

Los Jóvenes y A.A.



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

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

*Copyright © por AA Grapevine, Inc.;
reimpreso con permiso.*

Copyright © 2017
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Primera impresión 1988

Todos los derechos reservados.

Dirección Postal: Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
U.S.A.

www.aa.org

Los Jóvenes y A.A.

¿Demasiado Joven?

Al llegar a A.A. la mayoría de jóvenes nos dimos cuenta de tener en común algunos problemas con los que enfrentarnos. Al principio solemos creer que somos demasiado jóvenes para ser alcohólicos. Algunos no llevábamos mucho tiempo bebiendo. Algunos no tomábamos bebidas alcohólicas fuertes, ni nos caíamos al suelo, ni nos olvidábamos de lo que habíamos dicho o hecho cuando estábamos borrachos. En nuestra vida cotidiana de jóvenes tenemos que enfrentarnos con la presión del grupo de compañeros, con relaciones estresantes con nuestros padres, y con las tentaciones de numerosas fiestas. En A.A. a menudo nos sentimos diferentes por ser posiblemente los miembros más jóvenes del grupo. Y a algunos de nosotros un miembro veterano poco informado podría habernos dirigido palabras desalentadoras como, por ejemplo: “Yo he derramado más alcohol que tú te has tomado”.

Para los miembros jóvenes de A.A., éstas son duras realidades. Por otro lado, al aferrarnos al programa y encontrar otros miembros, jóvenes y mayores, para ayudarnos, encontramos una solución a nuestro problema con la bebida. En A.A. hemos encontrado una manera de vivir que nos ayuda a enfrentarnos con las tensiones de la vida diaria y las presiones de los compañeros; y la vida es mejor y más divertida sin alcohol. Y cuanto más tiempo nos mantenemos sobrios, más íntimas son las relaciones que cultivamos. A nuestro parecer, no importa la edad que tienes, cuánto bebes, ni dónde bebes, ni qué bebes. Lo que importa es cómo te afecta el alcohol. Tú puedes decidir mejor que nadie si tienes o no tienes un problema. Y esto lo sabes desde tus adentros — ya sea que te sientas culpable, aislado, avergonzado; o si el alcohol te causa dificultades en tu vida. [Las preguntas al final de este folleto también pueden ayudarte a decidir.]

Si la bebida te está causando problemas y quieres dejar de beber pero te parece que no puedes hacerlo a solas, prueba Alcohólicos Anónimos, pruébalo por un período de 90 días y si no te mejora la vida, por lo menos tendrás una más clara idea de cuáles son las opciones.

Todos nos sentíamos extraños al ir a A.A. Pero hemos llegado a ver que A.A. salvó nuestras vidas y nos dio un nuevo comienzo — y es lo mejor que nunca nos ha pasado. También sabemos que hay otros muchos miembros de nuestra edad — de hecho, un 10% de los miembros de A.A. son menores de 30 años de edad.

¿Dónde puedo encontrar A.A.?

Muchos de nosotros encontramos A.A. en los pueblos donde vivíamos después de buscar Alcohólicos Anónimos en la guía de teléfonos o en el Internet. Otros encontramos A.A. por medio de un consejero académico, un médico, un pariente o un amigo. O un juez nos introdujo a A.A. o nos enteramos de A.A. en el hospital o un centro de desintoxicación. Algunos leímos artículos o noticias en la prensa acerca de A.A. u oímos anuncios en la radio o la televisión.

Para obtener información acerca de A.A. en cualquier área podemos escribir a Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 (dirección postal de la Oficina de Servicios Generales de A.A. o la OSG) o podemos visitar el sitio web de la OSG: www.aa.org.

Hay varios tipos de reuniones de A.A.:

Las reuniones abiertas están abiertas a cualquier persona, alcohólica o no-alcohólica, que esté interesada en A.A. En las reuniones abiertas se oyen contar historias parecidas a las publicadas en este folleto.

Las reuniones cerradas son solamente para quienes tienen un problema con la bebida (o creen poder tener un problema). En estas reuniones, podemos expresar opiniones y hacer preguntas. En las reuniones cerradas se suelen oír sugerencias prácticas para mantenerse sobrio.

En las reuniones de principiantes descubrimos que estamos al mismo nivel que cualquier recién llegado. Puede que veamos sentados a nuestro lado a un ejecutivo de negocios o una abuela, pero todos estamos comenzando al comienzo, aprendiendo lo básico de A.A.

En algunos pueblos y ciudades hay reuniones de jóvenes. Estas reuniones aparecen en la lista de reuniones locales o puedes preguntar a otros miembros jóvenes dónde encontrarlas. Los miembros jóvenes pueden asistir a cualquier tipo de reunión y, como verás al leer nuestras historias, hay un vínculo de comprensión que une a los alcohólicos sea cual sea su edad y circunstancias.

Las conferencias de gente joven se celebran en los Estados Unidos y Canadá y en todas partes del mundo. Para información, consulte con su área de A.A. local o busque YPAA en línea.

¿Cómo evitamos beber?

Vamos a las reuniones de A.A. con tanta frecuencia como podemos. Tras escuchar las historias, nos damos cuenta de que nuestro caso no es único. Aprendemos a identificarnos con los sentimientos de los que hablan y no comparamos los hechos superficiales de nuestra historia con los que escuchamos.

También leemos literatura de A.A. como por ejemplo el folleto, “¿Demasiado joven?” y el librito *Viviendo Sobrio*, y los libros *Alcohólicos Anónimos* y *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones*. (Al final de este folleto hay una lista de otras publicaciones de A.A.)

Hablamos con otros miembros antes y después de las reuniones y por teléfono.

Nos transformamos, gradualmente, día a día. Ayudamos a otros alcohólicos. Y, ayudándolos, nos mantenemos sobrios, cuerdos y felices.

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

Tina

Se unió a A.A. a los 13 años

“Si hubiera podido hacerlo sin problemas, todavía estaría bebiendo”.

Me encantaba la forma en que el alcohol me afectaba. Calmaba todo el tormento que sentía en mi cerebro. Tenía nuevos amigos, los muchachos mayores. Finalmente era ‘cool’.

Si hubiera podido hacerlo sin problemas, todavía estaría bebiendo. Pero rápidamente empecé a meterme en dificultades. Ir a las clases de sexto grado interfería con mi vida, que en ese momento consistía en emborracharme tanto como fuera posible.

A los 11 años me ingresaron en lo que yo creía que era un hospital mental. Qué alivio estar loca. Estar loca está bien. Me di cuenta más tarde que el sitio era un centro de rehabilitación.

Decidí en ese momento que no quería volver a estar en una institución nunca jamás. Haría todo lo que pudiera para no estar encerrada.

Cada vez que prometía algo, no podía cumplirlo. A veces iba a cambiar sinceramente mi forma de actuar y no podía. Ahora entiendo que era el alcoholismo. Prometía lo que fuera, pero nunca admitía que la bebida era la culpable. Si admitía eso, tendría que dejar de beber.

Estuve en varias instituciones. La última era un hogar social. Podía haber ido a un centro de rehabilitación pero creía que no iba a integrarme allí (mi problema no era la bebida; era mi familia). Me sentía aterrorizada cuando fui a mi primera reunión de A.A. Pero me dijeron que los muchachos de A.A. eran atractivos, así que fui. El orador dijo que solía beber por la noche y rezar para no despertar por la mañana. Luego cuando volvía en sí su primer pensamiento era, “Dios mío, tengo que pasar por esto un día más”. Dijo que se sentía como la única persona del mundo que se había sentido así. Yo estaba asombrada porque creía que era la única persona del mundo que se había sen-

tido así. Me identifiqué.

Así que tenía 13 años y asistía a las reuniones de A.A. Todos eran mayores que yo, incluso la mayoría de los muchachos de las reuniones de jóvenes. Pero los alcohólicos en general siempre encontrarán una razón por la que no encajan en un sitio. Puede ser la religión, puede ser la clase, y puede ser la raza. Mi razón era la edad. Pero descubrí que los alcohólicos entienden a los otros alcohólicos. Me disgustaba descubrir que los alcohólicos me comprendían, porque eso significaba que yo era alcohólica. Y si yo era alcohólica, eso quería decir que mi familia tenía razón, y eso sí que me molestaba.

Me ayudaron a dar los Pasos, y descubrí que pasé por la misma experiencia que todos los demás cuando dieron los Pasos. Me he dado cuenta de que debido al principio espiritual del anonimato, no importa lo joven o lo “especial” que yo sea, en A.A. soy sólo una borracha.

Kevin

Se unió a A.A. a los 14 años

“Me encantaba beber y me encantaba todo lo que lo acompañaba”.

Mi vida fue, en su mayor parte, perfecta hasta mi primer día de escuela. No tenía la más mínima idea de la cantidad de reglas que había en la vida. Pero de lo que más me acuerdo es de un sentimiento abrumador de no encajar.

He tenido en mi vida dos abrumadoras experiencias espirituales. La segunda ocurrió cuando llegué a la decisión de lograr la sobriedad. La primera, cuando tomé mi primer trago. Tenía dentro de mi cuerpo esa sustancia y sabía que tendría que encontrar más. Ese fue el mejor trago que me tomé en toda la vida y pasé mi carrera de bebedor intentando recrearlo.

Me encantaba beber, y todo lo que lo acompañaba. Era adicto tanto a las mentiras y a la gente de carácter dudoso y a los lugares turbios como al alcohol. Fui recibiendo calificaciones cada vez peores en la escuela hasta dejar de ir completamente a las clases. Mis amigos y familiares se

iban alejando de mí. Me encontraba en lugares sin saber cómo había llegado allí. Bebía hasta tener una intoxicación etílica.

En una ocasión incluso decidí escaparme de casa. Me fui de la casa y me puse a eliminar cualquier posibilidad de volver. Mis padres dijeron que se sentían más felices en su casa cuando yo no estaba. Mis amigos no querían tener trato alguno conmigo. Pasé el resto de mi vida alcohólica sin hogar. Entraba en autos estacionados para robar dinero; dormía en los bancos del parque.

Mis padres lograron encontrarme y me ingresaron en un centro de rehabilitación. Cuando me enteré de que iba a tener que quedarme dos semanas allí para una evaluación, les grité a mis padres y salí furioso de la sala. Al darme cuenta de que era muy improbable que me dejaran ir, me desplomé en un sofá y me puse a llorar. Conocí la derrota total. Estaba harto de huir, de evitar, de esquivar y de esconderme. No pude más. Y luego me di cuenta de estar en un lugar seguro.

Cuando estés verdaderamente listo, Dios pondrá las personas indicadas en el lugar indicado a la hora indicada. Desde ese día, no me ha sido necesario volver a tentar a la suerte. He llegado a saber que el hacerlo sería pedirle a Dios que me vuelva a crear esa misma alineación ideal de los planetas.

Me ha dado esta oportunidad de desarrollarme con los Doce Pasos en mi vida. Con el más profundo agradecimiento imaginable acabo de cumplir mi 19º año de sobriedad ininterrumpida en A.A., un día a la vez.

No puedo ser alcohólico porque no puedo beber en exceso. Me pongo enfermo antes.

mito realidad

Algunas de las historias que aparecen en este folleto tratan de jóvenes que seguimos bebiendo a pesar de las protestas de nuestros estómagos. Somos alcohólicos también.

Nicole

Se unió a A.A. a los 14 años

“Cualquier persona que sea suficientemente mayor para tener un problema, es suficientemente mayor para buscar la ayuda de A.A.”

Cuando llegué a los 12 años de edad, el alcohol ya había dejado de producir los efectos deseados en mí. Ya llevaba cuatro años bebiendo y había perdido la capacidad que tenía una vez para controlar cuándo y cuánto bebía. Dos años más tarde me internaron por alcoholismo y drogadicción. Todos los dolores y sufrimientos por los que había pasado me dejaron bien dispuesta a admitir que tenía un problema.

Ya antes de nacer yo, mis padres llevaban tiempo sobrios en Alcohólicos Anónimos y por eso yo sabía que A.A. ofrecía una solución al alcoholismo. Lo que no sabía era que cualquier persona que sea suficientemente mayor para tener un problema, es suficientemente mayor para buscar la ayuda de A.A.

Poco tiempo después de mi llegada al centro de tratamiento, se empezaron a celebrar reuniones semanales allí. Cuando salí del centro y empecé a asistir a reuniones cerca de mi casa, me sentía fuera de lugar. Yo era mucho más joven que los demás miembros y no me parecía que nadie pudiera entender cómo era el ser yo.

Pero una noche, al oír contar su historia a un hombre bastante mayor que yo, cambié de opinión. Aunque sus experiencias eran muy diferentes a las mías, me podía identificar con sus sentimientos. Fue la primera vez que oí contar mi propia historia en una reunión. Ahora oigo parte de mi historia en las que cuentan todos mis compañeros en las reuniones. La unidad me ha inspirado a seguir asistiendo.

Después de pasar algún tiempo sobria y dar los Pasos, empecé a amadrinar a otras mujeres, algunas más jóvenes, otras mucho más viejas.

Hablé en mi escuela con el consejero especializado en problemas de alcohol y drogas y él puso en contacto conmigo a tres muchachas que tenían problemas con el alcohol. Las vi pasar por las mismas experiencias por las que yo pasé en las reuniones de A.A. Hoy día, mi grupo sigue compuesto principalmente de hombres mayores, y yo sigo siendo la más joven; pero no parece que nadie se dé cuenta. Todos somos iguales.

Hoy tengo 16 años. Todavía encuentro a gente que cree que soy demasiado joven para ser miembro de A.A., pero yo sé que nuestras diferencias, especialmente la de la edad, son insignificantes comparadas con lo que A.A. hace para nosotros.

Soy secretaria de las reuniones, asisto a conferencias y amadrino a las recién llegadas, al igual que todos los demás miembros. Doy gracias a mi grupo por aceptarme como soy, y por sus Tradiciones y principios que me hacen posible estar donde estoy y doy gracias a mi Poder Superior por conducirme aquí. Pido a todo principiante que pase por alto las diferencias que pueda haber y a todos los veteranos que hagan lo mismo.

Juana

Se unió a A.A. a los 15 años

“No sabía cómo dejar de beber, ni lo que haría si lo dejara”.

La bebida provocó tantas dificultades en mi familia que me prometí que nunca bebería alcohol. Mis padres no se llevaban bien. Siempre se estaban peleando y nosotros, los hijos, estábamos siempre asustados. Yo rezaba para que ellos dejaran de beber y de pelearse, pero nunca lo hicieron.

Cuando tenía 11 años, se me murió mi madre y me enviaron a vivir con mi abuela. No se permitía beber en su casa. Ella era muy estricta y religiosa, pero esto no me molestaba a mí. Me gustaba estar en un lugar tranquilo y seguro.

Una prima mía, de casi la misma edad que yo, vivía también con mi abuela. Tenía muchos amigos y me dejaban salir con ellos. Recuerdo que una vez, después de las clases, estábamos en la casa de un muchacho y él sacó unas cervezas de la

nevera. Yo estaba asustada pero me la tomé de un trago, para así dar la impresión de que sabía lo que estaba haciendo. Para mi gran sorpresa me gustó.

Empecé a sentirme en las nubes — todos mis compañeros se estaban riendo y bailando. Me sentía de maravilla y no tenía el menor recuerdo de haberme sentido mal antes de beber. De allí en adelante, mi prima y yo pasábamos casi todos los días en la casa de ese muchacho bebiendo cerveza.

Las cosas empezaron a cambiar cuando mi abuela consiguió un trabajo y nos exigió que volviéramos a casa después de salir de la escuela para cuidar de los primos pequeños. Hacía un año que me emborrachaba todos los días, pero no había cerveza en la casa de mi abuela. No lo podía aguantar. Me puse muy nerviosa y me enojé con los pequeños. Un día mi prima se topó con un vecino en la calle y le convenció de darnos una botella grande de cerveza. La terminamos. Y tuve aquel día una laguna mental. No podía acordarme de lo que pasó, pero acabé sin saber dónde estaba uno de los pequeños. Cuando volví en mí, vi que afuera de la casa había un coche patrulla y mi abuela me estaba gritando por no cuidar de mi primo. Él tenía ocho años de edad y no lo podíamos encontrar.

Al final el muchacho se presentó en buena condición, pero eso me dio un gran susto. También me sentía furiosa — no era justo que tuviera que cuidar a los niños después de la escuela. Quería estar con mis amigos bebiendo cerveza.

A partir de eso me sentía siempre airada. Dos veces tuve que repetir un curso y empecé a tener peleas con mi prima.

Cuando tenía 13 años, me escapé de la casa de mi abuela con la esperanza de encontrar a una de mis hermanas. Nunca la encontré pero encontré a personas con quienes pasar el tiempo. Aprendí a tomar bebidas fuertes y tuve también mis primeras experiencias con las píldoras. De estos dos años difícilmente puedo acordarme. Viví en varias casas y una vez, un coche estacionado me sirvió de hogar una semana. Vivía con todo tipo de gente, bebía hasta perder el conocimiento y cuando lo recobraba me sentía tan asustada que quería matarme a mí misma. Ya sé la suerte que tuve de que nadie me matara.

Un día me desperté con una terrible resaca y, a punto de beberme una cerveza para tranquilizarme, vi en la primera página del periódico que estaba en la mesa que la fecha era el 5 de mayo. El día de mi cumpleaños: cumplía 15 años. Me puse a llorar y no pude parar. Me bebí la cerveza y me sentí mejor pero seguí llorando. Pensé en todo lo que había hecho después de escaparme de casa. No sabía que había una salida. Incluso me olvidé de que era el día de mi cumpleaños. Ese día no paré de beber pero mi forma de pensar empezó a cambiar. Empecé a creer que mi vida tal vez sería mejor si dejara de beber. Pero no sabía cómo dejar de beber, ni lo que haría si lo dejara.

Un par de semanas más tarde, tuve un accidente de automóvil con algunos de los muchachos con quienes vivía. No recuerdo que me llevaran a la sala de emergencias. Cuando me desperté tenía las dos piernas escayoladas. Una de las enfermeras me dijo que yo estaba muy borracha cuando me trajeron y que era muy afortunada de estar viva. También me dijo: “Tal vez no estarías aquí si no bebieras”.

Una mujer vino a visitarme aquella noche y me dijo que ella solía tener muchos accidentes en estado de embriaguez. Me dijo que tenía una enfermedad llamada alcoholismo y que había una reunión de A.A. en el hospital, una reunión para gente que tenía problemas con la bebida.

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

Era la primera vez que hablaba con mi abuela desde hacía un par de años y ella me dijo que había estado rezando por que no me hubiera pasado nada malo. Me dijo que podría volver siempre que no bebiera, y le dije que lo intentaría. Salí con

muletas del hospital y con el número de teléfono de un miembro de A.A. Ella me dijo que debería llamar tan pronto como llegara a casa.

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

Voy a muchas reuniones de A.A. y estar sobria es la cosa más importante de mi vida. Porque si no estoy sobria, no tengo nada — ni amigos, ni un lugar donde vivir, ni un diploma de la escuela secundaria, ni nada que esperar. Y sobria ahora, hace cuatro años que no se me ha olvidado mi propio cumpleaños.

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

mito realidad

Algunas de las historias en este folleto tratan de jóvenes que tenían gran capacidad para aguantar la bebida. Somos alcohólicos también.

Laura **Se unió a A.A. a los 15 años**

“Me preciaba de poder aguantar bebiendo más que los muchachos mayores”.

Soy hija de padres músicos y me crié en una casa con una bodega bien abastecida. Había muchas fiestas y me ofrecían bebidas alcohólicas a una edad bastante temprana. Recuerdo mi primer sorbo de vino a la edad de cuatro años.

Cuando tenía 13 años, empecé a pasar tiempo rodeada de personas a quienes los adultos tildaban de “malas compañías”, y me preciaba de poder aguantar bebiendo más que los muchachos mayores.

Seguía asistiendo a la escuela, sacando buenas calificaciones, causando buena impresión a la gente por mi talento musical. Me encantaba ser “la chica buena” pero al mismo tiempo me disgustaba serlo.

Y luego, un día me desperté en el hospital, sujeta con correas a la cama, recibiendo fluidos por vía intravenosa, con tubos de oxígeno en las narices, y sin ningún recuerdo de lo que me había pasado. Me dijeron que me tomé una botella de bebida fuerte, me caí por las escaleras, y cubierta de orina y vómito, perdí el conocimiento tumbada en el asiento trasero del auto de un amigo mío.

A la edad de 14 años, mi situación se puso aún peor. Empecé a beber más a menudo. Me enamoré del olvido que la botella me ofrecía. Abandoné la escuela al principio de mi primer año de secundaria y conseguía dinero robando. Estaba resuelta a seguir bebiendo, ya fuera que cubriera los gastos con dinero de la cuenta corriente de mi madre, o con dinero que conseguía empeñando joyas o robando casas.

A la edad de 15 años vivía con un novio en un coche destartado que teníamos estacionado en medio del bosque. Yo tenía necesidad de alcohol para quedarme insensible a los dolores que sentía adentro. A fin de cuentas, fuimos arrestados por la policía y acabamos acusados de cinco delitos graves. Poco tiempo después me llevaron a un internado de rehabilitación a largo plazo. En ese mismo día logré la sobriedad.

Pasé los tres años siguientes en esa institución. Me resultó difícil al comienzo. No quería aceptar el concepto de un poder superior y seguía siendo una malcriada mentirosa y manipuladora, aún sin tomarme ni una gota. Y visto que ya no podía echarle la culpa a la bebida, me di pronta cuenta que de yo debía de tener algunos defectos muy arraigados que habían sido la causa de tanto sufrimiento en mi vida.

Vi a centenares de jóvenes como yo aprovechar una solución que parecía estar fuera de mi alcance.

Un día simplemente pregunté a un compañero alcohólico cómo lo hacía. En ese mismo acto de rendición empecé mi viaje en la auténtica sobriedad.

La vida no me resultaba más fácil, pero al menos la podía vivir. Mi idea de un poder superior llegó a ser la de algo de lo que siempre pudiera depender. Me puse a dar los Pasos y el programa funcionó para mí. Todavía tengo que luchar diariamente para mantener mi equilibrio, pero sé que siempre me darán la bienvenida en las reuniones de Alcohólicos Anónimos, donde podré intentar solucionar mis problemas.

Hoy tengo 19 años, estoy todavía sobria y matriculada en la universidad. He recuperado a mi familia. Tengo mi dignidad; tengo serenidad. Voy a las reuniones todos los días. Y tengo una madrina con quien puedo contar.

Este ha sido el experimento más importante que he hecho en la vida y he descubierto que la rendición me ha hecho posible ganar.

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

mito
realidad

La mayoría de nosotros nos encontramos a gusto sin beber. Y además sobrios ahora nos divertimos más que nunca.

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

“Vi la prueba de que A.A. funcionaba y funcionaba bien”.

Me tomé mi primer trago cuando tenía 12 años. Los efectos que me produjo el alcohol me convencieron de que era la solución de mis problemas. Había una especie de vacío en mi vida hasta que me tomé un trago. Mi vida familiar era deprimente. Yo era el quinto de ocho hermanos. Mis hermanos

mayores beben regularmente y parece que padecen del alcoholismo. De niño siempre me sentía fuera de lugar. Aunque parecía que conocía a todo el mundo, me sentía muy solo. A menudo me imagino a mí mismo, antes de que empezara a beber, como una comida deshidratada que, para que fuera completa, solo necesitaba que se añadiera líquido, y ese líquido era el alcohol.

Primero me emborrachaba con cerveza, pero pronto cambié a bebidas más fuertes. En realidad bebía lo que hubiera. Casi siempre bebía directamente de la botella y cuando era posible llevaba una botellita. Nunca me pareció que robar licor fuera extraño, ni beber por la mañana ni beber a solas. Al principio, el alcohol fue el salvador, pero muy rápidamente mi alcoholismo empezó a humillarme y a hacerme penosa la vida. Ingresé en la escuela secundaria con calificaciones medianas, “grandes posibilidades” para citar las palabras de mis maestros, y jugaba tres deportes diferentes al año. Muy pronto, todo empezó a decaer. El suicidio parecía una buena idea, un escape final de la depresión.

Según bebía más, me di cuenta de que no podía hacer que esta sensación agradable durara; así que bebía más deprisa y pronto perdía el sentido o vomitaba. Cuando tenía 15 años, ocurrió un incidente en la escuela que me condujo a A.A. Había estado bebiendo mucho whisky y vino y, tambaleándome por los pasillos de la escuela, me tropecé con el subdirector. Me llevó a su oficina y, aunque es difícil de recordar, debí de haber hablado con él acerca de los problemas de mi vida. Él sugirió a mi familia que me llevaran a una reunión de A.A. Aunque él no era miembro de A.A., sabía que el programa funcionaba.

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

Después de la reunión, un vecino que llevaba sobrio ocho años y que trabajaba en el centro me sugirió que me quedara dos semanas para enterarme de lo que era esa enfermedad. Seguía

sin importarme lo que hiciera. Creía que pasar un tiempo en el centro sería como unas vacaciones pero me hizo sentirme muy incómodo; insistieron en que me enfrentara a mí mismo.

Después de salir del centro, asistía a las reuniones de A.A. Admitía que mi vida era un desastre, pero no quería admitir mi derrota ante el alcohol, hasta que seis meses de recaídas y depresiones me convencieron de entregarme a A.A. Durante esos seis meses de beber y sufrir, recuerdo decir a la gente, “Soy demasiado joven para ser alcohólico”. Tenía además otro millón de excusas para no ser miembro de A.A.

No creía que pudiera recuperarme y no creía que A.A. funcionara. Pero, cuanto más asistía a las reuniones, más pruebas veía de que A.A. funcionaba y funcionaba bien. Aun mejor, empecé a identificarme con las historias de los otros. Así que, convencido de que era impotente ante el alcohol y necesitaba ayuda, llegué a creer que podría recuperarme por medio de A.A. Durante los últimos cuatro años, he llegado a darme cuenta de que si puedo mantenerme sobrio un día a la vez, con la ayuda de un Poder Superior, tengo una esperanza. He probado beber e ir a las reuniones, no beber e ir a las reuniones — pero no beber e ir a las reuniones es lo mejor.

Para mí la sobriedad no es solamente dejar de beber sino cambiar las actitudes. Los Doce Pasos de A.A. me están haciendo útil a los demás. Ahora siento que mi vida tiene un objetivo. Me siento guiado. Ya no voy dando tumbos por la vida como hacía cuando bebía.

*Puedo tomarme un solo trago
sin problemas.*

mito realidad

A veces muchos de nosotros podemos tomarnos un solo trago y no volver a beber esa noche, ni el día siguiente, pero tarde o temprano, volveremos a emborracharnos. El mero intento de controlar nuestra forma de beber es un síntoma de que hay problemas.

Anisa

Se unió a A.A. a los 16 años

“Creía que mi vida se había terminado; no me imaginaba que estaba a punto de empezar”.

Antes de tomarme mi primer trago, me sentía insegura y diferente a las demás personas. Me emborraché por primera vez a los 14 años, manejando por ahí en el auto de un amigo, bebiendo cerveza. Sentía afecto, aceptación y confianza — y tuve mi primera laguna mental.

Después de eso empezaron a suceder malas cosas regularmente, incluyendo problemas con la policía, ser expulsada de los equipos de la escuela, y ser castigada por mis padres. Lo más vergonzoso es que agredí a mi mamá. Era una borracha violenta y de duras palabras, dispuesta a enfrentarme a cualquiera. En menos de dos años, me había convertido en una persona rastrera, engañosa y deshonesta.

El punto más bajo llegó cuando decidí tomarme unos tragos antes del partido de football de la escuela secundaria. Al recobrar el conocimiento, me encontré en una ambulancia. Los paramédicos me dijeron que iba de camino a un centro de tratamiento, después de hacerme un lavado de estómago y estar a punto de morir por coma etílico.

A la mañana siguiente, con resaca y llena de angustia, me arrastré desde la cama hasta el piso frío del cuarto de baño donde abrazada a la porcelana di arcadas vacías en el inodoro.

¿Se había convertido la vida en esto? Pasaron por mi mente las imágenes de mis amigos y mi familia, y me sentí más avergonzada que nunca. Era el 18 de octubre de 1987. Creía que mi vida se había terminado; no me imaginaba que estaba a punto de empezar.

El día siguiente asistí a mi primera reunión de A.A., aunque no creía que eso fuera para mí. Yo era una bebedora social, no una alcohólica, término

reservado para la gente que vive debajo de los puentes.

Después de tres semanas de reuniones diarias, escuché a dos muchachos decir que yo nunca lo lograría. Como se puede esperar de un alcohólico pensé: ¡Se van a enterar! En la reunión de aquella tarde, me presenté a mí misma: “Me llamo Anisa y soy alcohólica”. Fue un gran paso adelante. Por primera vez admití que era alcohólica y en algún lugar de mi interior acepté que tal vez eso era cierto.

Después de treinta días, salí del tratamiento y volví a mi escuela, mi casa y mis amigos. Pero todo era diferente porque yo era diferente. Inmediatamente conseguí una madrina y empecé a llevar conmigo a todas partes mi Libro Grande, a asistir a las reuniones de A.A. y de otros grupos de apoyo. Había tantos jóvenes intentando lograr la sobriedad que, a mis 16 años, yo era una de las más viejas. Encontré un lugar para mí en los grupos y empecé a pasar el tiempo con otros, tomando café, jugando a los bolos, yendo al cine, viviendo la vida sin poner nada dentro de mi cuerpo.

Para cuando empecé el último año de la escuela secundaria, casi llevaba un año sobria y mi vida entera había cambiado. Mientras mis compañeros estaban de fiesta, yo estaba contemplando mi Poder Superior. Esto hacía que mi vida escolar fuera un poco confusa, pero perseveraré. “Fíngelo hasta que lo logres”, se convirtió en mi mantra. Me gradué de la escuela y fui a la universidad local. Con la ayuda de otros alcohólicos sobrios, aprendí a estudiar, a sobrellevar la presión, a convertir mi debilidad en mi fortaleza, y a cómo aumentar mi autoestima por medio de la práctica de los Doce Pasos.

Después de 17 años, tengo una vida mejor de lo que hubiera podido imaginar. He vivido y viajado por Europa y Norteamérica, he visitado ciudades que ni sabía que existían, he llegado a tener una mentalidad abierta respecto a la vida, y me he interesado en el arte, la literatura y la naturaleza.

A los 16 años, mi ambición era estar borracha tumbada en un sofá. Hoy día se me ha dado la libertad de escoger todo lo que tengo en mi vida. Puedo ser yo misma cada momento simplemente

con pedir a mi Poder Superior que me ayude a estar sobria, a no tomar el primer trago y ayudar a otros.

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

mito realidad

La mayoría de la gente no tiene fallos de memoria o “lagunas mentales”. Emborracharse de esa manera no es normal, y las lagunas mentales se consideran como un síntoma de alcoholismo.

Bernardo Se unió a A.A. a los 16 años

***“Sólo quería morirme.
Recuerdo sentirme solo, muy solo”.***

Hasta los 12 años fui el mejor chico del pueblo — bueno en la escuela y un “buen tipo”. Mi familia se trasladó a otro lugar cuando yo tenía trece años y descubrí la cerveza y la marihuana. Beber y fumar me ayudaban a sentirme cómodo y a ser “parte de”, y decidí que esa era la solución para la soledad. Beber era divertido, era “cool”, y me sentía aceptado — por mí mismo y por los otros muchachos.

Bebía cerveza en cada oportunidad que tenía y me gustaba todo de ella — el sabor y especialmente cómo me hacía sentir. No siempre era fácil de conseguir, normalmente contaba con los muchachos mayores para comprarla. Y ellos eran “cool”, en control, nadie los intimidaba — y se emborrachaban cuando querían. Yo quería ser exactamente como ellos.

Es curioso lo rápido que cambié. Cuando tenía doce años pensaba que cuando fuera mayor iba a ser policía o maestro. Un año más tarde, lo único en que podía pensar era hacerme mayor para comprar tanta cerveza como quisiera, sin que nadie me dijera nada.

Todas las mañanas tenía resaca y temblores, y por ello empecé a tener problemas en la escuela. Ni siquiera podía apuntar lo que me mandaban de tarea, ni mucho menos hacerla. Siempre tenía encima a mis viejos por mis calificaciones. Querían que abandonara a mis nuevos amigos, porque creían que esta nueva pandilla hacía que me comportara de una manera extraña, inquieta y secreta. Ya no podía aguantar más las riñas, así que me escapé.

Me instalé en un sitio en la acera cerca de la estación de autobuses y mendigaba lo suficiente cada día para tener mi ración diaria de cerveza. Tenía mis grandes planes: conseguiría algún tipo de trabajo, tal vez en la construcción, encontraría un cuarto en algún sitio, tendría una nevera enorme para guardar toda la cerveza que quisiera. Incluso me conseguiría una muchacha.

Esos grandes sueños se desvanecieron cuando me arrestaron en un coche robado. Todavía no puedo recordar exactamente lo que pasó. Recuerdo estar en la estación de autobuses y un minuto más tarde a unas 200 millas de mi casa donde la policía de carreteras me detuvo en ese coche. En un momento, cambié la opinión que tenía de mis padres.

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

Sucedió que un muchacho, del tipo con el que mis padres querían que me juntara, el tipo de muchacho que era yo en días pasados, me invitó a una fiesta. Sus padres le permitían tener mucho alcohol en la fiesta. Me había estado sintiendo tan fatal que pensé que “un par” de tragos no me haría daño. Más bien me ayudarían. Y así fue. Me reí, bailé y pedí a una chica que saliera conmigo. Nos hicimos muy amigos y me convertí en un hombre nuevo. Sus amigos eran mis amigos y me invitaban a sus fiestas.

Bebíamos cuando los padres no estaban allí, y bebíamos cuando estaban. A nadie le importaba que bebiéramos siempre que no manejáramos. Mis padres estaban tan contentos de que yo tuviera nuevos amigos que no se dieron cuenta de que había empezado de nuevo a beber.

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

Era extraño oír a esta gente, mucho mayor que yo, hablar de lo que hacía cuando bebía. Uno de los que hablaron, dijo que su hijo estaba en el programa de A.A. y se iba a graduar de la escuela secundaria. Entonces, por primera vez, pensé que si tal vez no bebiera, no desearía matarme y podría graduarme. Después de la reunión de A.A., ese hombre me dio su número de teléfono y me dijo que lo llamara el día que saliera del centro.

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

Había atletas y otros con pelo largo y bandanas y pantalones rotos. Había chicas que parecían ser miembros del club de campo y otras de aspecto mucho menos elegante. Me pareció que aquí se veían todos los grupitos en los que yo nunca podía encajar, todos juntos en una sala y todos congeniaban. Por primera vez en mi vida, me pareció que tal vez podría encajar, y que tal vez esta gente me querían allí.

Desde aquella noche he seguido asistiendo a las reuniones y no me he vuelto a tomar un trago. Tenía multitud de ideas y sentimientos confusos y conflictivos respecto a mí mismo y a otra gente. Pero en A.A. me estoy manteniendo sobrio, y aprendiendo a vivir. Hago simplemente lo mejor

que puedo cada día y trato de no desanimarme demasiado cuando las cosas no salen como a mí me gustaría.

A.A. te obliga a dejar de beber para el resto de tu vida.

mito realidad

A.A. no nos obliga a hacer nada. No juramos no volver a beber nunca más. Nos alejamos de un solo trago — el próximo trago — un día a la vez. No bebemos el día de hoy. ¿Quién sabe lo que pasará mañana?

Julee Se unió a A.A. a los 16 años

“Me odiaba mucho a mí misma”.

Era una alcohólica adolescente, una muchacha de 14 años que quería desesperadamente convertirse en mujer. Despreciaba la autoridad, huía del dolor de mi niñez y buscaba las emociones fuertes, costaran lo que costaran.

Aspiraba a ser la fantasía de cada muchacho y la mejor amiga de cada muchacha. Quería ser la mejor — la chica más bonita, la mejor vestida, la mejor jugadora de baloncesto. En lugar de eso, encontré un novio con pocas expectativas, perdí mi virginidad, y en lugar de presentarme a las pruebas de selección para el equipo me fui a beber vino barato con las chicas de mi barrio.

Esos primeros tragos me dieron paz y una sensación de pertenecer a la raza humana. Vendí mi alma al alcohol, tiré mis sueños y rompí todas las promesas que había hecho a todo el mundo, incluyendo a mí misma. Cuando bebía les gustaba a los muchachos, tenía más confianza y no le temía a nada.

Rápidamente, mi recién encontrada solución se convirtió en la peor pesadilla. Cuando bebía, perdía el conocimiento y cuando lo recobraba estaba en compañía de gente que no conocía, me

encontraba en jardines privados y en casas extrañas del otro lado de la ciudad. Fui abusada sexualmente varias veces como consecuencia de estar tan borracha.

Empecé a tomar otras drogas. Estaba exhausta y a los 16 años intenté suicidarme. Finalmente mi familia me llevó a rehabilitación que es donde me enteré por primera vez del programa de A.A. Estuve tres veces en el mismo centro de tratamiento ese año. Creía que era demasiado joven para ser alcohólica. Pero pronto me di cuenta de que cada vez que ingería alcohol, pasaban cosas horrendas.

Empecé a ver cómo había destruido mi vida. Me odiaba a mí misma y decidí probar ese asunto de A.A. Iba a reuniones con otras chicas de 16 años que llevaban tiempo sobrias en A.A. Con el tiempo, conseguí una madrina que me ayudó a dar los Pasos. Encontré un grupo base, lo cual hasta hoy estoy convencida de que me salvó la vida. Me tuve que unir a los ganadores, porque algunos de los jóvenes empezaron a salir y beber otra vez. Empecé a hacer servicio, y un día me di cuenta de que ya no me quería morir, de que no quería volver a beber. Aprendí que si hacía lo que la gente de A.A. me decía que hiciera, probablemente me mantendría sobria.

Acabo de cumplir los 30 años, y tengo trece años y medio de sobriedad ininterrumpida. La sobriedad me ha dado mi vida, y me ha dado esa paz interior. Me dijeron en mi primera reunión que esperara un milagro, y me alegro de haber creído eso, porque sucedió y sigue sucediendo para mí.

Andrés **Se unió a A.A. a los 17 años**

“Un momento de claridad me hizo estar dispuesto a escuchar”.

Empecé a beber cuando tenía 12 años. Cuando bebía, mis sentimientos de ser diferente e inadecuado dejaban de ser importantes. Al principio bebía de vez en cuando, sólo cuando se presentaba la oportunidad. Según pasaba el tiempo, procuraba asegurar que la oportunidad llegara de manera regular. Para cuando tenía 13 años, si no lograba

hacer los arreglos necesarios para salir a beber por lo menos un día del fin de semana, me ponía irritable e inquieto.

A los 14 años ingresé en la escuela secundaria y empecé a salir con los compañeros, algunos mayores que yo, que sabían cómo conseguir alcohol.

Creía que la gente que usaba drogas estaba fuera de control; luego empecé a usarlas. Creía que la gente que se emborrachaba los días de escuela estaba fuera de control, hasta que yo también empecé a hacerlo. El último límite que traspasé en la secundaria fue cuando empecé a beber durante las horas de escuela. No obstante me las arreglé para no salir suspendido y de hecho terminé en tres años (aunque estaba borracho en la ceremonia de mi graduación). Eso me demostró que no tenía problemas con el alcohol y las drogas.

Ingresé en la universidad a los 17 años, y con la mayor libertad que tenía allí, empecé a beber y usar drogas todo el tiempo. Las cosas empezaron a ponerse mal muy pronto, y abandoné la universidad para evitar que me suspendieran.

Como parte de abandonar la universidad, acepté entrar en tratamiento para la adicción al alcohol y las drogas. Al ingresar en el programa de tratamiento, tuve un momento de claridad. Si algo no cambiaba, iba a volver a beber; y si volvía a beber, volvería a estar donde había empezado. Este momento de claridad me hizo estar dispuesto a escuchar algunas de las cosas que me dijeron en el programa de tratamiento.

El programa era una introducción a los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. Se me dijo que fuera a las reuniones de A.A. y empezara a leer el Libro Grande. Empecé a hacer las dos cosas, aunque aún me sentía incómodo conmigo mismo, y seguía estando obsesionado con la bebida. No estaba seguro de querer lo que tenían los que asistían a las reuniones de A.A., pero estaba seguro de no querer lo que yo tenía.

Finalmente llegué a entenderlo cuando leí la parte del Libro Grande en la que se sugiere que, si tienes alguna duda acerca de si eres alcohólico, sal y trata de beber de manera controlada. Eso me dio un escalofrío. Sabía lo que iba a pasar si bebía: me iba a emborrachar. Si no cambiaba nada, volvería a beber; y si volvía a beber, me volvería a emborra-

char. Era impotente ante el alcohol. También estaba bien dispuesto a admitir que mi vida se había vuelto ingobernable. Había dado el Primer Paso.

Empecé a trabajar en los otros Pasos con un padrino. Me mostraba reacio a la idea de Dios y de hacer mi inventario, pero seguí adelante no obstante. Poco a poco, empezó a cambiar mi actitud y la forma que me sentía diariamente. Pasó algún tiempo hasta que se me quitó la obsesión por beber pero finalmente desapareció. Empecé a participar en mi propia vida.

Me he mantenido sobrio continuamente desde mi primera reunión de A.A., hace más de 20 años. Ahora soy profesor en una universidad y disfruto inmensamente la vida. Todavía asisto regularmente a las reuniones de A.A. Alcohólicos Anónimos me ha dado una vida excelente.

*Soy un mal bebedor de
voluntad débil.*

mito realidad

Nos enteramos de que el alcoholismo es una enfermedad. Como las demás enfermedades, le puede pasar a cualquiera. El alcoholismo no se puede curar; sólo se puede detener. En lugar de tomar una medicina, participamos en el programa de A.A.

Pamela Se unió a A.A. a los 17 años

“El alcohol transformó a una dulce niña en una bebedora de lagunas mentales diarias”.

Me crié en el seno de una familia judía rica en una zona residencial de las afueras de Nueva York, y asistí a las mejores escuelas privadas. Mi futuro estaba lleno de oportunidades... hasta que empecé a beber.

Cuando tenía doce años, mis hermanos mayores y sus amigos me iniciaron en el alcohol, en el

sótano de la casa de mis padres. Quería ser aceptada, y a mis hermanos les parecía que era gracioso ver emborracharse a su hermana pequeña. El alcohol me hacía sentir importante, atractiva y sin temor.

Para cuando estaba en el noveno grado, el alcohol había transformado a una niña dulce e inocente en una bebedora de lagunas mentales diarias, mentirosa, tramposa y autodestructiva. Trataba de mantener las apariencias para evitar que me criticaran por mi forma de beber. Y, de hecho, mis calificaciones eran buenas, actuaba en una compañía de baile e incluso fui la presidente de mi clase. Mientras tanto, iba perdiendo a la mayoría de los amigos que conocía desde la escuela elemental, y ya no podía seguir el hilo de las mentiras que les decía a mi familia. En una ocasión, cuando tenía quince años, los médicos creían que tenía un trastorno de alimentación porque sólo pesaba unas 85 libras. La verdad es que no me gustaba comer porque era más fácil emborracharse con el estómago vacío. Tenía unas resacas terribles y vomitaba casi todas las mañanas. También empecé a usar muchas drogas.

Mi escuela era un recinto cerrado, y varias veces me pillaron escapándome de los terrenos de la escuela para beber y usar drogas. Mis calificaciones empezaron a empeorar y cada vez era más difícil mantener una buena apariencia.

Cambié de escuela pensando que eso me podría ayudar, pero no sirvió para calmar mi forma de beber. De hecho, se empeoró. Un administrador de la escuela sugirió que asistiera a algunas reuniones de A.A., pero yo no estaba lista para la solución.

El verano anterior a mi último año de escuela fui a Suiza en un programa de intercambio de estudiantes. Era la primera vez en mi vida que podía beber legalmente. El verano empezó con una serie de “lagunas mentales” y acabó con un momento de claridad. Estaba sentada sola en la terraza de un pequeño café emborrachándome. No había nada fuera de lo normal ese día. Ninguna catástrofe, ni sirenas, sólo una muchacha llena de temor y desesperación que sabía que necesitaba ayuda. Fue en aquel preciso momento cuando más que nada quise ir a Alcohólicos Anónimos y lograr la sobriedad.

De vuelta en septiembre, en mi último año de la escuela a la edad de 17 años, empecé a asistir a las reuniones de A.A. Trabajé con una madrina que me guió por los Doce Pasos. Fui a muchas reuniones y desarrollé una relación con mi Poder Superior. A.A. se convirtió para mí en una forma de vida, y me devolvió la esperanza en una vida que creía haber perdido. Han pasado más de 17 años desde ese momento de claridad que me permitió abrirme a mí misma a recibir el regalo de Alcohólicos Anónimos.

Juan Se unió a A.A. a los 18 años

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

Soy el más joven de once hijos de una familia alcohólica. Nos trasladamos de un sitio a otro muy a menudo y mis padres se divorciaron cuando yo tenía nueve años. Había mucho abuso en mi familia, y yo era muy tímido y retraído. Siempre acudía a mi mamá para refugiarme cuando tenía miedo de que mi padre me golpeará.

Me emborraché por primera vez a los 11 años. La bebida me quitó el temor a la gente y la inseguridad, pero me metió en dificultades. De adolescente, ingresé muchas veces en centros de tratamiento, casas de transición y correccionales juveniles. Nunca terminé la escuela. La primera vez que leí un libro de principio a fin fue cuando estaba en la cárcel. Trataba de engañar a todo el mundo y pronto aprendí a decir lo que los adultos querían oír para quitármelos de encima. No obstante me sentía muy solo porque me parecía que mis problemas eran únicos.

Pasé algunos períodos de sobriedad para complacer a otros, pero no duraban mucho, y la vida seguía siendo insoportable.

Mi último período de beber duró más o menos un año. Después de mi última borrachera, me encontré en la cárcel por tres robos y una agresión. Espero no olvidarlo nunca; quería arrastrarme hasta una esquina de la celda y morirme. Me enviaron a un centro correccional

regional, a tratamiento y a otra casa de transición. Aquí fue donde empecé a pedir ayuda y encontré la libertad por medio de A.A. No sabía si quería estar sobrio, pero la gente en las reuniones me decía: "Sigue viniendo". Me gustaba mucho oír eso. A.A. me estaba enseñando una forma de vivir mucho mejor, y cómo enfrentar los problemas diarios y no sentirme solo.

Sé que me queda mucho camino por recorrer, pero con este programa y con Dios, sé que puedo llegar, aunque aún tengo malos días.

Pero he tenido la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza en un par de instituciones correccionales. Me siento más parte del programa y esto es muy gratificante. Con Dios, puedo aprender a vivir "feliz, alegre y libre" y mantenerme sobrio un día más.

Roberto Se unió a A.A. a los 18 años

"No tengo ese miedo constante del mundo exterior como solía tener".

Al llegar a los 18 años usaba diariamente el alcohol u otro tipo de droga. Tenía la costumbre de levantarme e ir directamente a la tienda de licores. Compraba de lo que hubiera bebido la noche anterior para arreglarme el estómago revuelto y quitarme los temblores.

Tenía la fantasía de que debía haber nacido hace 150 años cuando podía haber sido un vaquero, del tipo cazador de búfalos, para poder ir a mi aire. Pasaba mucho tiempo viajando por las carreteras poco frecuentadas del *Oklahoma Panhandle*, yo y mi camioneta y una botella de whisky. Creía que esto es lo hacían todos los muchachos de mi edad, esto es lo que se esperaba que hiciéramos.

Tenía un amigo que no bebía. Hablaba mucho de "su programa". Yo no tenía ni idea de que el programa del que él estaba hablando era Alcohólicos Anónimos. Simplemente hablaba de lo que estaba haciendo: que hoy no bebía.

Empecé a querer hacer algo respecto a mi forma de beber. Asistí a algunas reuniones de A.A., pero en aquel entonces no podía escuchar. Sin

embargo, se me quedaron algunas cosas simples: “Un día a la vez”, “Mantenlo sencillo” y “Tómalo con calma”.

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

Ahora que estoy sobrio, no se me revuelven los tripas cuando conozco a gente nueva. No tengo ese miedo constante del mundo exterior como solía tener. Cuando me parece que el mundo se está volviendo loco, como solía ocurrir, tengo que ver que soy yo quien se está volviendo loco y no el mundo exterior.

Creo que nunca podía mostrar a la gente lo que sentía por ellos. Ahora, tengo libertad para tener cariño y libertad para expresarlo. Estar libre del alcohol es una gran liberación; y también es un sentimiento maravilloso el poder sentir el amor que nunca había sentido antes.

Y lo más importante no me despierto por la mañana pensando en emborracharme y de dónde voy a sacar el dinero. El estar sobrio es algo imposible de describir. Es simplemente un sentimiento de estar libre. La sobriedad es lo mejor que nadie me haya regalado. Es un regalo que nunca quería pero que me encanta tener.

Carmen Se unió a los 20 años

“Los principios de este programa me han abierto nuevas puertas...”

A los 17 años, en el último curso de la escuela secundaria, yo era la viva imagen de la “hija mode-

lo”, y de acuerdo a esa imagen, conseguí una beca de cuatro años para la universidad.

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

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

Volví a casa de mala gana, temerosa de tener que abandonar esta nueva forma de beber. Como me obligaron a volver a la universidad, decidí reaccionar de la única manera madura, o sea, reprobando los cursos. En este segundo año, mi forma alcohólica de beber empezó a dominarme completamente. Si bebía antes de las clases, me sentía demasiado molesta y avergonzada para asistir. Pero pasado poco tiempo comencé a beber para asistir a clase, para salir con muchachos, o para ir a los partidos y las fiestas. Al fin de mi segundo año de estudios, con 19 años de edad, logré mi propósito: reprobé todos los cursos.

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

Al día siguiente, asistí a una reunión abierta de A.A., en donde oí a una mujer contar su historia de bebedora, comenzando por su forma de beber cuando era adolescente. Me sonaba familiar. ¿Era posible que me estuviera convirtiendo en

alcohólica? Quizá lo fuera ya.

Así que me uní a A.A. Pero a los 19 años, creía que era “demasiado joven”. Me dije a mí misma y a los demás: “No puedo divertirme sin el alcohol. No quiero dejar que la vida me pase de largo. Me estoy perdiendo muchas cosas”. Volví a beber y el temor, la soledad, la culpa, los remordimientos, y los sufrimientos siguieron aumentando.

No obstante, volví a la escuela y, un fin de semana de octubre, salí con un muchacho y acabé teniendo una laguna mental. Al día siguiente, me sentía enferma, con resaca, llena de desprecio y asco de mí misma. Acababa de sufrir mi primera resaca y mi segunda laguna mental — y así se esfumaron dos de las excusas que había utilizado para convencerme a mí misma de que no era alcohólica. Seguía repitiendo todo el día, “no voy a volver a beber nunca más”. Luego pensaba, “eso es lo que aquella gente de A.A. decían que se habían prometido a sí mismos — pero el asunto seguía empeorando”.

Esa noche, regresé a casa en avión, y llegué justo a tiempo para asistir a una reunión de A.A. Quería cambiar mi forma de vivir. Quería librarme del temor, de la soledad y de la necesidad de ponerme una máscara. Quería tener confianza en mí misma. Esa vez, creí que la confianza en uno mismo llegaría con la sobriedad. Tenía una nueva actitud. Si otros miembros creen que yo soy demasiado joven, eso es su problema. Yo voy a quedarme.

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

Después de dos años, recibí dos títulos y la aceptación en la escuela para graduados.

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

*Sé que tengo un problema.
Pero puedo superarlo.*

mito realidad

Si eres como nosotros, es probable que no puedas superarlo a solas. El alcoholismo es una enfermedad progresiva, lo cual significa que si un alcohólico sigue bebiendo, la enfermedad irá empeorando progresivamente.

Julia **Se unió a A.A. a los 20 años**

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

Me tomé una cerveza a los 13 años, y una vez en la escuela secundaria bebí un vaso de vino. Me gradué de la escuela secundaria relativamente joven, y con honores. Me casé a los 17 años, con intención de ir a la universidad mientras mi marido, que era marinero, estaba de servicio activo en ultramar. Ocho meses más tarde, mi matrimonio se había acabado.

Este período de mi vida fue una época de gran confusión y desesperación y por primera vez, me emborraché. Me sentía todopoderosa, librada de todos los temores y tensiones. Me desagradaba el olor y el sabor del licor — pero, qué maravillosos efectos tenía.

Bebía tan a menudo como fuera posible, tratando siempre de emborracharme y de llegar a aquella maravillosa sensación de felicidad y liberación. El beber me produjo varias resacas y algunos lapsos de memoria, los cuales yo atribuía a mi depresión y mis trastornos emocionales. En varias ocasiones, también experimenté temblores incontrolables. Supuse que esto se debía a algún mal cardíaco — a la tierna edad de 18 años.

Volví a casa, y por insistencia de mi madre, busqué ayuda psiquiátrica. Por supuesto, nunca le mencioné al médico la bebida. Porque estaba

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

Resentida por lo que consideraba intromisión familiar, decidí cambiarme de residencia. Mi padre vivía en Missouri, y me aceptaron en una universidad de su ciudad. Yo tenía grandes esperanzas de asistir a la universidad y tener un trabajo de media jornada, con el alcohol para liberarme de las tensiones hasta que pudiera resolver mis trastornos mentales.

Sucedió que pasaba tanto tiempo bebiendo que pospuse por otro semestre el inscribirme en la universidad. Mis borracheras “alegres y festivas” empezaron a convertirse en depresiones suicidas. Después de consultar con otros dos psiquiatras, llegué a la conclusión de que me estaba volviendo loca. Sabía que algún día me derrumbaría por completo.

No tenía el valor de suicidarme porque el Dios temible y castigador que me había imaginado no toleraría tal acción. Pero, seguro que Él no me iba a culpar por una depresión nerviosa. Las lagunas mentales empezaron a agradarme, porque no eran más que una señal de que el fin se encontraba cercano.

Pero mi depresión nerviosa no progresaba con suficiente rapidez, así que al año siguiente fui a ver otro psiquiatra. El mencionó el alcoholismo y habló del valor, la fortaleza y la ayuda que la gente de A.A. obtenían unos de otros.

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

Cuando en unas vacaciones volví de nuevo a beber, volví a buscar la ayuda de A.A. Pero sentía que ese no era mi lugar, como no lo era ningún otro. Entre los otros y yo había una separación de una generación — a veces dos.

Nunca sentía intimidación con nadie, rechazaba la amistad, escuchaba con una mente cerrada, seguía sus sugerencias a la buena de Dios. Seguía crey-

endo que tenía un problema mental, no alcohólico. Así que empecé otra vez a beber.

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

Después de cinco años de sobriedad continua, voy andando con pasos más ligeros, con el corazón más tranquilo. ¿Cómo funciona A.A.? No sé. Solo sé que sí funciona.

Ahora muchos de mis amigos de A.A. son mayores, pero no hay separación. A.A. tiene cabida suficiente para todos.

*A.A. es para los vagabundos
y los viejos.*

mito realidad

La enfermedad del alcoholismo afecta a gente de todas las edades, razas y circunstancias económicas. A.A. puede ayudar y ayuda a gente de toda clase y condición.

Alfonso Se unió a A.A. a los 21 años

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

A los 14 años de edad, después de un baile en la escuela, experimenté mi primera laguna mental.

Durante los siete años siguientes, mi forma de beber y mis dificultades empeoraron progresivamente. Bebía siempre que se presentaba la oportunidad de hacerlo. A los 15 años, me las arreglé para obtener un documento falso para que me sirvieran en los bares.

Logré ingresar en una buena universidad. Yo sabía para qué iba a la universidad—para pasarlo bien y obtener un título. Me hice miembro de la

mejor fraternidad de estudiantes y medía el éxito por la cantidad de fiestas a las que asistía. Nunca trabajaba más de lo necesario. Las lagunas mentales eran más frecuentes lo cual consideraba como indicación de haberme divertido mucho.

En mi primer año, el encargado de la disciplina me llamó a su despacho. Un amigo y yo habíamos ido al apartamento de una secretaria después de que cerraran el bar y nos fuimos con la mitad de sus pertenencias. Ella nos denunció a las autoridades, y recibimos una amonestación.

En la primavera, el presidente de la fraternidad me advirtió que a los compañeros les parecía una buena idea que me refrenara un poco, porque estaba dando mala fama a la fraternidad por toda la universidad.

Mi tercer año fue con mucho el peor. Fui a la escuela una semana antes de tiempo y no estuve sobrio ni un solo día de esa semana. La mayoría de los días ni siquiera intentaba asistir a las clases.

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

El día después de la Navidad, me ingresaron en una clínica psiquiátrica. Me sentía confundido respecto a lo que había pasado y lo que iba a pasar. Cuando alguien trataba de hablar conmigo, mi única respuesta era llorar. Con el paso de tiempo, llegué a poder hablarle al médico con bastante franqueza acerca de mi forma de beber. Admití la posibilidad de ser alcohólico.

Después de seis meses, me dieron el alta. Mi padre asistía a las reuniones de A.A., y mi madre era miembro de Al-Anon (para parientes y amigos de los alcohólicos). Yo había asistido a muchas reuniones con mis padres. No obstante, cuando salí del hospital, no hice el menor esfuerzo para ponerme en contacto de A.A. Me mantuve sobrio durante dos meses y luego me tomé el primer trago.

Seguí bebiendo dos meses y la cosas iban cada

vez peor. Por fin llegó el día en que me convencí de que el alcohol me tenía derrotado. Esa noche asistí a mi primera reunión y no me he tomado un trago en dos años, un día a la vez. La comprensión que la gente de A.A. me mostró fue lo primero que me impresionó. No se sorprendieron por mi historia de bebedor; sabían de lo que yo estaba hablando.

Todas las noches iba a las reuniones y al cabo de dos meses, le pedí a un hombre que fuera mi padrino. Resultó ser de gran ayuda, dándome las respuestas y el aliento que yo necesitaba para hacer funcionar el programa.

Al principio me molestaba ser joven. Pero los hombres que se unieron al programa cuando ya eran mayores y se quedaron, me daban aliciente para hacer lo mismo.

A.A. me ha dado la vida y la cordura. Trato de encontrar un equilibrio en mi vida entre los estudios, A.A. y hacer otras cosas que me gustan. Tengo todo esto manteniéndome alejado del primer trago, un día a la vez.

A.A. significa gente que me dice lo que debo hacer.

mito realidad

Para unirnos a A.A., lo único que teníamos que hacer era decidir que queríamos ser miembros. No hay formulario que firmar. No hay cuotas que pagar. “El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la bebida”. También descubrimos que en A.A. nadie te dice tienes que... Los miembros nos daban sugerencias sobre cómo mantenernos sobrios, basadas en su propia experiencia.

Fernando Se unió a A.A. a los 22 años

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

Cuando estaba en la escuela primaria, era monaguillo y “explorador”. Me dieron el premio del

fiscal del distrito por buena ciudadanía y era, por lo general, muy poco “cool”. Cuando empecé a beber, pronto me encontré con un grupo de muchachos de mi edad para ir de juerga con ellos. Experimentamos con muchas cosas, y nos divertimos bastante. Al comenzar la escuela secundaria, empecé a beber más a menudo, por lo menos los fines de semana. En seguida, conseguí un trabajo de media jornada para pagar mis diversiones. No quería depender de nadie para obtener dinero para beber, y desde entonces nunca he estado desempleado. De repente, después de mucho beber y bastante diversión, yo era “cool”. En mi último año en la escuela, tenía novias muy lindas, e iba a muchas fiestas y conciertos de rock.

Mis calificaciones en la escuela iban empeorando progresivamente según bebía más. Ya no participaba en los deportes ni en ninguno de los clubs estudiantiles, y aunque trabajaba 25 horas a la semana, nunca tenía un centavo. Todos los días bebía y/o tomaba alguna droga.

Después de graduarme de la secundaria, fui a la universidad, pero rara vez iba a clase. No tardé mucho tiempo en darme cuenta de que nunca haría el trabajo que allí me requerían hacer. Abandoné la escuela y empecé a trabajar como oficinista en un banco. Entre mis compañeros de trabajo pronto encontré a algunos juerguistas como yo. Al poco tiempo me encontraba bebiendo antes de trabajar, durante el almuerzo, después del trabajo mientras esperaba el tren, y en el bar del barrio después de cenar. Algunas noches me divertía, pero las diversiones no eran tan frecuentes como en la escuela secundaria. Atontado por la bebida, hacía cosas que herían y avergonzaban a mí y a mis amigos. Al levantarme (a veces después del mediodía), me sentía abrumado por el remordimiento y la culpa, que sólo podía apaciguar con un trago. El alcohol me metía cada vez más en situaciones en las que no quería encontrarme. Empezaba a pensar que tal vez estaba loco y la única cosa que me salvaba de la desintegración era la bebida.

Estaba preocupado de que me echaran a la calle, de perder a mi novia o mi trabajo. Mi círculo de amistades iba disminuyendo; en ocasiones, me encontraba emborrachándome solo en un bar tranquilo y agradable, y entraba algún conocido. Yo no

quería entablar conversación; lo único que quería era beber, pero fingía alegrarme de verlos, porque no quería que ellos pensaran que yo tenía un problema con la bebida.

Tenía fantasías de ir a vivir en la playa en las Islas Vírgenes para beber ron hasta morirme.

Por fin busqué ayuda para lo que yo creía era mi locura. Me imaginé que acabaría con una camisa de fuerza. El psiquiatra me preguntó acerca del alcohol y las drogas. Yo solo quería hablar de mis otros problemas; pero él insistía en preguntarme acerca del alcohol y las drogas. Finalmente me convenció para que fuera a una reunión de A.A.

Mi negación seguía valiéndose del pretexto de mi edad y mi falta de una historia de bajo fondo. Miraba a los miembros alrededor mío y me decía que tal vez si yo fuera mayor o tan malo como ellos, pararía de beber. “Fácil para ustedes dejar de beber pero yo tengo solamente 22 años”.

Me sentaba en las reuniones haciendo comparaciones, diciéndome a mí mismo: “Yo nunca bebía scotch por la mañana, o nunca me he metido en problemas con la policía. Ves, no soy alcohólico”. Los A.A. me explicaban que algunos fondos son más bajos de otros, y que lo que importaba no era cuánto bebía, sino cómo me afectaba. Si mi fondo era suficientemente bajo para mí, lo era también para A.A. “El único requisito para hacerse miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida”, me dijeron. Así que decidí probarlo. Aunque no estaba seguro de que fuera alcohólico, sin duda alguna estaba “harto de estar harto”.

Empecé a asistir a las reuniones de forma regular. Sabía que no tenía que ser alcohólico para asistir a las reuniones de A.A. Lo único que necesitaba era el deseo de dejar de beber solo por hoy. Hice uso de algunos de los números de teléfono y escuché algunas de las sugerencias que otra gente de A.A. me hacían. Sentí un gran alivio al empezar a comprender que ni era malo ni tenía falta de voluntad, estaba enfermo. Por fin, el día de 4 de julio, fui agraciado con la independencia del alcohol.

He prosperado en mi carrera, de oficinista en un banco ahora he pasado a ser un oficial de compraventa de acciones en una importante agencia de bolsa. Y aunque las relaciones con mi familia, mis amigos y mis colegas no son perfectas ni sin

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

Gracia

Se unió a A.A. a los 24 años

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

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

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

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

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

Me encantó. Me convertí en una mujer alta, rubia, atractiva y muy sosegada. A partir de esto, salía con ellas regularmente después del trabajo,

al principio solo una noche a la semana y, con el tiempo, todas las noches. Bebía a la hora del almuerzo todos los días. Me sorprendió la capacidad que tenía para aguantar el alcohol. Siempre parecía tomar más que las otras y mientras que ellas a veces se mareaban o se comportaban descaradamente o tenían resaca por las mañanas, esto a mí nunca me pasaba, al principio. En A.A., me enteré de que una gran capacidad para aguantar el alcohol a menudo es una señal de que se avecinan graves problemas.

Por mucho que me gustara el beber y los efectos que me producía, empecé a tener algunas inquietudes por no tener dinero para las clases nocturnas; algunos de los hombres con quienes salía se molestaban conmigo cuando no quería hacer más que solo beber; mi viejos amigos de la escuela secundaria dejaron de incluirme en sus planes porque yo siempre ponía la bebida en primer lugar. En un plazo de dos años lo único que hacía era ir a trabajar y beber.

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

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

Empecé a ponerme muy borracha bebiendo poco. Incluso mi compañeros de tragos parecían avergonzarse de estar conmigo porque yo empezaba a tener discusiones estrepitosas, me llevaba a

mi casa a los novios de mis amigas, y perdía el sentido en los lavabos de los bares. De vez en cuando, pensaba que la bebida era la causa de mi cambio de personalidad; pero la mayoría del tiempo, creía que me estaba volviendo loca. Me hice muchas promesas a mí misma: voy a reservar algún dinero para la escuela, voy a buscar nuevos intereses, voy a ver algunas películas, voy a irme de vacaciones, voy a hacer nuevos amigos. Olvídalo. No podía hacer nada más que beber y sentir dolor.

De vez en cuando oía en el radio un anuncio de A.A., o veía en las librerías libros sobre el alcoholismo, y me preguntaba, “¿es eso lo que eres, Gracia, una alcohólica?”

Pero sabía que no lo era. Todavía tenía un trabajo, y soy demasiado joven y soy una mujer. Pero aquellos libros y anuncios de radio debían de haber sembrado una semilla, porque la palabra “alcohólica” empezaba a tener un efecto en mí.

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

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

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

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

y lloré de alivio. Esperaba que ella tuviera razón.

Esa noche, asistí a una reunión de A.A. con aquella mujer y, pesar de lo temerosa que estaba — de fracasar, de no ser aceptada — pude sentir verdadera aceptación en esa sala. No recuerdo lo que dijo la gente, solo recuerdo que me sentía como en casa y quería quedarme.

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

Ahora llevo tres años sobria en A.A. Mi vida y la opinión que tengo de mí misma han mejorado tremendamente. Ahora tengo más amigos que nunca. El vacío que tenía adentro ahora está lleno. En A.A. he encontrado lo que siempre estaba buscando: la aceptación de otras personas y de mí misma. Me considero muy afortunada de que, por ser de ascendencia hispana y bilingüe, puedo ayudar a la gente de habla hispana recién llegada a A.A. Por fin, he podido reservar algún dinero para ir a la escuela nocturna y en un par de años espero tener mi título de asistente social. Es muy emocionante poder hacer planes hoy y tener una razonable seguridad de llevarlos a cabo. Cuando llegué a A.A., lo único que quería hacer era quitarme el dolor. Hoy quiero seguir viviendo.

José

Se unió a A.A. a los 25 años

“Un refugio seguro...”

Cuando bajé del autobús y pisé la nieve de Nueva Inglaterra, mi madre me dio un beso y un fuerte abrazo y me presentó a su amigo de A.A., un hombre

mayor, cuyo aliento formaba nubes en el aire frío. Algo achispado gracias a la botella que tenía escondida en mi maleta, apenas le hice caso al Sr. A.A., e insistí en saber a dónde nos llevaba en su auto.

No me puse a gritar ni a luchar cuando me abrieron la puerta del centro de desintoxicación local. Yo era demasiado listo para comportarme así. Me aferré orgullosamente al hecho de haber tenido una formación en los mejores colegios privados y de ser diplomado en la universidad. Podría seguirle la corriente a mi madre los cinco días que durara el tratamiento, y luego regresaría en autobús a la ciudad. Cuando vi a la enfermera jefe, pronto me escurrí del salón para tomarme el último trago en el baño.

La mayoría de los que había allí eran mayores que yo — envueltos en batas blancas y zapatillas de papel, errando por los pasillos. Conocí a un viejo desdentado de nombre Pedro, que me decía: “El alcohol me dio el vuelo y luego me quitó el cielo”. Poco convencido, yo le seguía el humor, mirando las cicatrices de su cara. Matábamos el tiempo jugando a las damas y viendo la televisión.

Después de ser dado de alta, rehusé la sugerencia de mi madre de someterme a seguir un tratamiento complementario en un centro de rehabilitación en Vermont. Mi novia me estaba esperando, ansiosa de dar la bienvenida a casa a su héroe sobrio. Prometí que asistiría a las reuniones de A.A. en la ciudad. De regreso a casa, sentado en el autobús, admiré las joyas que había robado del joyero de mi madre. Ella siempre me había dicho que me regalaría algunas cuando me casara, así que supuse que, en efecto, eran mías. No quería conseguir un trabajo para mantenerme a mí mismo y a mi novia, aunque estábamos viviendo juntos. Empeñaría algunas de las joyas para comprar alcohol, no para pagar el alquiler.

Mi novia trabajaba bailando en clubs nocturnos así que yo tenía las tardes libres para ir a las reuniones de A.A., lo cual hacía para que ella dejara de fastidiarme. No me parecía que el sótano de una iglesia, lleno de humo, fuera el mejor lugar para pasar la noche de un sábado. Casi salté de mi asiento cuando un viejo tosco me tocó ligeramente el hombro diciéndome: “Hola, me llamo Alfonso. Prepárate porque vas a emprender el mejor viaje

de tu vida — no te tomes el primer trago, ven a las reuniones y todo irá mejor”. Cuando se levantó, dijo: “Lo único que tienes que hacer es traer el cuerpo, ya le seguiré la mente”, en un tono que me hizo sentirme muy molesto. Aquí me encontraba de nuevo en una especie de escuela horrible con maestros sabelotodos que me echaban sermones.

Una sola mirada a la palabra Dios en los Doce Pasos, colgados de la pared como si fueran las sagradas escrituras, me hizo ver claramente que esta Comunidad de almas desilusionadas no era el lugar para mí. Que los viejos encuentren una nueva familia y una nueva religión en A.A. para reemplazar las que perdieron. Necesitan algún tipo de premio de consolación por haber fracasado en la vida. Soy demasiado joven para jurar no beber nunca jamás, para retirarme de la vida.

Opté por abandonar las salas de reunión de A.A. y vivir en el apartamento de mi novia, bebiendo y mirando la televisión. Miraba por la ventana a la gente normal de camino a sus trabajos y me odiaba a mí mismo.

Me sentía resentido por el dinero fácil que mi novia conseguía en propinas, y no vacilaba en apropiármelo para comprar cerveza para poder pasar la mañana y una botella de licor fuerte para la tarde. Una vez, a la medianoche, en un arranque de ira por haber sido despertado de mi sopor alcohólico, rompí a puñetazos la puertaventana del dormitorio. Bebí en la sala de urgencia antes de que el cirujano de guardia me diera 38 puntos en las manos.

En otra ocasión, pasé una noche entera bebiendo en espera de ingresar en un centro de desintoxicación. El encargado me asignó una cama en el pabellón. Algunos alcohólicos pasaban la noche gimiendo, mientras otros vomitaban ruidosamente en sus cubos. En un momento de lucidez, me vino a la mente lo que dijo el viejo Alfonso: “Es más fácil mantenerte sobrio que lograr la sobriedad”.

Finalmente volví a A.A. y asistí a las sugeridas 90 reuniones en 90 días. Me dijeron que, si en ese punto todavía quería beber, se me devolvería mi angustia. Aunque salí a beber algunas veces después de los 90 días, la semilla de A.A. estaba bien plantada.

Ahora, un día a la vez, no me tomo aquel primer

trago y he llegado a depender de las salas de A.A. como un refugio seguro de los bares y tiendas de licor. El principiante aprende que no tiene que tomarse un trago nunca más. Me fue difícil tener que pedir ayuda y por mucho tiempo no lo hice, pero seguía asistiendo a las reuniones. Empecé a ver que había gente de mi edad y aún más jóvenes sentados conmigo en la primera fila. Cuando los veteranos me dijeron lo muy afortunado que era por haber recibido el mensaje de A.A. cuando era joven y así evitarme las penas “por venir”, empecé a dejar de condenar, criticar y quejarme, y a mostrar más gratitud en mi actitud.

Cuestionario personal

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

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

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

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

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

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

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

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

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400; Sitio web: aa.org.

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

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

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
A.A. PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE A.A. AGNÓSTICOS Y ATEOS
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acercas de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulado)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

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

Yo soy responsable...

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

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

