

Y sigo creyendo que mientras tenga presente aquel día 8 de enero en Washington, con la gracia de Dios, según lo concibo yo, me mantendré felizmente sobrio.

(6)

LA HISTORIA DE JIM

Este médico, uno de los miembros pioneros del primer grupo de negros de A. A., cuenta cómo descubrió la libertad al trabajar con su gente.

Nací en una pequeña aldea de Virginia en una típica familia religiosa. Mi padre, que era negro, servía a la localidad como médico. Recuerdo que en mi infancia mi madre me vestía como solía vestir a mis dos hermanas y yo llevaba el pelo largo y rizado hasta la edad de seis años. A esa edad empecé a asistir a la escuela, y por ello me deshice de los rizos. Descubrí que ya a esa tierna edad tenía temores e inhibiciones. Vivíamos a dos o tres casas de la iglesia Bautista y cuando había funerales recuerdo haber preguntado frecuentemente a mi madre si la persona había sido buena o mala y si iba a ir al cielo o al infierno. En aquel entonces tenía unos seis años.

Mi madre era recién conversa y de hecho había llegado a ser una fanática religiosa. Ésa fue la manifestación principal de su neurosis.

Era muy posesiva con sus hijos. Mamá me inculcó un punto de vista muy puritano sobre las relaciones sexuales, así como sobre la maternidad y la condición de la mujer. Estoy seguro de que mis ideas referentes a cómo debería ser la vida eran muy diferentes de las de la persona media con quien yo tenía trato. Más tarde esta diferencia se iba a hacer sentir en mi vida. Ahora lo sé.

Alrededor de estas fechas, ocurrió en la escuela primaria un incidente que nunca he podido olvidar porque me demostró que yo era un cobarde. Durante el período de recreo estábamos jugando al baloncesto y yo, sin querer, hice caer a un compañero de clase un poco más grande que yo. El agarró el balón y me pegó un balonazo en la cara. Ésa fue provocación suficiente para pelearme con él, pero no luché, y después del recreo me di cuenta del porqué. Por miedo, Y esto me dolió y me dejó muy alterado.

Mamá era de la vieja guardia y creía que yo debía asociarme sólo con gente correcta. Naturalmente, en mi época, los tiempos había cambiado; ella no se había ajustado a los cambios. No sé si era buen o malo, sólo sé que la gente pensaba de otra forma. Ni siquiera no permitía jugar a las cartas en casa; pero de vez en cuando mi padre nos daba un vasito de whisky con azúcar y agua templada. En mi casa no había whisky aparte de la reserva privada de mi padre. Nunca en mi vida lo vi borracho. El solía tomarse un traguito por la mañana otro por la tarde, y yo también; pero normalmente tenía guardado su whisky en su oficina. Las únicas ocasiones en que veía a mi madre beber una bebida alcohólica era durante las Navidades, cuando se tomaba un ponche o un vaso de vino.

En mi primer año de la escuela secundaria, mi madre sugirió que no me uniera al cuerpo de cadetes. Consiguió un certificado médico para que yo no tuviera

que ser miembro. No sé si ella era pacifista o si creía que, si hubiera otra guerra, esto tendría alguna influencia en mi decisión de alistarme.

Alrededor de esta época me di cuenta de que mi punto de vista sobre el sexo opuesto no se parecía al de los otros muchachos que yo conocía. Creo que por esta razón me casé antes de que lo hubiera hecho si no fuera por mi educación. Mi esposa y yo ahora llevamos 30 años casados. Violeta fue la primera chica con quien yo salí. En aquel entonces sufrí mucho por ella, porque no era la clase de muchacha con quien mi madre quería que yo me casara. En primer lugar ya había estado casada; yo era su segundo marido. Mi madre se sentía tan resentida por esto que, la primera Navidad después de nuestra boda, no nos invitó a ir a cenar a su casa. Después del nacimiento de nuestro primer hijo, mis padres se hicieron aliados nuestros. Más tarde, después de que me volví alcohólico, ambos se pusieron en contra mía.

Mi padre venía del Sur y había sufrido mucho allí. Quería darme lo mejor, y creía que lo mejor sería que yo me hiciera médico. Por otro lado, creo que siempre tuve cierta inclinación hacia la medicina aunque mi punto de vista sobre la medicina es diferente al de la persona media. Me dedico a la cirugía porque es algo que se puede ver, es más tangible. Pero recuerdo que en mis días de posgraduado y residencia cuando iba a ver a los pacientes solía empezar con un proceso de eliminación y muy a menudo acababa intentando adivinar lo que tenían. No era así con mi padre. Creo que él posiblemente tenía el don de la diagnosis intuitiva. Debido a que la medicina no era muy lucrativa en aquel entonces, mi padre había establecido un buen negocio de ventas por correo.

No creo haber sufrido mucho a causa de la situación racial porque así era cuando nací y no conocía nada diferente. No se maltrataba a una persona, aunque si se hacía, la persona sólo podía sentirse resentida. No podía hacer nada al respecto. Por otro lado, la situación era muy diferente más al sur. Las condiciones económicas tenían mucho que ver con esa situación. Con frecuencia, oía a mi padre decir que su madre hacía uso de los antiguos sacos de harina, haciendo un agujero al fondo y otros dos en las dos esquinas para así crear un vestido. Cuando mi padre llegó a Virginia para ir a la escuela, tenía resentimientos tan fuertes con los "blanquiñosos" sureños, como los solía tildar, que ni siquiera volvió allí para el funeral de su madre. Dijo que nunca volvería a pisar las tierras del Sur; y no lo hizo.

Fui a la escuela primaria y secundaria en Washington., D.C., y luego a la Universidad Howard. Hice mi residencia en Washington.

Nunca tuve muchos problemas en la escuela. Podía hacer mis tareas sin dificultades. Sólo tenía problemas cuando me encontraba en situaciones sociales con otra gente. En cuanto a la escuela, siempre sacaba buenas notas.

Esto ocurrió alrededor de 1935 y por estas fechas empecé a beber. De 1930 a 1935, debido a la Gran Depresión y sus secuelas, los negocios iban de mal en peor. Tenía mi propia consulta médica en Washington, pero había cada vez menos pacientes y el negocio de ventas por correo empezó a decaer. Por haber pasado la mayor parte de su tiempo en un pequeño pueblo de Virginia, mi padre tenía poco dinero y el dinero que había ahorrado y las propiedades que había adquirido estaban en Washington. Tenía cincuenta años largos y todo lo

que él había emprendido recayó sobre mis hombros cuando se murió en 1928. Durante los primeros años las cosas no fueron tan mal porque seguían marchando por su propia inercia. Pero cuando llegó el momento crucial, las cosas empezaron a venirse abajo y yo con ellas. Creo que hasta este punto sólo me había emborrachado tres o cuatro veces, y sin duda el whisky no me causaba ningún problema.

Mi padre había comprado un restaurante que creía me tendría ocupado en mi tiempo libre, y así fue cómo conocí a Violeta. Vino al restaurante para cenar. Ya la conocía desde hacía cinco o seis meses. Una tarde, para librarse de mí, se fue al cine con otra amiga. Un amigo mío, que tenía una farmacia al otro lado de la calle, pasó por el restaurante un par de horas más tarde y me dijo que había visto a Violeta en el centro de la ciudad. Le dije que ella me había dicho que se iba al cine, y como un tonto me enfadé y a medida que se iban agravando las cosas, me propuse ir a emborracharme. Ésa fue la primera vez en mi vida que realmente me emborraché. El temor de perder a Violeta y el sentimiento de que, aunque ella tuviera perfecto derecho a hacer lo que quisiera, debería haberme dicho la verdad me disgustó. Ese era mi problema: creía que todas las mujeres deberían ser perfectas.

Creo que no empecé a beber patológicamente hasta 1935 aproximadamente. Alrededor de esas fechas ya había perdido casi todas mis propiedades con excepción del lugar donde vivíamos. Las cosas habían ido de mal en peor. Como consecuencia, tuve que renunciar a muchas cosas a las que me había acostumbrado, y no me resultó muy fácil hacerlo. Creo que esto fue lo que realmente me hizo empezar a beber en 1935. Empecé a beber a solas. Volvía a mi casa con una botella y recuerdo muy claramente que miraba alrededor mío para ver si Violeta me estaba mirando. Ya debería haber sabido que algo andaba muy mal. Recuerdo verla observándome. Llegó el momento en que me habló del asunto, y yo decía que tenía un resfriado y no me sentía bien. Y así siguieron las cosas durante dos meses, y luego ella volvió a regañarme por la bebida. En aquel entonces, debido a la revocación de la prohibición, nuevamente se podía comprar whisky, y yo iba a la tienda para comprar el mío y lo llevaba a mi oficina para esconderlo debajo del escritorio, y más adelante en otros lugares, y pronto había acumulado una buena cantidad de botellas vacías. Mi cuñado estaba viviendo con nosotros en aquel entonces, y yo le decía a Violeta, "tal vez las botellas sean de tu hermano. No sé. Pregúntale a él. No sé nada de las botellas." De hecho estaba ansiando tomarme un trago; sentía que lo necesitaba. Desde aquel momento en adelante, la mía es la historia típica de un bebedor.

Llegue al punto en que esperaba ansiosamente los fines de semana y las oportunidades que se me presentaban para beber, y para apaciguarme me decía que los fines de semana los tenía reservados para mí mismo y que el beber los fines de semana no interfería en mi vida familiar ni en mis negocios. Pero los fines de semana iban alargándose hasta incluir los lunes y pronto me encontré bebiendo todos los días. En esa coyuntura mi trabajo de médico apenas nos daba lo justo para vivir.

Una cosa peculiar ocurrió en 1940. En ese año, un viernes por la noche, un hombre a quien conocía hacía varios años, vino a mi consultorio. Mi padre le

había atendido muchos años atrás. La esposa de este hombre había estado enferma un par de meses, y cuando vino a verme me debía una pequeña factura. Le receté y le di una medicina. Al día siguiente, sábado, volvió y me dijo: "Jim, te debo la medicina que me diste anoche. No te pagué." Pensé: "Sé que no me pagaste porque no te receté nada." Me dijo: "Si. La receta que me diste anoche para mi esposa." El miedo se apoderó de mí porque no podía acordarme de nada. Ésa fue la primera laguna mental que tuve que reconocí como tal. A la mañana siguiente, llevé otra medicina a la casa de ese hombre y la cambié por la botella que tenía su esposa. Entonces le dije a mi esposa: "hay que hacer algo." Me llevé esa botella de medicina y se la di a un buen amigo mío que era farmacéutico para que la analizara y la medicina estaba perfectamente bien. Pero en este punto me di cuenta de que no podía parar y que era un peligro para mí mismo y para otros.

Tuve una larga conversación con un psiquiatra sin ningún resultado, y también por aquella época hablé con un pastor religioso a quien respetaba mucho. El enfocó el asunto desde la perspectiva religiosa y me dijo que yo no iba a la iglesia con la debida frecuencia y que le parecía que ésa era, más o menos, la causa de mis problemas. Me rebele contra esa idea, porque en la época en que estaba a punto de graduarme de la escuela secundaria, me vino una revelación acerca de Dios; y me complicó mucho las cosas. Se me ocurrió la idea de que si Dios, como mi madre decía, era un Dios vengativo, entonces no podía ser un Dio amoroso. No podía entenderlo. Me rebelé y, a partir de entonces, no creo que asistiera a la iglesia más de una docena de veces.

Después de este incidente en 1940, busqué otras formas de ganarme la vida. Tenía un buen amigo que trabajaba en el gobierno, acudí a él para ver si me podía conseguir un trabajo. Me lo consiguió. Trabajé para el gobierno durante un año y seguí manteniendo mi consulta por las tardes hasta que las agencias gubernamentales fueron descentralizadas. Luego me fui al Sur porque me dijeron que el condado al que me dirigía en Carolina del Norte era un condado donde no se permitía la venta de alcohol. Pensé que esto sería una gran ayuda para mí. Conocería a algunas personas nuevas y estaría en un condado seco.

Pero cuando llegué a Carolina del Norte descubrí que no era nada diferente. El estado era diferente, pero yo no. No obstante, me mantuve sobrio unos seis meses porque sabía que Violeta iba a venir más tarde con los niños. En aquel entonces, teníamos dos hijas y un hijo.

Algo paso. Violeta había conseguido un trabajo en Washington. Ella también trabajaba para el gobierno. Empecé a preguntar dónde podría conseguirme un trago y descubrí que no era difícil. Creo que el whisky era más barato allí que en Washington. Las cosas iban empeorando hasta que llegaron a estar tan mal que el gobierno me volvió a investigar. Por ser alcohólico, astuto y porque aún me quedaba un poco de sentido común, sobreviví la investigación. Luego sufrí mi primera hemorragia estomacal grave. Pasé cuatro días sin poder ir a trabajar.

También me metí en muchas dificultades económicas. Conseguí un préstamo de \$500 del banco y \$300 de la casa de empeños y me los bebí rápidamente. Entonces decidí volver a Washington. Mi esposa me recibió amablemente, a pesar de que vivía en un apartamento de un solo cuarto con cocina. Se había

visto reducida a esta situación. Prometí que iba a hacer lo debido. Ahora los dos estábamos trabajando en la misma agencia. Yo seguí bebiendo. Una noche de octubre me emborraché, me quedé dormido al aire libre bajo la lluvia y me desperté con pulmonía. Seguíamos trabajando juntos y yo seguía bebiendo y me imagino que los dos, en lo más profundo de nuestros corazones, sabíamos que yo no podía dejar de beber. Violeta creía que yo no quería dejar de beber. Tuvimos varias riñas, y en una o dos ocasiones le di un puñetazo. Decidió que no quería soportar más. Así que fue al tribunal y habló con el juez. Los dos idearon un plan según el cual ella podía evitar que yo la importunara de cualquier manera si así lo quería.

Volví a casa de mi madre para pasar allí unos cuantos días hasta que se calmaran las cosas, porque el fiscal había despachado una citación para que yo lo fuera a ver a su oficina. Un policía llamó a la puerta buscando a James S., pero allí no había nadie con ese nombre. Volvió varias veces. Pasados unos diez días, me metieron a la cárcel por estar borracho y este mismo policía estaba en la comisaría cuando me llevaron allí arrestado. Tuve que pagar una fianza de \$300 porque tenía la citación todavía en el bolsillo. Fui a ver al fiscal y acordamos que yo iría a vivir con mi madre, lo cual quería decir que Violeta y yo estábamos separados. Seguí trabajando y seguí yendo a almorzar con Violeta y ninguno de nuestros conocidos en el trabajo sabía que estábamos separados. Muy a menudo viajábamos juntos al trabajo pero lo que realmente me daba rabia era la separación.

El siguiente mes de noviembre, me tomé unos días libres después del día de pago para celebrar mi cumpleaños, que era el 25 de ese mismo mes. Como de costumbre me emborraché y perdí el dinero. Alguien me lo quitó. Eso era lo que solía ocurrir. A veces se lo daba mi madre y luego volvía para insistir que me lo devolviera. Tenía muy poco dinero. Me quedaban cinco o diez dólares en el bolsillo. El día 24, después de pasar bebiendo todo el día 23, debí de haber decidido que quería ver a mi esposa para tener una reconciliación o por lo menos hablar con ella. No recuerdo si fui en tranvía, caminando, o en taxi. Ahora lo único que recuerdo es que Violeta estaba en la esquina de las calles 8 y L, y recuerdo vívidamente que ella llevaba un sobre en la mano. Recuerdo hablar con ella, pero no lo que pasó después. Lo que realmente pasó fue que saqué una navaja del bolsillo y la apuñale tres veces. Luego me fui y volví a casa para acostarme. Alrededor de las 8 ó 9, vinieron dos detectives y un policía para arrestarme por agresión; y yo me sentí la persona más asombrada del mundo cuando me dijeron que había agredido a alguien, y especialmente que había atacado a mi esposa. Me llevaron a la comisaría y me encerraron.

A la mañana siguiente tuve que comparecer ante el juez. Violeta fue muy amable y explicó al jurado que yo era fundamentalmente un buen hombre y un buen marido pero bebía demasiado y ella creía que me había vuelto loco y que me deberían encerrar en un manicomio.

El juez dijo que si a ella le parecía así, haría que me confinaran tres días para tenerme en observación y examinarme. No hubo ningún tipo de observación. Puede que hicieran un poco de investigación.

Lo más parecido a un psiquiatra fue un internista que me vino a sacar la sangre para hacer un análisis. Después del juicio, volví a sentirme magnánimo

y me pareció que debería hacer algo para corresponderle a Violeta su bondad; así que dejé Washington y me fui a Seattle a trabajar. Estuve allí unas tres semanas y luego me impacienté y empecé a vagabundear por el país, de aquí para allá, hasta que acabé en Pennsylvania, en una acería.

Trabajé allí durante unos dos meses y entonces empecé a sentirme indignado conmigo mismo y decidí volver a casa. Creo que lo que más rabia me daba era que justo después del Domingo de Resurrección cobre mi sueldo de dos semanas y decidí que iba a enviarle algún dinero a Violeta y sobre todo que iba a enviarle un vestido de fiesta a mi hija. Pero daba la casualidad de que había una tienda de licores entre la acería y la oficina de correos y entré allí para tomarme un trago.

Naturalmente la niña nunca recibió su vestido. Los \$200 dólares que cobre aquel día de pago acabaron sirviéndome para muy poco.

Ya que sabía que yo solo no sería capaz de guardar la mayor parte de ese dinero, se lo di a un blanco, dueño del bar que frecuentaba, para que él me lo guardara. Acordó guardármelo pero yo no dejé de fastidiarle continuamente. El sábado antes de irme me quedaba un solo billete de 100 dólares; me compré un par de zapatos y despilfarré casi todo lo que quedaba. Con el poco dinero restante compré un billete de tren para regresar a Washington.

Unos días después de mi regreso, un amigo me llamó para pedirme que arreglara un enchufe eléctrico. Pensando únicamente en los dos o tres dólares que ganaría con los que podría comprarme whisky, hice el trabajo y así fue como conocí a Ella G., a quien debo mi ingreso a A. A. Fui al taller de mi amigo para arreglar el enchufe, y allí vi a esta mujer. Ella me observaba sin decir nada. Finalmente me preguntó: "¿Te llamas Jim S.?" Y le dije que sí. Y luego me dijo quien era: Ella G. Años atrás cuando la conocí, era bastante delgada, pero en aquel entonces pesaba más o menos lo que pesa ahora, o sea alrededor de 90 kilos. No la había reconocido a primera vista, pero en cuanto me dijo su nombre la recordé inmediatamente. No me dijo nada en esa ocasión acerca de A.A., ni de conseguirme un padrino, pero me preguntó cómo estaba Violeta, y le respondí que Violeta estaba trabajando y le dije cómo podría ponerse en contacto con ella, Pasado un par de días, sonó el teléfono. Era Ella que me llamaba, Me preguntó si podría enviar a alguien a visitarme para hablar de un asunto de negocios. No dijo nada de mi consumo de whisky, porque si lo hubiera hecho, en seguida le habría dicho que no. Le pregunté de qué trataba este asunto, pero sólo me replicó que este hombre "tiene algo interesante que decirte, si le permites que vaya." Le dije que no tenía ningún inconveniente en verlo. Me pidió otra cosa más. Me pidió que, si fuera posible, estuviera sobrio para la entrevista. Y por ello hice un buen esfuerzo por estar sobrio ese día; aunque mi sobriedad no era sino una especie de aturdimiento.

Esa tarde, alrededor de las siete, se presentó Charlie G., mi padrino, Al principio no parecía muy cómodo. Me imagino que podía sentir que yo quería que se apresurara a decir lo que tuviera que decir y se fuera. Empezó a hablar acerca de sí mismo. Empezó a contarme sus penas y los problemas que tenía y me dije, ¿por qué me está contando sus problemas este hombre? Ya tengo los míos. Finalmente mencionó el asunto del whisky. El seguía hablando y yo escuchando. Después de pasar él una hora hablando, yo todavía quería que se

apresurara a terminar la historia y que se fuera para que yo pudiera ir a la tienda antes que cerrase para comprarme whisky. Pero a medida que él hablaba, iba dándome cuenta que ésta era la primera persona que había conocido que tenía los mismos problemas que yo y quien, le creo sinceramente, me comprendía como individuo. Sabía que mi esposa no me entendía, porque todo lo que le había prometido a ella y a mi madre y a mis más íntimos amigos lo había hecho con toda sinceridad; pero el ansia de tomarme aquel primer trago era más poderosa que cualquier cosa.

Después de escuchar a Charlie hablar un rato, me di cuenta que este hombre tenía algo. En ese corto período de tiempo, logró despertar en mí algo que había perdido ya hacía muchos años, es decir, la esperanza. Cuando se marchó, le acompañé a la parada del tranvía, que estaba una media cuadra de mi casa; pero entre mi casa y la parada había dos tiendas de licores, una en cada esquina. Cuando Charlie se subió en el tranvía y se fue, regresé a pie a casa sin siquiera pensar en las tiendas.

El domingo siguiente nos reunimos en casa de Ella G. Allí estaban Charlie y otros tres o cuatro compañeros. Que yo sepa, ésa fue la primera reunión de un grupo de A.A. compuesto de gente negra.

Celebramos una o dos reuniones en casa de Ella y luego dos o tres en la casa de su madre. Entonces Charlie, u otro compañero, sugirió que nos pusiéramos a buscar una sala para reunimos en una iglesia u otro local. Abordé a varios pastores religiosos para proponerles la idea y todos decían que era una idea muy buena pero nadie nos ofreció un espacio. Así que fui al YMCA y ellos muy amablemente nos permitieron utilizar una sala a un alquiler de dos dólares por sesión.

En aquel entonces efectuábamos nuestras reuniones los viernes por la tarde. Huelga decir que al comienzo no eran muy concurridas; la mayoría de las veces los únicos presentes éramos Violeta y yo. Pero con el tiempo logramos que otros dos o tres vinieran y se quedaran, y de allí, por supuesto, fuimos creciendo.

No he mencionado todavía el hecho de que Charlie, mi padrino, era blanco, y cuando iniciamos nuestro grupo contamos con la ayuda unos grupos de gente blanca de Washington. Muchos compañeros, miembros de estos grupos, venían y nos apoyaban y nos explicaban como efectuar las reuniones. Y también nos ayudaron mucho, enseñándonos a hacer el trabajo de Paso Doce. Para decir verdad, si no hubiéramos podido contar con su ayuda, no habríamos sobrevivido. Nos ahorraron mucho tiempo y una gran pérdida de esfuerzos. Y a demás nos prestaron ayuda económica. Incluso cuando sólo teníamos que pagar dos dólares de alquiler por la sala de reuniones, a menudo eran ellos los que lo pagaban porque nuestra colecta era muy pequeña.

En esa época yo no trabajaba. Violeta me estaba cuidando y yo estaba dedicando mi tiempo a la fundación de nuestro grupo.

Trabajé únicamente en esto durante seis meses. Iba recogiendo a los alcohólicos, uno tras otro, porque quería salvar a todo el mundo. Había descubierto este “algo” nuevo, y quería darlo a todos los que tenían un problema. No acabamos salvando a todo el mundo, pero nos las arreglamos para ayudar a algunas personas.

Esta es la historia de lo que A. A. ha hecho por mí.

(7)

EL HOMBRE QUE DOMINÓ EL MIEDO

Pasó dieciocho años fugándose y luego se dio cuenta - que no tenía por qué hacerlo. Y dio comienzo a A.A. Detroit.

Durante dieciocho años, desde que tenía 21 años de edad, el miedo domino mi vida. Antes de cumplir los 30 años, había descubierto que el alcohol disolvía el miedo—por un rato. Al final, tenía dos problemas en vez de uno: el miedo y el alcohol.

Soy hijo de una buena familia. Me imagino que los sociólogos nos clasificarían como clase media alta. A los 21 años de edad, ya había vivido seis años en países extranjeros, hablaba tres idiomas con solevaba dos años de universitario. A los 20 años, debido a que mi familia estaba de capa caída, me vi obligado a empezar a trabajar, en el mundo de los negocios con la absoluta seguridad de que solo me esperaba el éxito. Por mi educación se me había inculcado confianza, y durante mis años adolescentes había demostrado diligencia e imaginación para ganar dinero. Que yo recuerde, nunca sufría de ningún temor inusitado. Las vacaciones escolares y de trabajo significaban para mí "viajar" y yo era un viajero entusiasta.