

# LIBRO AZUL DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

## Contenido

Prologo

La opinión de un medico

Capítulo 1 - La historia de Bill

Capítulo 2 - Hay una solución

Capítulo 3 - El alcoholismo

Capítulo 4 - Nosotros, los agnósticos

Capítulo 5 - Nuestro programa

Capítulo 6 - A la acción

Capítulo 7 - Trabajando con otros

Capítulo 9 - La familia y la recuperación

Capítulo 10 - A los empleadores

Capítulo 11 - La vida que le espera

La pesadilla del doctor Bob

### PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN (Aparecida en abril de 1939)

Quienes conformamos Alcohólicos Anónimos, somos más de cien mujeres y hombres que hemos logrado restablecernos de una condición de salud aparentemente sin esperanzas de cura, tanto de nuestra mente como de nuestro cuerpo. Es así que el propósito principal de este libro es el informar a otras personas alcohólicas,

en una manera detallada, LA FORMA EN QUE HEMOS PODIDO RESTABLECERNOS. Abrigamos la esperanza de que estas páginas le resulten al lector afectado de alcoholismo lo suficientemente convincentes, a modo de que no busque una mayor certitud sobre el tema.

Compartimos la idea de que esta comunicación de nuestras experiencias, asimismo, auxiliarán a las demás personas a comprender mejor al alcohólico. Hay muchos que aun no alcanzan a entender que el alcohólico es una persona muy enferma. Por otro lado, estamos seguros de que nuestra nueva forma de vida representa ventajas para todos.

Como somos tan pocos actualmente, nos es necesario permanecer en el anonimato, con objeto de poder atender toda la gran cantidad de solicitudes personales que puedan resultar a partir de la publicación de esta obra. Debido a que la mayoría de nuestros miembros se desenvuelven en el ámbito de los negocios o de las profesiones, es por eso que no nos sería posible desempeñar nuestras actividades en forma normal. Queremos también dejar asentado que nuestro trabajo en alcoholismo es un esfuerzo desinteresado por parte de cada uno de nosotros.

Tanto en forma escrita, como al dirigirse al público cada uno de nosotros tiene la encomienda de omitir su nombre personal y sólo presentarse en forma simple como: Un Miembro de Alcohólicos Anónimos"

En una forma que podríamos denominar solemne, les suplicamos a los medios el observar este aspecto anterior pues, de lo contrario, nos veríamos seriamente afectados.

En el sentido más riguroso de la palabra, nosotros no conformamos una organización. De la misma manera, no cobramos honorarios, ni cuotas de ninguna especie. El único requisito si así le llamáramos es el tener una intención sincera dejar de beber. No profesamos ninguna fe en especial, ni tenemos nexos con ninguna secta, ni con ninguna religión formal ni tampoco nos oponemos a nadie en particular. Lo que más nos interesa es el poder ser útiles a quienes estén afectados de alcoholismo.

Con un interés plenamente especial atenderemos a aquellas personas que ya hayan obtenido resultados partiendo de este libro y, muy particularmente, de quienes ya hayan iniciado una labor atendiendo a otros alcohólicos. Nos agradará enormemente el ser de utilidad en ambos casos a nuestros lectores.

---

## **PRÓLOGO A LA PRESENTE EDICIÓN 1997**

**Después de casi un año de pláticas, de indecisión superada y de elevar nuestros rezos, al fin nos fue posible reunirnos en enero de 1996 con el ánimo de preparar una traducción nueva de la edición primigenia del texto básico de Alcohólicos Anónimos. Nuestro afán es que nuestra obra sea un regreso a la experiencia fundamental de aquellos cien pioneros de Alcohólicos Anónimos y que esté expresado en nuestra hermosa lengua española.**

**A los lectores que con el correr del tiempo se han acostumbrado a otras ediciones o a otras traducciones de este texto y que pudieran sentir confusión debido a las nuevas palabras que empleamos aquí, los invitamos a comparar esta traducción con el original en idioma inglés, cuya primera edición ya es del dominio público. La casa de Dios tiene muchas mansiones y, por eso, tenemos la esperanza de que muchos alcohólicos que aún sufren encuentren abrigo en esta edición.**

**Somos tres alcohólicos que nos hemos recuperado con el auxilio de este Programa. La lengua materna de uno de nosotros es la inglesa y la de los otros dos es la española. Por último, queremos dedicar nuestro trabajo al crecimiento de la conciencia de grupo en países hispanoparlantes y en cualquier lugar del mundo.**

**Alcohólicos Anónimos**

## **LA OPINIÓN DE UN MEDICO**

Los miembros de Alcohólicos Anónimos consideramos que nuestros lectores se interesarán en conocer el informe que rinde un médico acerca del método de restablecimiento que se describe en este libro. El testimonio más convincente desde luego será aquél que provenga de los médicos, sobre todo de aquéllos que han tenido ya experiencias con los padecimientos de nuestros miembros y que han sido testigos de nuestro regreso a un estado sano. Un médico muy prestigiado, él mismo, médico en jefe de un prominente hospital conocido en el ámbito nacional y que se ha especializado tanto en el alcoholismo, así como en la adicción a las drogas, le ha obsequiado a Alcohólicos Anónimos el siguiente reconocimiento:

A quien corresponda:

Durante muchos años he estado especializándome en el tratamiento de alcoholismo.

Hace casi cuatro años que atendí a un paciente que, no obstante haber sido un hombre de negocios muy capaz, y que gozaba de altos ingresos, era un alcohólico de las características que yo había llegado a diagnosticar como sin esperanza de curación.

Cuando estaba en tratamiento tras su tercer ingreso al hospital, este paciente reunió una serie de ideas que había obtenido previamente, encaminadas a lograr un medio probable de rehabilitación del alcoholismo

Como una parte de su rehabilitación, empezó a compartir sus conceptos a otros alcohólicos, insistiendo en ellos con la idea de que debían, de la misma manera, compartir con otros alcohólicos tales ideas. A partir de esta base, ha empezado a crecer rápidamente una

Agrupación de estos hombres y mujeres. Mi paciente y más de cien alcohólicos presentan rasgos de haberse recuperado.

De manera personal he conocido a treinta de estos pacientes, mismos que tenían las mismas características de aquéllos en los cuales todos los recursos médicos disponibles habían fallado totalmente.

Estos hechos representan una importancia médica suprema, debido a que las extraordinarias posibilidades de un rápido crecimiento particular a este grupo, representan muy probablemente el inicio de una nueva época en los anales del alcoholismo. Es probable que estas personas tengan ya el remedio para miles de situaciones semejantes.

Sobre todos los aspectos que les mencionen a los interesados estas personas sobre ellas mismas, pueden ustedes tener la más absoluta confianza.

Muy atentamente,

William D. Silkworth, M.D.

El médico que nos otorgó esta carta, de acuerdo a nuestras peticiones, ha tenido la gentileza de ampliar aun sus puntos de vista en las aseveraciones que siguen. Aquí confirma que quienes hemos padecido la tortura alcohólica debemos de entender que el organismo de un alcohólico está tan enfermo como lo está su mente. No quedamos

satisfechos con que se nos dijese que no podíamos beber alcohol ordenadamente nada más porque no nos ajustábamos a la vida, que porque estábamos en un total alejamiento de la realidad, que porque francamente padecíamos de defectos mentales. Todos estas razones eran ciertas hasta cierto punto, es más, hasta un punto muy avanzado respecto a varios de nosotros. Sin embargo, estamos seguros de que nuestros organismos están igualmente enfermos. En nuestro punto de vista, cualquier estudio que se haga sobre el alcohólico y que no considere los factores físicos en forma integral, no será un estudio completo.

La teoría del doctor, acerca de que tenemos una alergia al alcohol, nos es muy interesante. Como personas no científicas, nuestra opinión acerca de lo rotundo de este concepto, desde luego que puede significar muy poco. Sin embargo, como personas que bebimos en el pasado, podemos decir que esta explicación tiene mucho sentido. La misma explica muchas cosas que de otra forma no podríamos considerar.

No obstante que apoyamos nuestra solución al alcoholismo sobre el plano espiritual, así como el altruista, plenamente apoyamos la hospitalización para aquel alcohólico que padezca de temblores o de neblina causados por el alcohol. En la mayor parte de los casos, es un imperativo el que el cerebro de una persona sea clarificado antes de ser informado; pues de tal manera, dicha persona alcohólica tendrá una mayor facilidad de entender y de aceptar todo lo que tenemos para ofrecerle.

Es, de esta manera, que el doctor nos expresa lo siguiente:

El tema desarrollado en este libro me parece ser de fundamental importancia hacia aquellas personas que padezcan de la adicción al alcohol.

Esto lo digo después de mi experiencia de muchos años como Médico en Jefe de uno de los hospitales más antiguos en el país dedicados a tratar adicciones al alcohol y a las drogas.

Fue para mí, por lo tanto, un asunto de auténtica satisfacción cuando se me pidió que aportara unas pocas palabras sobre un tema que se desarrolla en un fino detalle en estas páginas.

Los médicos nos hemos dado cuenta por mucho tiempo de que para las personas alcohólicas era de suprema importancia un cierto tipo de psicología moral, mas su aplicación presentaba una serie de dificultades que nos rebasaban a los médicos. Aun con nuestras normas ultramodernas, con nuestro rigor científico aplicado a todas las cosas; es probable que no estemos

suficientemente equipados para hacer la aplicación de todo aquello bueno que existe fuera de nuestro sintetizado conocimiento.

Hace aproximadamente cuatro años que uno de los autores de este libro se sometió a tratamiento en este hospital y durante su estancia adquirió varias ideas, mismas que puso en aplicación práctica enseguida.

Posteriormente, él pidió se le dejara platicar su historia a otros pacientes aquí mismo y, no sin ciertos titubeos, se lo permitimos. Los casos que le sucedieron han sido de lo más interesante; de hecho, muchos de ellos son asombrosos. La abnegación de estas personas, tal como lo hemos llegado a conocer, la ausencia total de un sentido utilitario, así como su espíritu comunitario, alienta, indudablemente, a quien ha trabajado larga e incansablemente en este campo del alcoholismo. Estas personas tienen fe en sí mismas, y aun más fe en un Poder que arranca al alcohólico crónico de las mismas puertas de la muerte.

Es desde luego deseable que un alcohólico sea liberado de su anhelo físico por el licor, y esto a menudo requiere de una hospitalización programada, con objeto de que las medidas de orden psicológico sean de máximo beneficio.

Creemos, y así lo sugerimos hace unos pocos años, que la acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos es la manifestación de una alergia; que el fenómeno de la sed alcohólica es característico de este tipo de individuos y nunca se presenta en ninguna persona que ingiera alcohol en forma ordenada, del tipo ordinario. Estos tipos alérgicos nunca pueden ingerir alcohol en ninguna presentación sin que corran peligro; también, una vez que se ha formado el hábito y que la persona ha visto que no puede romperlo, una vez que han perdido la confianza en ellos mismos, así como su confianza en los asuntos humanos, sus problemas se acumulan sobre ellos y se convierten en algo asombrosamente difícil de resolver.

La motivación emocional muy rara vez es suficiente. El mensaje que puede interesar y sostener a estas personas alcohólicas debe tener peso específico. En casi todos los casos, sus ideales deben depositarse en un poder superior a ellos, si es que desean volver a crear sus vidas.

Si alguien cree que los psiquiatras que dirigimos un hospital para alcohólicos damos la impresión de ser algo sentimentales, permítanle que pase un tiempo con nosotros en la línea de fuego, que vea las tragedias, que vea a las desesperadas esposas, a los niños pequeños; que resuelva los problemas cotidianos hasta llegar a ser una rutina en sus diarias ocupaciones, aun hasta de sus ratos de sueño y verá como

hasta el más insensible no se asombrará de por qué hemos aceptado y animado este movimiento. Vemos que, después de muchos años de experiencia, no hemos encontrado nada que haya contribuido más a la rehabilitación de estos seres humanos que el altruista movimiento que se está desarrollando entre ellos.

Hombres y mujeres beben esencialmente porque les agrada el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan engañosa que, en tanto que ellos admiten que es nociva, después de un cierto tiempo no son capaces de distinguir entre lo verdadero y lo que es falso. Para ellos su vida alcohólica para ser la normal. No pueden descansar, están irritables y descontentos, a menos que vuelvan a experimentar la sensación de tranquilidad y de bienestar que sobreviene una vez que han tomado unos tragos. Tragos que ellos ven a otros ingerir y salir sin dificultad alguna. Después de que han sucumbido nuevamente a su deseo por beber, como muchos lo hacen, desarrollándose el fenómeno de sed alcohólica; atraviesan por las tan conocidas etapas de una juerga, de la cual quedan con remordimientos y con una firme resolución de jamás volver a beber. Este ciclo se repite una y otra vez y, a menos que la persona experimente un cambio psíquico, existen muy pocas esperanzas de rehabilitación.

Por otro lado y no importando lo extraño que pudiese parecer a quienes no lo comprendan, una vez que ha ocurrido el cambio anímico, aquella misma persona que parecía condenada, quien hubiese tenido tantos problemas y que se hubiera desesperado de tener que resolverlos siempre, repentinamente se encuentra en condiciones sencillas de controlar su deseo por beber alcohol, siendo que lo único que requirió fue seguir unas pocas y sencillas reglas.

Hay quienes han gritado ante mí en un sincero y desesperado ruego: ¡Doctor, ya no puedo seguir de esta manera. ¡Deseo seguir vivo! ¡Sé que debo dejar de beber pero no puedo! ¡Tiene usted que ayudarme!"

Dando cara a este problema, si un médico es sincero consigo mismo, algunas veces tendrá que admitir su incapacidad. No importa que dé todo lo que él tenga, a menudo ese todo no es suficiente. Uno siente que algo" más que el poder humano es necesario para que se produzca el esencial cambio psíquico. Aunque es considerable el número de casos de recuperación debidos al tratamiento psiquiátrico, los médicos debemos de admitir que hemos ahondado poco en el problema considerado en su globalidad. Hay muchos individuos que no están reaccionando favorablemente al tratamiento psicológico.

No estoy enteramente de acuerdo con quienes creen que el alcoholismo es en su totalidad un problema de control mental. He tenido a muchos pacientes, por ejemplo, quienes han estado esforzándose en algún

problema, o en algún asunto comercial que se iba a finiquitar en una cierta fecha, favorable para ellos. Bebieron una copa un día o un poco más antes de esa fecha crucial y entonces el fenómeno de la sed alcohólica de inmediato se colocó muy por encima de todos los demás intereses, dando lugar a que esta importante reunión no se llevara a cabo. Estos hombres no bebieron para escapar; estuvieron bebiendo para superar una sed alcohólica que estaba mucho más allá de su control mental.

Existen muchas situaciones que surgen del fenómeno de la sed alcohólica y que hacen que los seres humanos hagan el sacrificio supremo más que continuar luchando.

La clasificación de los alcohólicos parece ser mucho más difícil y sus detalles minuciosos, es algo que se escapa del alcance de este libro. Tenemos, desde luego, a los enfermos mentales, quienes son emocionalmente inestables. Todos estamos ya familiarizados con esta clasificación. Siempre están dejando de beber para siempre". Siempre experimentan demasiados remordimientos y hacen muchas promesas, pero nunca toman una decisión.

Existe el tipo de persona que no está dispuesta a admitir que no puede beber una copa. Se pone a planear varias formas de beber. Cambia de marca o de medio ambiente. Está la clasificación del que siempre piensa que por haber estado sin alcohol en su organismo por un periodo puede beber sin que esto le represente peligro. Está la clasificación del maníaco-depresivo que es, muy probablemente, el menos comprendido por sus amistades y acerca de quien se podría escribir un capítulo completo.

De aquí siguen las clasificaciones de los totalmente normales excepto en el efecto que el alcohol tiene sobre ellos. Son a menudo personas competentes, inteligentes y amigables.

Todos estos y muchos otros tienen, sin embargo, un síntoma en común: No pueden empezar a beber sin que se desarrolle en ellos el fenómeno de la sed alcohólica. Este último fenómeno, tal como lo hemos sugerido, probablemente sea la manifestación de una alergia la cual establece la diferenciación de estas personas y los coloca por separado como seres totalmente diferentes. Esta alergia, nunca ha podido erradicarse bajo ningún tratamiento en forma permanente y del que tengamos conocimiento. El único alivio que tenemos para sugerir es la total abstinencia.

Esto último nos pone directamente en el estira y afloja de la controversia. Se ha escrito mucho a favor, mucho en contra; sin embargo, entre los



médicos la opinión generalizada parece ser que los alcohólicos crónicos están condenados a muerte.

¿Cuál es la solución? Permítanme contar una experiencia que me ocurrió hace dos años:

Cerca de un año antes de esta experiencia nos fue traído un hombre para ser tratado de alcoholismo crónico. Estaba casi recuperado de una hemorragia estomacal y daba la impresión de ser un caso de deterioro patológico mental. Ya había perdido todo lo que tenía de bueno en su vida y sólo vivía, se puede decir que nada más para beber. Admitió plenamente y creyó que no tenía esperanzas. Después de que se le eliminó el alcohol de su organismo, encontramos que no había daño cerebral permanente. Aceptó el método delineado en este libro. Un año más tarde me pidió una cita para consulta y, en ese momento, experimenté una sensación muy extraña. Lo conocía por su nombre y en forma parcial reconocí sus facciones, pero ahí se acabó todo el parecido. De aquel despojo tembloroso, desesperado y nervioso, había surgido un hombre reluciente de confianza en si mismo y de contentamiento. Platiqué con el un rato, pero no acababa de creer yo mismo que antes lo había conocido. Me era extraño y en eso se marchó. Hace ya más de tres años y no ha vuelto a beber alcohol.

Cuando necesito de un estímulo en mi mente para elevar el espíritu, me pongo a pensar en otro caso que me reportó un destacado médico de Nueva York. Sucede que el paciente ya se había hecho su propio diagnóstico y decidió así que su situación no ofrecía ninguna esperanza, escondiéndose en un granja desocupada ya con la intención de morirse. Fue sacado de ahí por dos rescatistas y me lo trajeron en un estado desesperado. Después de su rehabilitación física, tuvo una plática conmigo en la cual con toda franqueza puso de manifiesto que el tratamiento era una esfuerzo desperdiciado, a menos que yo le asegurase lo que nadie le había hecho antes de que en lo futuro tendría el la fuerza de voluntad" para no ceder al impulso por beber.

Era tan complejo su problema alcohólico y tan grande su depresión, que creí que su única esperanza sería a través de lo que llamábamos psicología del estado de ánimo" y dudamos que aun esto pudiese tener algún efecto.

Sin embargo, sí compró este hombre las ideas contenidas en este libro. Hace tres años ya que no ha vuelto a beber. Lo veo de vez en cuando y es una muestra tan noble de comportamiento que uno quisiera siempre encontrar.

Recomiendo de manera genuina a los alcohólicos a que lean este libro hasta su última página y que si algunos de ellos lo hiciesen sólo por mofarse, es posible que ellos mismos se pongan a rezar.

William D. Silkworth, M.D.

Recomiendo de manera genuina a los alcohólicos a que lean este libro hasta su última página y que si algunos de ellos lo hiciesen sólo por mofarse, es posible que ellos mismos se pongan a rezar.

William D. Silkworth, M.D.

## LA HISTORIA DE BILL

La fiebre de la guerra estaba en su apogeo en aquel pueblo de Nueva Inglaterra al cual habíamos sido asignados nosotros, los jóvenes oficiales procedentes de la ciudad de Plattsburg, y nos sentíamos elogiados cuando los primeros vecinos en recibirnos nos llevaban a sus casas y nos hacían sentir héroes. Estaban aquí, pues, el amor, el triunfo, la guerra; momentos sublimes salpicados de los intervalos más dichosos. Era yo, finalmente, parte de la vida y en medio de la alegría, descubrí el licor. Me olvidé de las enérgicas advertencias y de los prejuicios de mi familia en lo que se refería a beber. Llegado el momento zarpamos hacia ultramar. Me sentí muy solo y de nuevo acudí al alcohol.

Desembarcamos en Inglaterra y visité la Catedral de Winchester. Muy conmovido me salí a caminar. Mi atención fue atraída por una leyenda grabada en la lápida de una tumba:

Aquí yace un granadero de Hampshire  
Quien pasó a la otra vida  
Porque bebía bastante cerveza  
Un viejo soldado nunca es olvidado  
Haya muerto por mosquete  
O por el tarro.

Ahí estaba una severa advertencia que yo no supe tomar en cuenta.

Una vez que regresé al país, a los veintidós años, era ya un veterano de guerra en el extranjero. Fantaseaba yo con mis cualidades de jefe: los hombres de mi batallón ¿acaso no me habían ya dado un testimonio de su particular aprecio por mí? Mi talento para ser líder me iba a colocar a la cabeza de enormes empresas que dirigiría yo con la más grande de las seguridades.

Asistí a un curso nocturno de derecho y, posteriormente, obtuve un empleo como investigador en una compañía aseguradora. La carrera

hacia el éxito ya había comenzado. Iba a demostrar al mundo entero que yo era alguien. Mi trabajo me llevó a Wall Street y, poco a poco, me fui interesando en el mercado de valores. Había muchos que perdían dinero, pero otros hacían fortunas. ¿Por qué yo no?

Estudiaba economía y ciencias de la administración, además de derecho. Por mi propensión al alcohol casi reprobé mi curso de derecho. Me presenté a uno de los exámenes finales, tan borracho para escribir como para pensar. Aunque en esta época no bebía yo de manera continua, mi esposa ya se mostraba muy inquieta. Teníamos largas conversaciones durante las cuales intentaba yo tranquilizar sus presagios diciéndole que los hombres geniales habían tenido sus mejores ideas bajo el efecto del alcohol; que las más sublimes teorías filosóficas habían nacido de la misma manera.

Cuando finalizó mi curso de derecho, yo sabía ya que no estaba hecho para esta disciplina. Estaba envuelto por el torbellino de Wall Street. Los amos de las finanzas y del mundo de los negocios eran mis héroes. Mezclando el alcohol con la especulación financiera, empecé a forjar el bumerán que un día se volvería en mi contra y me haría pedazos. Como vivíamos en forma modesta, mi mujer y yo habíamos economizado 1 000 dólares. Este dinero nos sirvió para comprar unas acciones de muy poca demanda y que tenían un buen precio. Tenía yo razón al pensar que algún día estas acciones llegarían a tener mucho valor. No había yo podido convencer a mis amigos de la Bolsa para que me enviaran a investigar acerca de la administración de fábricas y de otras empresas; sin embargo, mi esposa y yo decidimos ir de cualquier forma. Estaba yo plenamente convencido de que la gente perdía dinero en la Bolsa debido a su ignorancia sobre los mercados. Más tarde, yo encontraría muchas razones más.

Dejamos nuestros empleos para ir a la aventura a bordo de una motocicleta en cuyo remolque colocamos una tienda de campaña, cobijas, ropa para cambiarnos y tres voluminosos anuarios sobre referencias bursátiles. Nuestros amigos nos decían que estábamos locos de atar y quizá sí tenían razón. Gracias a algunas especulaciones de suerte, teníamos un poco de dinero de sobra; sin embargo, una vez tuvimos que trabajar en una granja durante un mes, para evitar gastarnos ese pequeño capital. Por mucho tiempo, yo no tendría otro trabajo manual honesto como éste. En un año ya habíamos recorrido toda la parte oriental de los Estados Unidos. Los informes que había yo enviado a Wall Street durante este tiempo me significaron a mi regreso una posición destacada, así como la posibilidad de disponer de una generosa cuenta de gastos. Otra transacción" afortunada en ese año me proporcionó fondos adicionales que se tradujeron en una utilidad de varios miles de dólares.

En el curso de los años siguientes, la suerte me trajo dinero y triunfos. Ya había yo llegado". Numerosos eran aquéllos que adoptaban mis ideas y se fiaban de mi juicio en esta danza de millones de dólares. La gran ola de prosperidad del final de la década de los veinte estaba en su cúspide. El tomar una copa se había convertido en una cosa importante para mí. En los salones donde se tocaba jazz, el parloteo era altísimo. Todos gastaban miles de dólares y se hablaba en términos de millones. De los demás, yo me burlaba. Yo me había hecho de una multitud de amigos de los buenos tiempos.

Mi consumo de alcohol aumentó seriamente. Bebía constantemente durante el día y casi todas las noches. Los reproches de mis amigos generaron disputas y me encontré solo de nuevo. Hubo numerosas escenas desdichadas en nuestro suntuoso apartamento. Jamás le había sido yo infiel a mi mujer debido a mi lealtad hacia ella, lealtad a menudo respaldada por mi estado extremo de embriaguez que me mantuvo alejado de estas andanzas.

En 1929 se apoderó de mí la fiebre del golf. Me fui enseguida al campo con mi mujer para que aplaudiera, mientras que yo trataba de superar las hazañas de Walter Hagen. El alcohol me atrapó mucho más rápido de lo que hubiese yo podido vencer a Walter Hagen. Comencé a tener temblores por las mañanas. El golf era una oportunidad para beber todos los días y todas las noches. Experimentaba un gran placer en pasear a bordo del coche por los campos del selecto club que tanto me había impresionado cuando era joven. Ya usaba el magnífico abrigo que usaban los afortunados. El banquero de mi localidad me observaba depositar cheques de gran denominación con un divertido escepticismo. Entonces, en octubre de 1929 se desencadenó un infierno en la Bolsa de Valores de Nueva York. Después de uno de esos infernales días, iba yo titubeante del bar de un hotel a las oficinas de la correduría. Eran las ocho de la noche, cinco horas después de haber cerrado el mercado.

El telégrafo aún estaba funcionando. Me quedé observando un pedazo de papel sobre el cual aparecía la inscripción XYZ- 32. En la mañana se había cotizado en 52. Estaba yo arruinado al igual que varios de mis amigos. Los diarios informaban acerca de personas que se habían suicidado lanzándose de lo alto de las torres de la Bolsa. Esa situación me provocó un disgusto. Pero yo no iba lanzarme. Me regresé al bar. Mis amigos habían perdido muchos millones desde las diez de la mañana, así pues ¿qué había de malo? Ya mañana sería otro día. A medida que estaba bebiendo, mi antigua y tenaz determinación por ganar regresó a mí.

Al otro día por la mañana le llamé a un amigo en Montreal. A él le había quedado mucho dinero y era de la opinión de que mejor debía irme al Canadá. En la primavera siguiente, mi mujer y yo ya llevábamos de

nuevo nuestro tren de vida habitual. Me sentía tal como Napoleón a su regreso de la Isla de Elba. ¡Nada de una Isla de Santa Helena para mí, eh! Pero la bebida me atrapó de nuevo y mi generoso amigo tuvo que dejarme ir. Esta vez nos íbamos a quedar sin dinero.

Nos fuimos a vivir a la casa de mis suegros. Encontré un empleo y lo perdí como resultado de una pelea con un taxista. Misericordiosamente, no hubo nadie que pudiese adivinar que yo iba a estar sin trabajo durante cinco años, o que iba a permanecer casi siempre ebrio durante todo ese lapso. Mi esposa empezó a trabajar en una tienda de departamentos. Llegaba a casa muy cansada sólo para verme borracho. En las firmas de correeduría me convertí en un parásito indeseable.

El licor dejó de ser un artículo de lujo para convertirse en una necesidad. Dos o a veces tres botellas de ginebra de contrabando al día llegaron a ser mi ración habitual. De tiempo en tiempo, alguna transacción pequeña me dejaba algunos cientos de dólares; era entonces cuando iba a pagar a los bares y las tiendas de abarrotes. El mismo ciclo se repetía sin cesar. Posteriormente, empecé a despertar muy temprano en la madrugada sacudiéndome con violentos temblores. Tenía que beber cuando menos un vaso grande de ginebra y seis botellas de cerveza para poder estar en condiciones de desayunar. Pero, con todo esto, yo estaba convencido de poder controlar la situación y atravesaba por períodos de sobriedad que le devolvían la esperanza a mi esposa.

Las cosas empezaron a deteriorarse poco a poco. La casa fue embargada por el poseedor de la hipoteca, murió mi suegra y mi mujer y mi suegro enfermaron.

Fue entonces que un prometedor negocio se me presentó. Las acciones estaban en su nivel más bajo en el año de 1932, y de alguna manera yo tenía a un grupo de compradores. Se me iba a dejar una parte generosa de las utilidades. Pero entonces una tremenda borrachera me hizo perder esa oportunidad.

Este golpe me abrió los ojos. Tenía que parar. Me di cuenta de que no podía beber ni una sola copa. Estaba yo liquidado para siempre. Hasta esa fecha había yo hecho una gran cantidad de bellas promesas; sin embargo, mi esposa pensó que esa vez sí hablaba yo en serio. Y efectivamente, hablaba yo en serio.

Un poco después regresé ebrio a casa. No había podido resistir. ¿Qué había pasado con mis grandes resoluciones? No tenía yo la más mínima idea. No habían llegado a mi mente. Alguien, alguien me había ofrecido un trago y yo lo bebí. ¿Es que estaba yo loco? Empecé a preguntármelo, pues tan asombrosa inconsistencia parecía confirmarlo.

Con una renovada resolución intenté de nuevo. Después de un cierto tiempo, la confianza que había yo adquirido comenzó a cederle su lugar a la presunción. ¡Ya podía darle la espalda a las cantinas y al alcohol. Ya tenía de ahora en adelante lo que me hacía falta! Un día entré a un bar para hacer una llamada. En un corto tiempo estaba yo golpeteando sobre la barra y preguntándome cómo había ocurrido. Cuando el whisky se me fue a la cabeza me dije que para la siguiente ocasión controlaría mejor las cosas, pero por lo que hacía a ese momento lo mejor era emborracharse. Y así lo hice.

Jamás podré olvidar el remordimiento, el terror y la desesperación que volví a sentir en las primeras horas de la mañana. No tenía el coraje para combatir. No alcanzaba a controlar mi agitada cabeza y tenía el sentimiento de una inminente catástrofe. Con trabajos me atreví a cruzar la calle para no caerme y ser arrollado por un camión. Apenas había un poco de luz de día. Un lugar que funcionaba toda la noche me surtió con una docena de vasos de cerveza. Finalmente, mis crispados nervios se calmaron. Al leer el diario de la mañana me enteré de que el mercado de valores nuevamente se había ido a pique. Lo mismo que yo. El mercado de valores se iba a recuperar, pero yo no. Esta última idea me dañó mucho. ¿Suicidarme? No. Ahora no. Una neblina mental se asentó. Ya la ginebra se encargaría de eso. Dos botellas más y... el olvido.

El cuerpo y la mente son unas máquinas prodigiosas, pues los míos resistieron esta agonía por dos años más. A veces, cuando el terror y la locura de la mañana se apoderaban de mí, robaba algo de dinero del pobre portamonedas de mi esposa. De nuevo, tambaleándome y vacilando ante una ventana abierta, o ante el botiquín de medicinas donde había veneno, maldiciéndome por ser un cobarde. Mi esposa y yo, buscando huir de esta situación, salíamos de viaje al campo y de regreso a la ciudad. Llegó entonces la noche en que la tortura física y mental era tan infernal que temí suicidarme lanzándome a través de la ventana, haciéndola añicos. De alguna manera pude arrastrar mi colchón a un piso inferior, para el caso de que saltara por la ventana. Un médico vino a administrarme sedantes poderosos. Al día siguiente ya estaba yo mezclando licor con los calmantes. Esta combinación en breve tiempo me llevó al punto de crisis. Las personas temían por mi salud mental. Y también yo. Cuando bebía, no comía nada, o casi nada. Me faltaban cuarenta libras para llegar a mi peso normal.

Gracias a la bondad de mi madre y de mi cuñado médico, fui admitido en un hospital reconocido en todo el país por su programa de rehabilitación física y mental para alcohólicos. Bajo los efectos de un tratamiento con belladona, se aclaró mi mente. La hidroterapia y los ejercicios ligeros me hicieron bien. Pero lo mejor de todo fue que me topé con un médico comprensivo. Me explicó que aunque indudablemente egoísta y estúpido,

yo había estado seriamente enfermo tanto del cuerpo como mentalmente.

Me consoló un poco el saber que, para los alcohólicos, la voluntad es asombrosamente débil cuando se trata de combatir el alcohol, sin importar lo fuerte que pueda ser para otros asuntos. Encontraba yo al fin una explicación a mi comportamiento increíblemente en desacuerdo con mi intenso deseo de dejar de beber. Comprendiendo al fin mi condición, me fui lleno de esperanzas. Durante tres o cuatro meses, el optimismo me daba alas. Iba yo a la ciudad en forma regular y hasta gané algo de dinero. El conocimiento de uno mismo: era ahí donde seguramente estaba la respuesta.

Ésta no era la respuesta, pues llegó el terrible día en que bebí de nuevo. Mi salud moral y física se fue al precipicio. Después de cierto tiempo regresé de nuevo al hospital.

Tuve la impresión de que era el fin, la caída del telón. Mi pobre esposa, extenuada y desesperada, fue advertida acerca de mi estado. Moriría yo de una falla cardíaca durante una crisis de delirium tremens o, bien, me afectaría un caso de impregnación etílica del cerebro, quizás en el curso de un año. En breve fecha ella estaría decidiendo si me confiaba al cuidado de las pompas fúnebres o a un hospital psiquiátrico.

No fue necesario que me lo dijeran. Yo lo sabía y estaba casi feliz. Era un golpe mortal asestado a mi orgullo. Héme ahí, yo, que tenía una opinión tan alta de mí mismo, de mis aptitudes y de mi capacidad para salvar obstáculos, estaba totalmente derrotado. Iba ahora a hundirme en la oscuridad, uniéndome a la interminable fila de ebrios que me habían precedido. Pensé en mi desdichada esposa. Sí, había existido mucha felicidad, después de todo. Qué no haría yo por restablecer nuestra dañada relación matrimonial. Pero en este punto ya era demasiado tarde.

No tengo palabras para describir la soledad y la desesperación que viví en esa amarga negrura de la conmisericordia de mí mismo. Tenía la sensación de estar rodeado de arenas movedizas. Eran más fuertes que yo; estaba vencido; el alcohol era mi dueño.

Cuando, todo tembloroso, salí del hospital, era un hombre derrotado. El miedo me hizo dejar de beber temporalmente. Un poco después, en la celebración del Armisticio de 1934, la insidiosa aberración de esa primera copa se volvió a apoderar de mí, y una vez más volví a empezar. Ya todos se habían hecho a la idea y aceptaban la certera eventualidad de mi internamiento o de mi final desdichado. ¡Qué oscuro es todo antes de la aurora! De hecho, estaba viviendo el principio de mi debacle final. Yo estaba seguro del hecho de ser lanzado hacia aquello que me gustaba llamar la cuarta dimensión de la existencia. Iba a descubrir la dicha, la

paz y una razón de ser, gracias a un modo de vida que se revela increíblemente más maravilloso, día con día.

Una de esas tristes tardes de finales del mes de noviembre, tomé un vaso y me senté en la cocina. Estaba bastante contento de pensar que había suficiente ginebra escondida en la casa para poder pasar la noche y el día siguiente. Mi esposa estaba trabajando. Yo me preguntaba si sería capaz de atreverme a esconder una botella cerca de la cabecera de nuestra cama. La iba a necesitar antes de que amaneciera.

Mis sueños fueron interrumpidos por el teléfono. Con una voz llena de buen amor, un antiguo compañero de escuela me preguntaba si podría pasar a visitarme. Estaba sin beber. No recordaba que él hubiese venido a Nueva York en ese estado desde hacía años.

Yo estaba asombrado. Corría el rumor de que había sido internado en un hospital por locura alcohólica. No podía dejar de preguntarme cómo había hecho para escaparse. Bueno, de seguro, cenaría en casa y entonces podría yo beber en su compañía sin tener que esconderme. Muy poco cuidadoso de su bienestar, yo sólo pensaba en recapturar el espíritu de otros días. Alguna vez fletamos un avión ¡para completar una juega! Su llegada iba a ser un oasis en este temible desierto en el que nada parecía funcionar. Sí, así era ¡un oasis! Así son los alcohólicos.

Cuando le abrí la puerta, le vi la piel fresca y el semblante brillante. Había algo de particular en su mirada. Era diferente, pero sin que pueda yo explicar por qué. ¿Qué le habría ocurrido?

Le extendí un vaso a través de la mesa. Lo rechazó. Desilusionado, pero con mucha curiosidad me preguntaba yo qué le había ocurrido. Ya no era el mismo.

Vamos, vamos. ¿Qué pasa? pregunté.

Me miró derecho a los ojos. Y, en forma sencilla pero sonriente, me dijo:

Ya tengo religión.

Me quedé petrificado. Conque eso era: El año anterior un alcohólico enloquecido; ahora, sospechaba yo, algo intoxicado de religión. Tenía esa mirada de ojos encendidos. Sí, el compañerito estaba de nuevo emocionado con algo. ¡Bueno, pues que Dios lo bendiga y que se ponga a predicar! Además, mi ginebra iba a durar más que su sermoneo.

Pero no predicó. En poco tiempo me platicó cómo dos hombres se habían presentado ante un tribunal y habían convencido al juez para que no lo enviara a prisión. Ellos habían comentado acerca de una idea



religiosa simple y de un programa de acción para poner en práctica. Eso había ocurrido dos meses atrás y el resultado era elocuente: ¡funcionaba!

Él había llegado para beneficiarme con su experiencia, si es que yo lo deseaba. Estaba aturdido, pero sí me interesé. ¡Claro que me interesaba! Y no podía ser de otra manera, ya que no tenía remedio.

Habló durante horas. Los recuerdos de mi infancia llegaban a mi mente. Me parecía escuchar, como en aquellos domingos apacibles, la voz del predicador que me llegaba de lejos hasta la colina donde yo estaba sentado; estaba ahí el juramento de no beber vinos ni otros licores que nunca firmé; el desprecio moderado de mi abuelo hacia algunos adoradores y sus actos; su insistencia en que las esferas celestiales tenían música; mas su negativa al derecho del predicador de decirle a él cómo debía escuchar tal música y cómo hablaba sin temor alguno de sus convicciones justamente antes de morir; todos esos recuerdos afloraron a la superficie. Tenía yo la garganta reseca.

Volví a pensar en ese día de la guerra en que visité la Catedral de Winchester.

Siempre había creído en un poder superior a mí mismo. Siempre había reflexionado sobre estas cosas. No era ateo. Pocas gentes lo son realmente, pues el ateísmo implica una fe ciega en la hipótesis extraña de que este universo ha salido de la nada y va hacia la nada. Mis héroes intelectuales, los químicos, los astrónomos, aun los evolucionistas suponían que grandes leyes y grandes fuerzas regían este mundo. A pesar de pruebas contrarias, me quedaban pocas dudas de que un motivo y un orden poderosos regían ese mundo. ¿Cómo podrían existir tantas leyes precisas e inmutables sin que hubiese la intervención de alguna forma de inteligencia? No podía hacer otra cosa que creer en un Espíritu del universo, el cual no conocía ni tiempos, ni límites. Pero era hasta ahí adonde yo había llegado.

Es así que me alejé de los ministros religiosos y del mundo de la religión. En cuanto se me hablaba de un Dios personal, de un Dios que era amor, dirección y fuerza suprahumanos, me irritaba y mi mente se cerraba de golpe contra tal teoría.

A Cristo le concedía yo el valor de ser un gran hombre, cuyos discípulos no lo habían seguido fielmente. Sus enseñanzas morales, excelentes. Por mi parte, me había quedado con los principios que me parecían prácticos y que no eran demasiado exigentes; y el resto lo deseché.

Las guerras que se habían peleado, los incendios y las trampas que la controversia religiosa había provocado me enfermaban. Me preguntaba sinceramente si, en su totalidad, las religiones del mundo tendrían algo

de bueno. Eso era por lo que yo había visto en Europa y después, el poder de Dios en los actos humanos era insignificante, la Fraternidad entre los Hombres era una farsa trágica. Si existía el diablo, él parecía ser el dueño del mundo y de los destinos humanos y, cosa cierta, era mi dueño.

Pero mi amigo, sentado frente a mí, declaró a quemarropa que Dios había hecho por él lo que él nunca pudo hacer para sí. Su voluntad de ser humano había fracasado. La medicina lo había declarado como irrecuperable. La sociedad se estaba apresurando a encerrarlo. Así como yo, él había admitido su derrota total. Más tarde, literalmente, había resucitado de entre los muertos, repentinamente sacado del fondo más bajo hacia un nivel de vida mejor que él hubiese jamás conocido.

¿Habría surgido esta fuerza de él mismo? No, claro que no. No había habido en él más fuerza que la yo hubiese tenido en ese momento; y esto era nada, nada en absoluto.

Me cayó aquello como una tonelada de ladrillos. Empecé a creer que las personas con religión habían tenido quizás la razón, después de todo. Había ocurrido algo en el corazón de un hombre y este algo había logrado lo imposible. Mi opinión acerca de los milagros había sido de súbito reexaminada. Poco importaba el tiempo lejano: tenía ante mí, al otro lado de la mesa, a un milagro viviente. Él aportaba un suceso extraordinario.

Vi que mi amigo estaba mucho más que readaptado psicológica mente. Sus raíces habían llegado hasta un suelo nuevo. A pesar de su ejemplo viviente, me quedaban aún vestigios de mis viejos prejuicios. La palabra Dios aún causaba en mí una cierta antipatía. Una vez que fue expresada la idea de que podría existir un Dios personal que se ocupase de mí, mi antipatía se intensificó. La idea no me agradaba. Podría aceptar ciertas concepciones tales como de una Inteligencia Creadora, de una Mente Universal o del Alma de la Naturaleza, pero me resistía al concepto de Emperador de los Cielos, no obstante lo amable que su dominio pudiese ser. Desde entonces he platicado con infinidad de personas que pensaban como yo.

Mi amigo hizo una sugerencia que me pareció novedosa: ¿Por qué no seleccionas por ti mismo tu propia concepción de Dios?"

Su proposición me golpeó el corazón. Sentí que se derretía la montaña glacial de los prejuicios intelectuales a la sombra de los cuales yo había temblado por años y años. Al fin, volvía yo a encontrar el sol.

Se trataba solamente de estar dispuesto a creer en un Poder Superior a mí mismo. No tenía que hacer nada más para comenzar. Vi que el

crecimiento podría iniciar a partir de ese punto. Al adoptar una actitud de completa buena voluntad, podría yo conocer el cambio que veía en mi amigo. ¿Lo lograría? ¡Claro que lo lograría!

Es de esta manera que he llegado a convencerme de que Dios se ocupa de los hombres, cuando lo deseamos con todo el corazón. Al fin veía, sentía, creía. Capas y capas de orgullo y de prejuicio caían de mis ojos. Un nuevo mundo aparecía ante mi vista.

Repentinamente comprendí el verdadero significado de la experiencia de la catedral. Por un instante yo había tenido necesidad de Dios y Lo había querido. Tímidamente yo había querido que estuviese allí y Él había venido. Pero muy pronto el sentimiento de su presencia había sido sofocado por los clamores del mundo, sobre todo aquéllos que se elevaban dentro de mí. Y así había sido desde entonces. ¡Qué ciego había estado!

En el hospital me separé del alcohol por última vez. El tratamiento parecía ser el indicado, ya que yo mostraba síntomas de delirium tremens.

Después, yo me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebí, Le pedí que dispusiese de mí como Él lo deseara. Me puse sin reservas bajo Su cuidado y dirección. Admití por vez primera que por mí mismo yo no era nada; que sin Él estaba yo perdido. Sin reservas encaré mis pecados y estuve de acuerdo en que mi nuevo Amigo los extirpase. Desde entonces jamás he vuelto a beber.

Mi antiguo compañero de escuela me vino a visitar y le hice saber todos mis problemas y todas mis deficiencias. Hicimos la lista de personas a quienes en alguna forma yo les hubiese causado un daño o hacia quienes yo nutría rencores. Me mostré enteramente dispuesto a encontrar a esas personas y a admitir mis errores, sin jamás juzgarlas. Yo iba a corregir todos mis errores lo mejor que pudiese.

Debía poner a prueba mi pensamiento mediante la conciencia de la presencia de Dios en mí. El sentido común iba a ser sustituido por la guía divina. ¿Cómo? Cuando tuviese dudas, me sentaría tranquilamente y pediría solamente que me fuesen dadas la fuerza y la luz para atender mis problemas en la forma en que Dios lo quisiese. Jamás debería rezar para mí, sino para pedir ser más útil a los demás. Solamente así podría esperar ser correspondido. Pero, en tal caso, sería correspondido abundantemente.

Mi amigo me prometió que cuando se realizaran estas cosas, viviría yo un nuevo género de relación con mi Creador; que tendría en mis manos los elementos de un modo de vida que traería la solución a todos mis

problemas. Esencialmente, era suficiente creer en el poder de Dios y estar dispuesto, con toda humildad y con toda honestidad, a establecer y a mantener este nuevo orden de cosas.

Simple, pero no sencillo; un precio habría de pagarse. Aquello significaba la destrucción de mi egocentrismo. Debía de poner todas las cosas en manos del Padre de la Luz que reina sobre todos nosotros.

Estas proposiciones eran a la vez que radicales, revolucionarias; pero, a partir del momento en que las hube aceptado, el efecto fue electrizante. Tuve una impresión de victoria, seguida por una sensación de paz y serenidad como jamás la había experimentado. Tenía una confianza plena. Me sentí transportado, tal como si el tonificante viento fresco de las montañas me hubiese envuelto. A la mayoría de los seres humanos, Dios se le manifiesta poco a poco, pero Su encuentro conmigo fue repentino y profundo. Durante un cierto tiempo me sentí inquieto; llamé a mi médico amigo para preguntarle si él creía que yo aun estuviese sano de la mente. Asombrado, escuchaba lo que yo le contaba.

Finalmente, y sacudiendo su cabeza, me dijo: Algo ha llegado a ti que no alcanzo a comprender. Pero es preferible que te aferres a ello. No importa lo que sea, pero es mejor que el estado en que te encontrabas." Al día de hoy, este buen doctor tiene a menudo la oportunidad de encontrar pacientes que desarrollan experiencias como la mía. Él sabe que son verdaderas.

En mi cama del hospital me asaltaba el pensamiento de que habría miles de alcohólicos desesperados que estarían felices de beneficiarse con aquello que me había sido dado de manera tan gratuita. Quizás pudiese ir en auxilio de algunos. A su vez, ellos podrían acudir en auxilio de otros.

Mi amigo había insistido sobre la absoluta necesidad de poner en práctica estos principios en todos los aspectos de mi vida. Era necesario, sobre todo, tratar de ayudar a otros alcohólicos tal como él lo había hecho conmigo. La fe sin obras es una fe muerta, me decía. ¡Qué importante es esto para los alcohólicos! Puesto que si un alcohólico se descuida en enriquecer y perfeccionar su vida espiritual con el trabajo y la dedicación hacia los demás, no podrá superar las pruebas y las depresiones que le esperan. Si no se empeña en este crecimiento interior, con toda seguridad volverá a beber y, si bebe, morirá, de seguro. Entonces, la fe estaría muerta, efectivamente. Y es así también para nosotros.

Mi mujer y yo nos adherimos con entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos a encontrar una solución a sus problemas. Ésta era una cosa óptima, ya que mis antiguos socios de negocios dudaron de mi restablecimiento durante un año y medio, periodo en el que tuve poco

trabajo. No me sentí muy bien en ese tiempo y me atormentaban accesos de conmisericordia por mí mismo y de resentimiento. Estos sentimientos algunas veces me hicieron casi volver a beber, sin embargo, comprendí que donde todos los demás métodos habían fracasado, la dedicación hacia otro alcohólico me mantenía a salvo. Más de una vez regresé a ese hospital, desesperado. Al hablarle a algún alcohólico ahí mismo, me levantaba y volvía a andar sobre mis pies. Este modo de vida da resultados en los momentos difíciles.

Rápidamente comenzamos a hacer amigos y, tras de nosotros surgió una Confraternidad, de la cual es maravilloso sentir uno que forma parte de ella. La alegría de vivir está siempre con nosotros, tanto en las situaciones de tensión, como en las de dificultades. He visto centenas de familias tomar el camino que en verdad los lleva a una meta; he visto desarrollarse favorablemente situaciones familiares en verdad desesperadas; he visto solucionarse enemistades y rencores; he visto hombres abandonar los manicomios y volver a sus puestos en las vidas de sus familias y de su ambiente social. Hombres de negocios y profesionistas han recuperado su rango social. No ha habido ningún género de dificultades o de miseria que no haya sido resuelto entre nosotros. En una ciudad del Oeste del país hay ochenta de nosotros con sus familias. Nos reunimos frecuentemente en nuestros diferentes hogares, a fin de que los recién llegados encuentren la amistad reconfortante que necesitan. En estas reuniones informales podemos encontrar de 40 a 80 personas. Estamos creciendo en número y en fuerza.

Un alcohólico ebrio es un ser desagradable. La labor de persuasión que debemos desarrollar ante ellos es a veces ardua, cómica y trágica. Uno de nosotros, desafortunadamente, se suicidó en nuestra casa. No pudo o no quiso comprender nuestro modo de vida.

En aquello que hacemos hay una gran alegría. Supongo que algunas personas se escandalizarán a causa de lo que pareciese ser mundano y poco serio. Más, bajo esa apariencia somos implacablemente serios. La fe en Dios debe de cumplir su obra día por día en nosotros y a través de nosotros, o si no perecemos.

La mayoría de nosotros creen que ya no tenemos que buscar la Utopía. Lo que tenemos con nosotros, aquí, ahora, es eso. Todos los días, aquella sencilla conversación de mi amigo en la mesa de la cocina se repite y se multiplica en un círculo siempre más grande de paz sobre la tierra y de buena voluntad hacia los hombres.

**[HAY UNA SOLUCIÓN](#)**

Quienes estamos en Alcohólicos Anónimos hemos conocido a más de cien personas de ambos sexos que se hallaban, en una cierta etapa de su existencia, tan desesperados como una vez lo estuvo Bill. Casi todos se restablecieron. Encontraron una solución a su problema de alcohol.

Somos ciudadanos comunes. Todos los niveles de nuestro país y la mayor parte de las actividades y las profesiones están representados en nuestra agrupación, así como todos los grupos políticos, económicos, sociales y religiosos. Somos personas que por lo común no nos mezclamos. Mas en medio de nosotros existe una fraternidad, una aceptación y una bondad tan maravillosas que no podemos describirlas. Somos como aquellos pasajeros de un barco que, después de haber escapado del naufragio, se olvidan de las diferencias sociales y se unen en un mismo sentimiento de alegría y fraternidad, que va de popa a proa indistintamente. Más, al contrario de lo que sucede con los pasajeros de una nave, la alegría de estar a salvo no se desvanece cuando alguno de nosotros vuelve a tomar su propio destino. El sentimiento de haber atravesado el mismo peligro es uno de los elementos del poderoso lazo que nos une. Sin embargo, por sí solo, este sentimiento no nos habría acercado unos a otros como ahora lo estamos.

Lo que hay de extraordinario para cada uno de nosotros, es que hemos descubierto una solución común. Tenemos una salida sobre la cual estamos absolutamente de acuerdo y que nos une en una acción fraternal y armoniosa. Es este el gran mensaje que anuncia este libro a aquéllos que sufren de alcoholismo.

Una enfermedad como el alcoholismo hemos llegado a considerarlo como una enfermedad afecta el entorno de aquél o de aquélla que lo sufre como ninguna otra enfermedad puede hacerlo. Un enfermo de cáncer cuenta con la simpatía de todos y nadie más se irrita o es lastimado. No sucede así con el alcoholismo, ya que esta enfermedad implica el aniquilamiento de todas las cosas de valor en la vida. El alcoholismo afecta a todos aquéllos que se relacionan con la persona afectada por el mismo. Fuente de terrible incomprensión y resentimiento, el alcoholismo es causa de inseguridad financiera, repulsa a los amigos y a los superiores. Las vidas inocentes de los hijos, de las esposas y de los padres de alguna forma se vuelven desdichadas por esta enfermedad. Y la lista de desgracias podría llevarse hasta lo infinito.

Esperamos que nuestro libro informe y reconforte a aquéllos que pudiesen estar afectados por este mal. Ellos son muy numerosos.

Psiquiatras de reconocida fama han tenido la oportunidad de tener como pacientes a algunos de nosotros y se han dado cuenta de que no han podido convencer a un alcohólico para que discuta su caso sin reservas. Y, cosa extraña, nuestras esposas, nuestros padres y nuestros amigos

Íntimos generalmente encuentran difícil establecer contacto con un alcohólico.

Como contrapartida, sin embargo, el antiguo bebedor que ha encontrado nuestra solución y que conoce bien los hechos en lo que concierne a su alcoholismo, generalmente puede llegar a ser el confidente de otro alcohólico en pocas horas. Pero, en tanto que no exista esta comprensión mutua, no hay nada, o casi nada, que pueda lograrse.

El hecho de ser abordado por una persona que ya ha experimentado el mismo problema, el escuchar a esta persona hablar con certeza y con conocimiento de causa, el ver en su comportamiento mismo que posee la respuesta verdadera, el constatar que no se coloca en un plano de superioridad moral, que no predica para su santo y que está motivada por el deseo sincero de ayudar; el hecho de que no hay que pagar ningunos gastos, ni alabar a nadie, ni sufrir ningún reproche; reunidas todas estas condiciones hacen que el acercamiento sea más eficaz. Son numerosos quienes se han levantado de sus lechos de enfermos y reiniciado su camino después de haber sido informados por un alcohólico.

Ninguno de nosotros consagra todo su tiempo a este trabajo y no creemos que seríamos más eficaces si lo hiciéramos. Creemos que el parar de beber es sólo el principio. Es aun más importante el poner en acción nuestros principios en nuestros propios hogares, en el trabajo y en todos nuestros actos de la vida. Todos nosotros consagramos una gran parte de nuestro tiempo libre a este tipo de servicio, del cual hablaremos posteriormente en esta obra. Algunos afortunados llegan a dedicarse casi todo el tiempo a este servicio.

De actuar como lo hacemos, es indudable que resultaría un gran beneficio de nuestro servicio, mas el problema apenas habría aflorado a la superficie. Aquéllos de entre nosotros que viven en una gran ciudad se desaniman con la idea de que, muy cerca, centenares de alcohólicos caen en el olvido día con día. Un buen porcentaje de esos casos se resolvería si tuviesen nuestra fortuna. ¿Entonces, como ofrecerles lo que se nos ha dado tan desinteresadamente?

Estas reflexiones nos han llevado a publicar un libro, sin nombre de autor, para exponer el problema tal como lo vemos nosotros. En él aportaremos nuestra experiencia combinada y nuestro conocimiento. Este libro deberá sugerir un programa útil para todo individuo con problemas de alcoholismo.

Era necesario incluir en nuestro libro los aspectos de orden médico, psiquiátrico, social y religioso. Estamos conscientes de que estos temas pueden ser causa de controversias. Nada nos agradaría tanto como

escribir una obra que no incluyese ningún tema de debate o de política. Haremos todo lo que podamos para alcanzar este objetivo. Todos estamos de acuerdo en que una auténtica tolerancia hacia los puntos de vista de otros, así como un profundo respeto por la opinión ajena son actitudes que bien pueden ayudarnos a lograr nuestras metas. Nuestra misma vida, la vida de un antiguo ebrio, depende de nuestro deseo de ayudar a otros y de encontrar los medios adecuados para responder a su necesidad.

Quizás ya se pregunte usted por qué es que todos nosotros nos enfermamos tanto a causa del alcohol. Quizás sienta usted curiosidad por saber por qué y cómo no obstante la opinión contraria de los expertos nos hemos recuperado de una condición física y mental sin esperanza. Si usted es un alcohólico que desee liberarse del estado en que se encuentra, quizá se esté preguntando: ¿Qué debo hacer?"

El objetivo de este libro es aportar respuestas precisas a este tipo de preguntas. Le contaremos todo lo que hemos hecho. Antes de entrar en detalles, nos parece útil exponer en forma sucinta nuestro punto de vista sobre ciertas cosas. Cuantas veces se nos ha dicho : En cuanto al alcohol, yo puedo beberlo o no beberlo si así lo deseo. ¿Por qué tú no? Si no puedes beber razonablemente, sería mejor que no bebieras." Aquél es incapaz de controlarse cuando se trata de alcohol." ¿ Por qué no intentas beber sólo cerveza o vino?" No tomes bebidas con alto grado de alcohol." De seguro, le falta voluntad." Si quisiera, dejaría de beber." Ella es una chica tan linda que por consideración él debería dejar de beber." El médico le dijo que si seguía bebiendo se moriría, pero está siempre achispado."

Estas son expresiones comunes que escuchamos a menudo. Denotan un mundo de ignorancia y de malentendidos y son las reacciones de personas que reaccionan muy diferentemente a nosotros frente al alcohol.

Quien no bebe excesivamente no encuentra ninguna dificultad en parar de beber, si hay una buena razón para hacerlo. Puede beber o no beber, a su pleno albedrío.

Igualmente está el caso del gran bebedor. Él puede haber bebido por mucho tiempo como para que su salud física y mental se afecte. Su vida misma puede ser corta por una muerte prematura. Sin embargo, si esta motivado por una razón suficientemente seria, como una salud precaria, una nueva relación amorosa, un cambio de ambiente o aun una seria advertencia de su médico, este bebedor será capaz, si no de cortar totalmente, sí al menos de moderar su consumo, no obstante que lo encuentre difícil y pueda aun necesitar atención médica.



Pero ¿qué se puede decir del verdadero alcohólico?. Él pudo haber iniciado siendo un bebedor moderado; después pudo convertirse o no en un gran bebedor, pero, en una cierta etapa de esta evolución, llega un momento en que no puede ya cesar de consumir alcohol a partir de que empieza a beber.

Su comportamiento lo deja a usted perplejo. El alcohólico hace cosas absurdas, inexplicables y a veces hasta trágicas cuando bebe. Tiene una doble personalidad, como el Dr. Jekyll y Mr. Hyde: Un hombre perfecto y cuando bebe, un auténtico demonio. Raramente se le encuentra ligeramente achispado, siempre está embriagado. A fuerza de beber, su carácter natural se modifica. Puede ser el hombre más amable del mundo, pero dejándolo beber se convierte en antisocial, repugnante y peligroso. Posee la cualidad de embriagarse en el momento más inoportuno, especialmente cuando es necesario tomar una decisión importante o mantener una promesa. Es a menudo un hombre lleno de equilibrio y de buen juicio en todos aspectos, pero en cuanto al alcohol es increíblemente deshonesto y egoísta. Es competente, posee una habilidad, así como dotes excepcionales, y tiene ante él un carrera prometedor; se esfuerza en preparar un porvenir brillante para él y su familia, después echa todo por la borda con una serie de insensatas juergas. Es alguien que se va a dormir tan ebrio que se creería permanecerá dormido por veinticuatro horas. Sin embargo, desde que despierta al día siguiente busca ávidamente la botella que escondió la noche anterior. Si tiene los medios, será capaz de esconder el alcohol por todos lados, en los lugares menos pensados en la casa, para estar seguro de que nadie tirará su reserva total por la tubería. Cuando se agrava su estado, comienza a ingerir una combinación de potentes sedativos y alcohol para calmar sus nervios y estar en condiciones de trabajar. Llega entonces el día en que él simplemente no puede seguir así y se emborracha nuevamente. Es posible que vaya con su médico, quien le administrará morfina o algún sedante capaz de calmarlo. Después viene el principio de las idas al hospital o a los psiquiátricos.

Este retrato que acabamos de esbozar del verdadero alcohólico está aún lejos de estar completo; las conductas varían de un sujeto a otro. Pero de un modo general, esta descripción lo identificará.

¿Por qué un hombre se comporta de esta manera? Si cientos de veces ha experimentado que una copa significa otra caída con todos los sufrimientos y humillaciones que la acompañan, ¿por qué vuelve a beber? ¿Por qué no puede mantenerse sin beber? ¿Qué ha hecho del sentido común y de su voluntad, que en circunstancias diversas aún demuestra poseer?

Quizás nunca habrá respuesta a estas preguntas. Las opiniones varían de modo considerable cuando se trata de explicar por qué los alcohólicos reaccionan en forma diferente a las personas normales.

Nosotros no sabemos por qué, pero sí sabemos que cuando el alcohólico ha traspasado una cierta etapa, muy poco se puede hacer por él. No podemos aún resolver este enigma.

Sabemos que el alcohólico que se abstiene de beber y esta abstinencia puede bien durar varios meses, o años tiene un comportamiento parecido a aquél de un hombre normal. Afirmamos categóricamente que si este bebedor toca de nuevo el alcohol, un fenómeno físico y mental se desarrolla, mismo que lo hace virtualmente incapaz de detenerse. Todos los alcohólicos que han experimentado esto no podrán más que confirmar lo anterior.

Las observaciones precedentes serían vanas y puramente teóricas si nuestro hombre no tomara nunca esa primera copa que desencadena el ciclo infernal del que hablamos. Esto nos lleva a creer que se trata de un problema de orden psíquico más que físico. Si se le pregunta qué lo llevó a beber y a su última borrachera, presentará cien motivos de uno y otro tipo. Puede ocurrir que alguna de las excusas aparezca aceptable, pero en realidad ninguna es plausible ante el desastre que crea la juerga de un alcohólico. Las razones invocadas por el alcohólico se parecen a aquéllas del hombre que se golpeará la cabeza a golpes de martillo para ya no sentir el dolor de cabeza. Si usted le hace observar a un alcohólico lo absurdo de su razonamiento, éste se burlará o se irritará y se negará a hablar.

De vez en cuando podrá decir la verdad. Por extraño que pueda parecer, él no sabe más que usted y yo el motivo que lo empujó a tomar esa primera copa. Ciertos bebedores presentan justificaciones de las cuales algunas veces están satisfechos. Pero en el fondo de ellos mismos no saben por qué beben de esa manera. Una vez que son dominados por este mal, les sobreviene el aturdimiento. Queda entonces la idea fija de que algún día se van a curar y, por otra parte, sienten que ya han perdido la partida.

Pocas personas se dan cuenta hasta qué punto esto es verdadero. La familia y los amigos del alcohólico sienten vagamente que éste es anormal, pero cada uno espera el día en que el enfermo despierte de su letargo y ejerza su fuerza de voluntad.

La verdad y esta es trágica es que si se trata de un verdadero alcohólico, ese día puede ser que no llegue jamás. Ha perdido, en

efecto, el control de su situación. Llegado a un cierto punto, el alcohólico cae en un estado en el que aun su más fuerte deseo por dejar de beber es totalmente en vano. Esta terrible situación existe en la mayor parte de los casos, mucho antes de que sea descubierta.

El motivo es que la mayoría de los alcohólicos, por razones aún oscuras, hemos perdido la libertad de elegir ante el alcohol; aquello que nosotros llamamos fuerza de voluntad ya no existe más. A veces somos incapaces de recordar suficientemente los sufrimientos y la humillación sufridas un mes o aun una semana antes. Estamos sin defensa alguna ante la primera copa.

Las consecuencias casi ciertas que van a seguir después de beber aun un solo vaso de cerveza no llegan a nuestra mente para detenernos. Si ocurren estos pensamientos, los mismos son vagos y prontamente son suplantados con la gastada idea de que esta vez sí nos vamos a manejar como las demás personas. El instinto que hace, por ejemplo, que uno se cuide de tocar una parrilla ardiendo se nos ausente totalmente.

Esta vez no voy a quemarme, así que ¡salud!", se convence el alcohólico en la forma más natural de mundo. O quizás no piensa en absoluto. Cuántas veces, después de haber bebido una copa en forma distraída, no nos hemos preguntado, a la tercera o cuarta : ¿Por el amor de Dios, cómo he podido iniciar de nuevo?" Para después decirnos en seguida: Nada más voy a tomar hasta la sexta," o también: De cualquier modo, no sirve de nada el intentar dejar de beber."

Cuando esta manera de pensar se ha fijado bien en la mente del bebedor alcohólico, todo auxilio humano probablemente será inútil, y el enfermo morirá o irá perdiendo gradualmente la razón, a menos que se le confine. Estos hechos, desagradables y brutales, han sido confirmados por legiones de alcohólicos en el curso de la historia. Si no fuera por la gracia de Dios, estaríamos contando miles de ejemplos como éste. Hay tantos bebedores que quieren parar de beber, pero que no pueden hacerlo.

Hay una solución. A la mayoría de nosotros no nos gustaba la idea de hacer nuestro inventario, de caminar sobre nuestro amor propio, de admitir nuestras deficiencias, todas estas cosas necesarias para que el proceso de recuperación tuviese un éxito pleno. Pero vimos que esto había funcionado realmente con otros y llegamos a creer que la vida, tal como la vivíamos, era inútil y sin esperanza. Eso es porque, una vez que fuimos informados por aquéllos que habían solucionado su problema de alcohol, no nos quedaba nada más que hacer sino recoger el juego de herramientas espirituales puesto a nuestros pies. Descubrimos, por así decirlo, el paraíso y fuimos propulsados hacia una cuarta dimensión de la existencia, como jamás la hubiéramos podido imaginar.

El hecho importante consiste simplemente en esto: Tuvimos y conocimos una experiencia espiritual profunda y eficaz que revolucionó nuestra actitud hacia la vida, hacia nuestro prójimo y todo lo que concierne a Dios. Aquello que ocupa el centro de nuestra vida de hoy es la absoluta certeza de que nuestro creador ha entrado en nuestros corazones y nuestras vidas de un modo milagroso. Ha empezado a realizar aquellas cosas que no pudimos hacer nosotros mismos.

Si usted es un alcohólico tan gravemente enfermo como lo estuvimos nosotros, creemos que no hay medidas parciales si desea solucionar su problema. Nosotros estábamos en el punto en que la vida era imposible vivirla, y si nosotros habíamos pasado a la región de la cual ya no hay regreso a través de la ayuda humana, no teníamos más que dos alternativas: Una era seguir hasta el amargo final, destruyendo la conciencia de nuestra intolerable situación lo mejor que pudiésemos; y la otra, aceptar ayuda espiritual. Hicimos esto último porque honestamente lo queríamos y estuvimos dispuestos a hacer el esfuerzo.

He aquí la historia de un hombre de negocios americano, muy reconocido por su talento, su juicio y su fuerte personalidad, que andaba de un psiquiatra a otro. Había consultado a los más reconocidos psiquiatras americanos. Después se fue a Europa, poniéndose al cuidado de un célebre médico. Aunque la experiencia lo había hecho escéptico, al final de su tratamiento mostraba una fe inusitada. Su estado mental y físico eran óptimos. Sobre todo, él creía haber adquirido un conocimiento tan profundo de los mecanismos psicológicos de su mente, así como de sus activadores ocultos, que una recaída era impensable. A pesar de todo, comenzó a beber después de cierto tiempo. Lo más desconcertante era que no encontraba alguna explicación satisfactoria a su recaída.

Regresó a ver al célebre médico, a quien admiraba mucho, y le pidió que le dijera claramente por qué no podía sanar. Deseaba, sobre todo, tener control de sí mismo. Parecía totalmente racional y bien equilibrado frente a otros problemas. Y, sin embargo, no podía controlarse ante el alcohol. ¿Cómo explicar eso?

Le suplicó al médico que le dijera toda la verdad, y lo escuchó. Según el médico, su caso era absolutamente desesperado; jamás reencontraría su lugar en la sociedad y, si vivía muchos años, debería internarse o contratar los servicios de un guardaespaldas. Así se expresaba el renombrado médico.

Pero este hombre aún está vivo y, además, es libre. No está confinado y tampoco necesita a un guardaespaldas. Puede ir adonde acuden los hombres libres, y sin peligro, con la condición de que acepte adoptar una determinada actitud.

Algunos de nuestros lectores alcohólicos pudieran creer que son capaces de librarse sin una ayuda espiritual. Les presentamos aquí la conversación entre nuestro amigo y su médico :

Su modo de razonar es típico de un alcohólico crónico. Hasta donde sé, ninguna persona afectada como usted lo está, jamás se ha restablecido.

Nuestro amigo tuvo la impresión de que las puertas del infierno se cerraban inexorablemente a sus espaldas. Le dijo al médico :

¿Y no hay ninguna excepción?"

Sí le respondió el doctor . Ha habido excepciones en el pasado, se habla a veces de excepciones en casos como el de usted. De tiempo en tiempo, los alcohólicos han vivido lo que se llama una experiencia espiritual vital. Yo considero estos hechos como fenómenos. Se les podría catalogar como grandes transferencias y transformaciones de orden emocional. Las ideas, las emociones y las actitudes de estas personas son repentinamente hechas a un lado para dejar lugar a un conjunto de concepciones y principios enteramente nuevos que de ahí en adelante las dominará. De hecho, yo he tratado de provocar en usted este tipo de transformación emocional. Mis métodos han tenido éxito con muchas personas, pero jamás han dado resultados en un caso como el suyo.

Estas palabras tranquilizaron un poco a nuestro amigo, quien era, desde luego, un hombre fiel a la iglesia, se decía para sí. Su esperanza se desvaneció en cuanto el médico le afirmó que a pesar de la calidad de sus convicciones religiosas, éstas en su caso no podrían dar lugar a la experiencia espiritual que podría sanarlo.

He ahí en qué terrible situación se encontraba nuestro amigo cuando vivió la experiencia extraordinaria que, como lo hemos dicho, hizo de él un hombre libre.

Por nuestra parte, nosotros buscamos el mismo resultado, con la energía desesperada de aquél que se va ahogar. Y aquello que en el inicio semejaba ser una pequeña vara hueca de la cual asirse, resultó ser la mano de Dios. Nos fue dada una vida nueva o, si se prefiere, un modo de vida". El cual es verdaderamente eficaz para nosotros.

El célebre psicólogo americano William James, en su libro "Variedades de la Experiencia Religiosa", expone una multitud de formas en que el ser humano ha descubierto a Dios. Por parte nuestra, no hay ningún deseo de convencer a nadie de que sólo haya un camino con el cual encontrar la fe. Si lo que nosotros hemos aprendido, experimentado y visto significó algo, es que todos nosotros, de cualquier raza, credo o color, somos los

hijos de un Creador vivo con quien podemos establecer una relación hecha de simplicidad y de comprensión, siempre que queramos intentar hacerlo honestamente. Aquéllos que pertenezcan a una religión no encontrarán nada que vaya contra sus convicciones o su culto. No existe ninguna fricción entre nosotros por estas cuestiones.

Creemos que la pertenencia de nuestros miembros a cualquier grupo religioso, no nos concierne a nosotros. Para nosotros, la práctica religiosa es un asunto enteramente personal que cada quien debe regular a la luz de sus afiliaciones pasadas o de su selección actual. Además, no todos nuestros miembros se han unido a grupos religiosos, pero la mayoría ve con simpatía dicha membresía.

En el capítulo siguiente describimos el alcoholismo tal como lo comprendemos. Después viene un capítulo dedicado a los agnósticos.

Entre nuestros miembros hay varias personas que una vez lo fueron. De manera sorprendente, encontramos que dichas convicciones no representan un obstáculo serio para una experiencia espiritual.

Más adelante explicamos muy claramente cómo hemos podido restablecernos. Vienen enseguida una serie de testimonios personales. Cada alcohólico relata en ellos, con sus propias palabras y según su punto de vista, la forma en que se puso en contacto con Dios. Los autores de estos relatos son representativos de nuestros miembros y dan una descripción fiel de lo que ocurrió en la vida de cada uno de ellos.

Esperamos que estas revelaciones íntimas no sean consideradas de mal gusto. Es nuestro deseo más grande que muchos alcohólicos, hombres y mujeres, lean estas páginas; estamos firmemente convencidos de que, solamente revelándonos nosotros mismos con nuestros problemas, los persuadiremos para que digan : Si, yo soy como ellos; necesito obtener lo que ellos ya tienen ."

## **EL ALCOHOLISMO**

La mayoría de nosotros rechazaba admitir que éramos verdaderos alcohólicos. En efecto, no es agradable para nadie pensar que mentalmente y físicamente se es diferente a los demás. No es entonces de extrañar que nuestras vidas de bebedores hayan estado marcadas por innumerables e inútiles tentativas para demostrar que podíamos beber como todo el mundo. Ésta es la gran obsesión de todo bebedor anormal : la idea de que algún día y él no sabe cómo llegará a beber razonablemente y a encontrar placer al hacerlo. Es asombroso constatar

hasta qué punto puede persistir esta ilusión. Son muchos los que se aferraron a ella hasta las puertas de la locura o de la muerte.

Aprendimos a aceptar, hasta lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Éste era el primer paso a tomar si queríamos liberarnos. La ilusión de que somos como los demás o que alguna día lo llegaremos a ser debe disiparse de inmediato.

Nosotros, hombres y mujeres alcohólicos, hemos perdido la facultad de controlarnos ante el alcohol. Sabemos que un alcohólico verdadero jamás encuentra este control. Claro que sí, todos nosotros tuvimos, en un momento determinado, la impresión de que nos reponíamos. Pero estos respiros, generalmente cortos, eran seguidos por una impotencia todavía más grande que traía un abatimiento lastimoso e incomprensible. Estamos convencidos de que los alcohólicos de nuestra categoría somos presa de una enfermedad progresiva. A la larga, nuestro estado se agrava sin cesar, jamás se mejora.

El alcohólico es como el inválido que no tiene ya piernas: jamás las va a recuperar. No parece existir ningún tratamiento capaz de transformar en seres normales a los alcohólicos como nosotros. Hemos probado todos los remedios posibles, y a veces algunos nos han dado un momento de respiro. Mas siempre les seguía la aparición de un estado aun más grave que los anteriores. Los médicos que conocen el alcoholismo están de acuerdo en que es imposible para un alcohólico convertirse en un bebedor normal. Quizás algún día la ciencia aporte tal remedio, pero hasta ahora esto no es posible.

A pesar de lo que podamos decir, numerosos son los verdaderos alcohólicos que no creen pertenecer a esta categoría. Ellos se dejan llevar por una esperanza engañosa y tratan por todos los medios de demostrarse que son las excepciones a la regla y que son, por consiguiente, bebedores normales. Estamos dispuestos a quitarnos el sombrero ante la persona que, habiendo demostrado una sola vez que era incapaz de controlar el alcohol, pudiese posteriormente consumirlo de manera normal. Sólo Dios sabe los numerosos y pacientes esfuerzos que hemos hecho por intentar beber ¡ como todo el mundo !

He aquí algunos de los métodos que intentamos: Beber solamente cerveza; limitar el número de copas; nunca beber solos; nunca beber por las mañanas; beber solamente en nuestra casa; no tener alcohol en casa; no beber durante las horas de trabajo; beber solamente en compromisos sociales; cambiar de whisky a brandy; beber solamente vino; estar de acuerdo en presentar nuestra renuncia si llegábamos a emborracharnos en el trabajo; salir de viaje; dejar de salir de viaje; jurar o simplemente prometer que no volveríamos a beber; hacer más ejercicio físico; leer obras literarias adecuadas para encontrar

motivación; pasar algún tiempo en una finca de reposo en el campo o en alguna clínica; estar de acuerdo en recibir tratamiento psiquiátrico. La lista podría aumentarse hasta el infinito.

No nos gusta declarar que una persona es alcohólica; usted mismo puede elaborar su propio diagnóstico:

Entre al bar más cercano y vea si puede beber razonablemente. Asimismo, ensaye beber y detenerse súbitamente. Repita el experimento varias veces. Pronto sabrá a qué atenerse si es honesto consigo mismo. Quizás valga la pena arriesgarse a padecer un brutal acceso de temblores, con tal de saber con seguridad cuál es nuestro estado.

Aunque no estemos en condiciones de comprobarlo, creemos que la mayoría de nosotros habríamos podido poner fin a nuestro mal hábito desde el principio. Sin embargo, pocos alcohólicos desean verdaderamente dejar de beber cuando aún es tiempo. Hemos tomado algunos casos de individuos que, a pesar de la manifestación indudable de todos los signos de alcoholismo, tuvieron éxito al no beber durante mucho tiempo gracias a un poderoso deseo de dejar de hacerlo. Les damos aquí un ejemplo:

Un hombre de treinta años se emborrachaba mucho y muy seguido. Por las mañanas se sentía excesivamente nervioso e intentaba calmarse bebiendo otra vez alcohol. Además deseaba ardientemente triunfar en los negocios, pero se daba cuenta de que no lograría nada bueno mientras hiciera contacto con el alcohol, pues, una vez que empezaba a beber, ya no podía detenerse. Tomó entonces la decisión de no tomar ni una sola gota de alcohol hasta que hubiese triunfado en la vida y viviera retirado de los negocios. Con una fuerza excepcional, este hombre permaneció perfectamente abstemio durante veinticinco años y, después de haber triunfado en el mundo de los negocios, se retiró a los cincuenta y cinco. Como casi todos los alcohólicos, cometió el error de creer que, en razón de su larga abstinencia y de su disciplina personal, podría beber como los demás. Se puso sus pantuflas y abrió una botella. Dos meses más tarde llegó a un hospital confundido y humillado. Durante algún tiempo hizo esfuerzos para regular su modo de beber, al tiempo que se internaba varias veces en el hospital. Poco después, reuniendo todo el coraje de que era capaz, intentó cesar de beber completamente, sólo para descubrir que no podía. Sin fijarse en gastos, consiguió todos los medios posibles para combatir su hábito; pero todas sus tentativas fracasaron. De complexión robusta en su retiro, su físico decayó gravemente y murió cuatro años más tarde.

Hay en esta historia una lección importante. La mayoría de nosotros creímos que, no bebiendo durante un buen tiempo, podríamos enseguida beber normalmente. Pero aquí está un hombre que, a los cincuenta y



cinco años, se encontraba en el punto exacto en que estaba a los treinta. Vimos demostrada una vez más esta verdad : Una vez alcohólico, alcohólico para siempre." Cuando, después de un período de abstinencia, regresamos al alcohol, estamos en el mismo estado grave que antes. Si queremos renunciar a beber, debemos hacerlo sin ninguna reserva, sin acariciar la sutil esperanza de estar algún día inmunizados contra el alcohol.

Quienes son jóvenes pueden llegar a creer, a partir de la experiencia de este hombre, que pueden detenerse, como él lo hizo, por medio de la sola voluntad. Dudamos mucho que puedan tener éxito, ya que no lo desean firmemente. A causa de la particular deformación mental del alcohólico, ninguno tendrá éxito. Un gran número de miembros de nuestra agrupación, personas de treinta años o menos, habían bebido sólo durante unos pocos años; sin embargo, se encontraron tan desprotegidos como aquéllos que habían bebido durante veinte años.

No es necesario haber bebido mucho tiempo ni haber ingerido las mismas cantidades de alcohol que nosotros para estar gravemente afectado. Esto es particularmente cierto para las mujeres. Las mujeres del tipo alcohólico son a menudo atacadas por la enfermedad de manera súbita y llegan al punto de no retorno en pocos años. Ciertos bebedores, que se sentirían insultados por ser considerados como alcohólicos, se asombran de su incapacidad para cesar su consumo de alcohol. Nosotros, que estamos familiarizados con los síntomas de esta enfermedad, encontramos que entre los jóvenes hay un gran número de alcohólicos potenciales, por donde quiera que los observemos. Pero... ¡trate usted de que ellos se den cuenta!

Al lanzar una mirada al pasado, nos parece que seguimos bebiendo mucho tiempo después de que pasamos el punto donde pudimos parar sólo con nuestra voluntad. A aquél que se pregunte si ya franqueó ese límite, nosotros le sugerimos que ensaye abstenerse de alcohol durante un año. Si es un alcohólico verdadero y su alcoholismo está muy avanzado, tiene pocas probabilidades de tener éxito. En los primeros tiempos en que empezamos a beber, todas las veces teníamos éxito en no beber alcohol por un año o más; después nos convertimos en bebedores crónicos. Aunque, si una persona puede dejar de beber por un corto tiempo, puede ser ya un alcohólico potencial. Estamos convencidos de que será poco probable que aquéllos a quienes les interese este libro puedan dejar de beber durante un año. Algunos de ellos estarán ebrios al día siguiente de que tomen esa resolución; la mayoría beberá en las siguientes semanas.

Aquéllos que son incapaces de beber moderadamente, se preguntarán cómo podrían de dejar de hacerlo completamente. Damos por descontado, desde luego, que el lector desea dejar de beber. Para saber

si alguien puede hacerlo sin una ayuda espiritual, es necesario saber hasta qué punto ha perdido la capacidad de elegir si va a continuar o no bebiendo. Fuimos muchos los que pensábamos que teníamos la fuerza de carácter necesaria para poder hacerlo. Sentíamos la necesidad absoluta de renunciar al alcohol para siempre. Y, sin embargo, nos fue imposible hacerlo. El alcoholismo, ahora lo sabemos, posee esta característica desconcertante, tal como la conocemos nosotros: no se le puede dejar, no importa lo grande de la necesidad o el deseo.

Entonces, ¿qué debemos hacer para ayudar a nuestros lectores a determinar por sí solos, y por su propio interés, si son de los nuestros? El tratar de renunciar al alcohol durante un cierto tiempo es útil; sin embargo, creemos tener un medio mejor para ayudar a aquéllos que sufren de alcoholismo y, quizá también, a los médicos. Por esto vamos a describir algunos de los estados mentales que preceden a una recaída, pues es evidente que es ahí donde está el fondo del problema.

¿Qué pasa en la cabeza de un alcohólico que repite y repite la experiencia fatal de la primera copa? Sus amigos que intentaron hacerlo razonar después de una borrachera que lo ha llevado casi al borde del divorcio o de la quiebra, se quedan siempre desconcertados al verlo tomar de nuevo el camino al bar. ¿Qué hace? ¿En qué piensa?

Nuestro primer ejemplo es el de un hombre al que llamaremos Jim. Además de tener una esposa y unos hijos encantadores, Jim heredó una exitosa concesionaria de automóviles y su pasado como soldado de la Primera Guerra Mundial es de lo mejor. Tiene éxito en las ventas. Goza de la estima de todos. Hasta donde se le puede juzgar, es un hombre inteligente, pero de carácter nervioso. Estuvo abstemio hasta la edad de treinta y cinco años. Al paso de pocos años, sus excesos de alcohol lo hicieron violento hasta el punto que se le tuvo que internar. A su salida del psiquiátrico, se puso en contacto con nosotros.

Le participamos lo que sabíamos del alcoholismo y de la solución que habíamos encontrado. Él decidió intentar. Se volvió a unir a su familia y obtuvo un puesto de vendedor en la empresa que él había perdido a causa del alcohol. Todo marchó bien por un cierto tiempo; sin embargo, él no hizo nada por enriquecer su vida espiritual. Con todo su asombro, se emborrachó seis veces en poco tiempo. Después de cada una de estas recaídas, nosotros trabajábamos con él, tratando de investigar qué había ocurrido. Reconoció que realmente era alcohólico y que su estado era grave. Sabía que lo esperaba otra curación en el hospital psiquiátrico, si hubiese continuado. Además, perdería a su familia, por la que sentía tanto afecto.

A pesar de todo, volvió a beber. Le pedimos que nos relatara exactamente como habían ocurrido las cosas. He aquí su relato: Me

presenté a trabajar el martes por la mañana. Recuerdo que estaba en un estado de irritación debido a la idea de que no era más que un vendedor del negocio que antes me había pertenecido. Tuve una diferencia con el dueño, pero nada serio. Enseguida decidí visitar a uno de mis clientes que vivía en el campo y que quizás se interesaría en comprar un coche nuevo. Durante el trayecto, y debido a que sentía hambre, me detuve en un restaurante donde también había un bar. No tenía ninguna intención de beber. Quería comer sólo un emparedado. Medité en que quizás podría encontrar ahí a algún otro cliente conocido, pues frecuentaba esta clase de lugares desde hacía varios años. Había ido a ese lugar por varios meses, desde que dejé de beber. Me senté en una mesa y pedí un emparedado y un vaso de leche. Hasta ese momento no llegó a mi mente la idea de beber. Pedí otro emparedado y decidí tomar otro vaso de leche.

Repentinamente me pasó por la cabeza la idea de que si le pusiera un dedal de whisky a mi leche, no me haría daño, ya que tenía el estómago lleno. Ordené el whisky y se lo añadí a la leche. Tuve la vaga idea de que no estaba siendo prudente, pero me tranquilizó el estar tomando el whisky con el estómago lleno. La cosa iba tan bien que ordené otro whisky, que naturalmente vacié en otro vaso de leche. Como me parecía que no me hacía mal, pedí otro.

Fue así como Jim tuvo que irse de nuevo al hospital. Aquí estaba la amenaza de internarlo, de perder su trabajo, su familia; y ya no digamos los sufrimientos morales y físicos que el alcohol siempre le causaba. Que estaba bien informado sobre su condición de alcohólico, lo estaba. No obstante, todas las razones que tenía para no beber fueron fácilmente descartadas con la idea insensata de que podría tomar whisky sin peligro, ¡nada más si lo mezclaba con leche!

Como quiera que se le llame, no importa. Para nosotros, ésa es locura, simple y llanamente. ¿Cómo podríamos llamar de otra manera a una falta de juicio tal, a una falta de pensamiento tal?

Quizás crea usted que se trata de un caso extremo. Para nosotros es algo común, ya que esta manera de pensar ha sido característica en cada uno de nosotros. Hemos reflexionado acerca de estos hechos más de lo que Jim lo hizo. Pero nosotros éramos siempre las víctimas de un curioso fenómeno mental: paralelamente a nuestros argumentos sensatos, algunos pretextos tan aberrantes como ridículos se nos ponían enfrente para justificarnos al tomar la primera copa. Todos nuestros demás razonamientos no bastaban para parar de beber. Estas ideas insanas siempre triunfaban. Al día siguiente nos preguntábamos, con toda sinceridad y honestidad, cómo había podido suceder todo eso.

En otras circunstancias, deliberadamente nos emborrachamos, creyendo estar justificados por los nervios, la cólera, la inquietud, la depresión, los celos o algún otro sentimiento de este género. Pero, aun en esta clase de inicio, debemos aceptar que a esta justificación le faltaba cualquier base razonable, desde el momento en que todo terminaba de ese modo. Nos dábamos cuenta ahora de que, aun cuando comenzábamos a beber deliberadamente, y no en forma fortuita, no habíamos reflexionado seriamente en las enormes consecuencias que iban a resultar.

Nuestra forma de comportarnos ante la primera copa es tan absurda e incomprensible como la de aquél que acostumbra atravesar la calle cuando hay un tráfico incesante. Buscando emociones fuertes, le encanta esquivar a los coches. Y a pesar de las advertencias de sus amigos bien intencionados, se divierte con este jueguito durante años. Hasta este punto, él pasa como un individuo loco con ideas muy extrañas sobre cómo divertirse. Pero un día la suerte lo abandona y se lastima ligeramente varias veces consecutivas. Una persona normal dejaría a un lado esta peligrosa manía. Pero ahí lo tenemos, atropellado nuevamente por un vehículo, mas esta vez le fracturaron el cráneo. En el curso de la siguiente semana, al salir del hospital, un tranvía le rompe un brazo. Él le dice a usted que ha resuelto no volver a lanzarse jamás al arroyo de la calle, pero, al cabo de unas semanas, lo encontramos con las dos piernas fracturadas.

Y por años y años continúa comportándose así prometiendo continuamente que será prudente y que ya no volverá a atravesar la calle. Finalmente, ya no puede volver a trabajar. Su esposa se divorcia de él y nuestro amigo se convierte en el hazmerreír de todos. Intenta todas las soluciones para quitar de su mente esta manía. Se hace internar en un hospital psiquiátrico, con la esperanza de salir curado. Pero el día en que deja el hospital, se precipita contra un camión de bomberos que le rompe la columna. Es necesario estar loco para actuar de este modo, ¿no cree usted ?

¿Considera usted que este ejemplo es demasiado exagerado o casi ridículo? ¿Le parece así? Nosotros, que hemos pasado por duras pruebas, estamos obligados a admitir que se podría contar la misma historia, sustituyendo esta pasión por el peligro con el hábito de beber. La narración nos describiría exactamente. A pesar de todo lo expertos e inteligentes que podamos ser en otros campos, por lo que respecta al alcohol somos personas que nos comportamos verdaderamente como seres afectados por locura. Es muy crudo hablar así, pero ¿no es cierto?

Algunos de ustedes pensarán: Sí, eso que nos dice es verdad, pero no se aplica enteramente a nuestro caso. Estamos de acuerdo en que presentamos algunos de esos síntomas, mas no hemos llegado a los extremos de ustedes y hay pocas probabilidades de que nos ocurra igual,

pues luego de oír lo que se nos ha contado, hemos entendido muy bien el peligro de nuestra situación y no vamos a exponernos a que esas cosas nos ocurran. El alcohol no nos ha hecho perder todo en la vida y, además, no tenemos la intención de llegar hasta ese punto. ¡Gracias por la información!"

Este razonamiento es válido para ciertas personas que no sean alcohólicas y que, aunque beban desordenadamente, pueden parar de beber o disminuir la cantidad de alcohol, debido a que sus mentes y su físico no se han dañado tanto como ha ocurrido con nosotros. Pero el verdadero alcohólico, o aquél que está por serlo, sin excepción será absolutamente incapaz de cesar de beber por el simple hecho de que tenga un cierto conocimiento de sí mismo. Queremos insistir en este punto una y otra vez para que pueda entrar en la cabeza de nuestros lectores alcohólicos, ya que esta verdad la hemos aprendido pagando al precio de crueles experiencias. Pasemos ahora a otro caso.

Fred es socio de una importante firma de contadores públicos. Sus ingresos son muy altos, posee una bella casa. Es feliz en su matrimonio y sus hijos estudian una carrera prometedor en la universidad. Es una persona tan agradable que tiene amistades por doquier. Fred es el perfecto ejemplo del hombre de negocios que ha triunfado. Da la impresión de ser estable, bien equilibrado. Sin embargo, es alcohólico. Conocimos a Fred hace uno año en el hospital donde se recuperaba de una crisis de convulsión alcohólica. Era la primera vez que le ocurría y se sentía muy avergonzado. Lejos, muy lejos de admitir que era un alcohólico, decía que había llegado al hospital para atenderse de agotamiento. El médico le hizo comprender en tono enérgico que su enfermedad era más grave de lo que él pensaba. Durante algunos días, esta noticia lo deprimió. Decidió renunciar completamente al alcohol. Jamás le llegó a su mente que, a pesar de su fuerza de carácter y su posición social, no lo podría lograr. Fred no sólo se rehusó a reconocer que era alcohólico, y hubiese estado aun menos dispuesto a aceptar una solución espiritual a su problema. Le expusimos lo que sabíamos sobre alcoholismo. Interesándose, reconoció que presentaba algunos de los síntomas; pero estaba lejos de admitir que no iba a poder salir por sí solo. Estaba seguro de que después de aquella experiencia humillante y después de las nociones aprendidas al respecto, éstas bastarían para mantenerlo a salvo por el resto de sus días. El conocimiento de sí mismo resolvería su problema.

Por un cierto tiempo no tuvimos más noticias de Fred. Un día nos enteramos de que había sido de nuevo hospitalizado. Esta vez padecía severas convulsiones y prontamente dio instrucciones de que necesitaba vernos. La historia que nos contó es una de las más instructivas, porque habla de un hombre convencido de que debía dejar el alcohol, que había

dado pruebas de poseer un ingenio y una determinación extraordinarios en todos sus actos y que no obstante estaba ahí, en una cama, postrado.

Escuchemos su historia: Me quedé muy impresionado por lo que ustedes me habían dicho del alcoholismo y creía sinceramente que era imposible que yo volviera a beber. Había tomado debida nota de sus advertencias en cuanto se refiere a la locura súbita que se apodera de la mente ante la primera copa; mas tenía la certeza, con todos los conocimientos adquiridos, que eso no me podría ocurrir. Me decía que mi caso era menos grave que el de ustedes; que tal como resolvía mis problemas personales, yo triunfaría ahí donde ustedes habían fracasado. Me parecía que tenía toda la razón en tener confianza y que bastaba tener voluntad y mantenerme alerta.

Volví a mis negocios con aquel estado de ánimo y por un cierto tiempo todo funcionó bien. No tenía ningún problema para rechazar el alcohol, pero empecé a pensar que si no había exagerado la gravedad de mi caso. Un día tuve que ir a Washington para presentar una información contable a una oficina del gobierno. Tenía la oportunidad de viajar desde que había cesado de beber: entonces no había nada de nuevo para mí en ese viaje. Me sentía bien físicamente y no había tenido problemas urgentes ni preocupaciones. Mi cita de negocios había sido todo un éxito. Estaba contento y pensaba que mis socios también lo estarían. Un día perfecto llegaba a su fin, no había nubes en el horizonte.

Fui a mi hotel y tranquilamente me cambié de ropa para la cena. Cuando pasé el umbral del comedor me vino la idea de que podría acompañar mis alimentos con unos cuantos cócteles. Esto fue todo y nada más. Ordené entonces una bebida y mi cena. Después pedí que me trajeran otra copa. Después de la cena decidí ir a pasear. A mi regreso al hotel pensé que beber algo me haría bien antes de irme a la cama. Me dirigí al bar y tomé una copa. Recuerdo haber bebido varias más esa noche y muchas más la mañana siguiente. Tengo un recuerdo vago de haber estado a bordo de un avión con destino a Nueva York y de haber encontrado en el aeropuerto, ahí donde yo esperaba a mi esposa, a un chofer de taxi simpático. El chofer me acompañó en mis idas y venidas durante varios días. Me acuerdo muy poco de lo que dije o hice, o de esos lugares a los que fui. Después llegué a esta estancia en el hospital con sus terribles sufrimientos físicos y morales.

Una vez que estuve en condiciones de pensar, repasé cuidadosamente esa noche en Washington. No sólo no me había cuidado, sino que no resistí en absoluto beber esa primera copa. Esa vez no pensé en absoluto en las consecuencias. Bebí esa primera copa con desenvoltura, como si se tratase de un refresco de cola. Me acordé de inmediato de lo que mis amigos de A. A. me habían dicho. Me habían prevenido que si tenía el retorcimiento mental de un alcohólico, llegaría el día en que

volvería a beber. Me habían dicho también que si estaba a la defensiva, algún día, bajo un banal pretexto, mis defensas iban a ceder. Y así fue. Eso fue exactamente lo que ocurría, una y otra vez, pues todo lo que yo había aprendido sobre el alcoholismo, no acudió a mi mente en esta ocasión. A partir de ese momento lo supe: mi mente es alcohólica. Me di cuenta de que la voluntad y el conocimiento de mí mismo no pueden prestarme ningún auxilio en esos momentos extraños de la vida mental. Nunca antes había podido comprender a las personas que decían que algún problema las había doblegado. Entonces sí que los comprendí. Fue un duro golpe.

Recibí la visita de dos miembros de Alcohólicos Anónimos. Sonriendo algo que me molestó un poco me preguntaron si me reconocía como alcohólico y si en verdad esta vez me daba por vencido. Respondí que sí a ambas cosas. Me presentaron montañas de evidencias que demostraban que el comportamiento alcohólico que había tenido en Washington, era prácticamente incurable. Me citaron, por docenas, casos similares al mío. Esta prueba acabó de extinguir la última chispa de esperanza que me quedaba de salvarme por mí mismo.

Después me expusieron la solución espiritual y el programa de acción que había tenido éxito con una docena de ellos. Aunque yo no practicaba mi religión, encontré sus principios intelectualmente fáciles de asimilar. Pero el programa de vida, así como era de razonable, lo encontraba muy drástico. Veía, por ejemplo, que debería lanzar por la ventana tantas de mis creencias fundamentales de toda la vida. No fue fácil. Sin embargo, a partir del momento en que tomé la decisión de proseguir en este programa, tuve la extraña sensación de haberme liberado de la condición de alcohólico en la que antes me había encontrado. Los hechos lo iban a demostrar.

Igual de importante fue el descubrimiento de que los principios espirituales iban a solucionar todos mis problemas. Desde entonces se me ha enseñado a vivir según un modo de vida infinitamente más satisfactorio y, así lo espero, más útil que aquél de antaño. Mi vieja manera de vivir no era ciertamente mala en sí, pero yo no cambiaría ciertamente los mejores instantes del ayer por los peores de mi vida de hoy. No regresaría jamás; aunque pudiese hacerlo. "

El testimonio de Fred es abundante en comentarios. Esperamos que su ejemplo servirá a miles de personas como él. Fred no había sufrido más que los primeros embates de la enfermedad. La mayoría de los alcohólicos esperan a estar agonizantes antes de hacer algo para solucionar su problema.

Numerosos son los médicos y psiquiatras que comparten nuestras ideas sobre el alcoholismo. Uno que está asociado a un hospital conocido

mundialmente, le dijo recientemente a algunos de nosotros: En mi opinión, tienen ustedes razón cuando dicen que el alcohólico medio está enfermo de un mal generalmente incurable. En cuanto a ustedes dos, de quienes he escuchado su historia, no me queda ninguna duda de que, de no ser por una ayuda divina, ustedes no tenían la más leve esperanza. Si me hubiesen pedido tratarlos en mi hospital, no los habría admitido, si me hubiese sido posible hacer eso. Los enfermos como ustedes son personas verdaderamente trágicas. Yo no soy muy religioso, pero tengo un profundo respeto por su método, el cual busca curar el espíritu en casos similares al suyo. En la mayoría de los casos no existe otra solución."

Lo repetimos una vez más: El alcohólico, en ciertos periodos de su existencia, no posee ninguna defensa mental contra la primera copa. Salvo casos excepcionales, ni él ni ningún otro ser humano puede proporcionarle los medios para defenderse. El auxilio debe venir de un Poder Superior.

## **NOSOTROS, LOS AGNÓSTICOS**

En los capítulos precedentes le hemos expuesto a usted los hechos que, así lo esperamos, le permitirán establecer claramente la distinción entre quien es alcohólico y quien no lo es. Si no puede renunciar al alcohol aunque lo desee sinceramente, o si es incapaz de detenerse cuando bebe, entonces es probable que usted sea alcohólico. Si este es el caso, su mal podría ser de aquéllos que sólo pueden ser vencidos por una experiencia espiritual.

Una experiencia de este género le puede parecer imposible a un ateo o a un agnóstico. Sin embargo, no hacer nada significa correr a la catástrofe, sobre todo si se es un alcohólico cuyo caso no presenta esperanza. Hacer frente a la disyuntiva entre morir de alcoholismo o vivir sobre una base espiritual no siempre es fácil.

Pero esto no es tan difícil. Alrededor de la mitad de nuestros primeros miembros se encontraban en este caso. Al principio, algunos trataban de evadir el tema esperando, contra toda evidencia, que no fuesen verdaderos alcohólicos. Entonces, después de cierto tiempo tuvieron que aceptar el hecho de que debían de dar a su vida un fundamento espiritual, o si no... Quizás sea el caso de usted. Pero, ánimo, ya que algo así como cincuenta de nosotros nos creíamos ateos o agnósticos. Nuestra experiencia comprueba que usted no debe desconcertarse.

Si un sencillo código moral o una mejor filosofía fuesen suficientes para vencer el alcoholismo, muchísimos de nosotros ya nos habríamos aliviado desde hace mucho tiempo. Sin embargo, la ética y las filosofías no nos salvaron a pesar de todos los intentos que hicimos. De hecho,



quisimos ser de una moralidad perfecta; quisimos con todo el corazón aferrarnos a una cierta filosofía; mas no tuvimos la fuerza necesaria. Nuestras posibilidades humanas, guiadas por nuestra voluntad, no eran suficientes; fracasamos lamentablemente.

Nuestra impotencia nos planteaba un verdadero dilema: teníamos que encontrar una fuerza gracias a la cual pudiésemos vivir, y ésta debía ser un Poder Superior a nosotros mismos, evidentemente. ¿Pero dónde y cómo encontrar este Poder?

La búsqueda de tal fuerza es justamente el tema de este libro. Su fin principal es conducirlo a descubrir un Poder Superior a usted mismo que le ayude a resolver su problema. Hemos escrito un libro que según lo creemos es tanto espiritual como moral. Eso quiere decir, de seguro, que vamos a hablar de Dios. Y ¡qué dificultad para los agnósticos! En cuanto nos ponemos a hablar con un recién llegado, vemos enseguida la esperanza dibujarse en su rostro cuando platicamos sobre su alcoholismo y cuando le explicamos cómo funciona nuestra agrupación. Pero vemos que su semblante se ensombrece cuando se toca la espiritualidad y, sobre todo, cuando mencionamos el nombre de Dios, pues acabamos de recordarle un tema que creía haber evadido totalmente, y que no tenía que tomar en cuenta por el resto de sus días.

Sabemos lo que siente. Como él, tuvimos prejuicios y dudamos sinceramente. Algunos de nosotros se han mostrado violentamente antirreligiosos. Para otros, la palabra Dios" evocaba una idea peculiar de Aquél que se les había tratado de imponer durante su infancia. Quizás nosotros rechazamos esta concepción particular porque nos parecía vacía. Creímos así haber abandonado por completo la idea de Dios. Creer en una fuerza exterior y depender de ella nos parecía una prueba de debilidad y hasta de falta de coraje. Esta idea nos disgustaba. Mirábamos con profundo escepticismo este mundo de individuos en guerra, de religiones enemigas, de calamidades inexplicables. Mirábamos con desprecio a las personas que se decían piadosas. ¿Cómo podría un Ser Supremo estar mezclado con todo eso? Y de todas maneras ¿quién podría entender a una entidad semejante? Sin embargo, bajo el encanto de un cielo estrellado, por ejemplo, llegaba a nuestra mente la necesidad de preguntarnos: Pero, ¿quién creó todo esto?" Estábamos por un momento llenos de admiración y maravillados, pero no era más que una impresión pasajera que se esfumaba.

Sí, nosotros los agnósticos así lo pensamos y lo vivimos. Sin embargo, vamos a tranquilizarlo enseguida. Tan pronto como pudimos hacer a un lado nuestros prejuicios y demostramos el más pequeño deseo de creer en un Poder Superior, en ese momento los resultados empezaron a sentirse, aun cuando fuese imposible para cualquiera de nosotros definir y comprender ese Poder que es Dios.

Para nuestro gran alivio, descubrimos que no era necesario apegarnos a la concepción de Dios que tuviese alguna otra persona. Nuestra concepción personal, con todo lo inexacta que fuese, nos permitía acercarnos a Él y establecer un contacto. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una Inteligencia Creadora, de un Espíritu del Universo sosteniendo la totalidad de las cosas, sentimos que nos invadía una fuerza y una dirección. Sin embargo, debíamos dar otros pasos simples. Nos dimos cuenta de que Dios no se muestra tan exigente ante aquéllos que Lo buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es largo y vasto; lo engloba todo; jamás excluye; jamás se cierra a aquéllos que lo buscan con devoción. Está abierto, así lo creemos, a todos los hombres.

Por consecuencia, cuando se trata de Dios, nosotros hablamos de nuestra propia concepción de Dios. Eso se aplica también a todas las otras formas de expresión espiritual que usted encontrará en este libro. No permita que alguno de sus prejuicios contra los términos de la espiritualidad le impida preguntar honestamente lo que en el fondo puedan significar para usted. Al principio, esta actitud nos bastó para comenzar a crecer espiritualmente y establecer nuestras primeras relaciones conscientes con Dios, tal como nosotros Lo concebíamos. Enseguida llegamos a aceptar muchas cosas que nos habían parecido completamente impensables. Eso es evolucionar, pero para evolucionar debíamos comenzar en alguna parte. Cada uno de nosotros tomaba su propia concepción de Dios, con lo imperfecta que dicha concepción hubiese sido.

No teníamos más que una pequeña pregunta que hacernos: ¿Creo, o estoy dispuesto a creer, en la existencia de un Poder Superior a mí mismo? Nuestra opinión es que tan pronto como un hombre pueda afirmar que cree, o que quiere tratar de creer, incuestionablemente estará en la ruta correcta. Muchas veces se probó, entre nosotros, que sobre esta piedra angular podía ser construido un edificio espiritual estupendamente eficaz.

Para nosotros se trató de un gran descubrimiento, porque pensábamos que no podíamos servirnos de los principios espirituales sin aceptar ciegamente muchas cosas que encontrábamos difíciles de creer. Cuando alguien quería platicarnos sobre principios espirituales, cuántas veces dijimos: Quisiera con todo mi corazón poseer lo que este hombre posee. Estoy seguro de que triunfaría si sólo fuera capaz de creer como él. Pero no puedo aceptar como verdaderas las numerosas afirmaciones de fe que, para él, son tan claras." Fue entonces un gran consuelo para nosotros saber que podíamos comenzar en un grado inferior de la pequeña escala que se nos presentaba.

Además de nuestra aparente incapacidad para aceptar cualquier cosa solamente sobre la base de la fe, a menudo nos paralizaban la

obstinación, la susceptibilidad y los prejuicios irracionales que teníamos. Algunos de nosotros éramos al principio así de recelosos y nos enfurecíamos ante cualquier alusión a la espiritualidad. Era necesario abandonar este modo de pensar. Expuestos como estábamos a la destrucción alcohólica, en poco tiempo abrimos nuestra mente a las cosas espirituales, tal como lo habíamos intentado hacer con otras cosas. En este sentido, el alcohol tuvo sobre nosotros un efecto de persuasión: nos obligó finalmente a entrar en razón. El proceso a menudo fue tardado; hoy tenemos la esperanza de que nadie oculte sus prejuicios tanto tiempo como algunos de nosotros lo hicimos.

El lector probablemente se preguntará por qué debe creer en un Poder Superior a él mismo. Creemos tener buenas razones. Examinemos algunas.

El hombre práctico de hoy exige hechos y resultados. El siglo XX está abierto a toda clase de teorías, pero éstas deben estar fundamentadas sobre hechos concretos. Por ejemplo, numerosas son las teorías sobre la electricidad. Todo el mundo las acepta sin la menor duda, sin discutir. ¿Por qué? Simplemente porque es imposible explicar lo que se ve, lo que se siente, lo que se dirige o lo que se utiliza, sin una hipótesis válida como punto de partida.

En nuestros días, todo el mundo cree en una multitud de cosas consideradas como evidentes, pero de las cuales no existe ninguna prueba tangible irrevocable. Y ¿la ciencia no nos enseña acaso que no hay una prueba menos sólida que lo que llamamos justamente una prueba tangible? En el estudio que el hombre hace del mundo material, está invariablemente demostrado que las apariencias no corresponden del todo a la realidad intrínseca. Aquí tenemos un ejemplo:

Toda viga de acero consiste en una masa de electrones que gravitan alrededor de un núcleo a una velocidad inimaginable. Esos corpúsculos se rigen por leyes precisas, que son las mismas para todo el universo de la materia. Eso es lo que la ciencia nos enseña, y no tenemos ninguna razón para dudar. Por otro lado, en cuanto se nos pide considerar que el origen de este mundo material y de esta vida, tales como los vemos, es obra de una inteligencia creadora, directora y todopoderosa, de inmediato nuestros perversos instintos salen a la superficie y nos las ingeniamos para persuadirnos de lo inverosímil de esta hipótesis. Leemos enormes volúmenes y nos enfrascamos en discusiones sin sentido, opinando que creemos que no hay necesidad de Dios para dar una explicación del universo. Si nuestras suposiciones estuvieran fundadas, la vida no tendría un origen, no significaría nada y no llevaría a ninguna parte.

En lugar de reconocer que somos sólo los agentes inteligentes y las puntas de lanza de un universo siempre en evolución y creado por Dios, nosotros agnósticos y ateos habíamos escogido creer que la inteligencia humana era la primera y la última palabra; el alfa y el omega del universo. Un poco pretencioso. ¿No lo cree usted?

Nosotros, que recorrimos ese camino tortuoso, le suplicamos hacer a un lado todos sus prejuicios, aun aquéllos contra las organizaciones religiosas. Aunque algunas no lo suficientemente humanas, descubrimos que las religiones han ofrecido a millones de personas un fin y una dirección a seguir. Los fieles de estas religiones llevan una vida razonable. Nosotros, ninguna. Nos divertíamos al escandalizarnos con cinismo de las diversas creencias religiosas, cuando a veces pudimos haber observado que en los creyentes de cualquier raza, color o fe religiosa había una estabilidad y una felicidad por sentirse útiles. A estos valores nos debimos haber acercado nosotros mismos.

Preferíamos interesarnos en las debilidades humanas de esas personas y, a veces, nos apoyábamos sobre sus deficiencias para condenarlos en masa. Hablábamos de intolerancia, cuando nosotros mismos éramos intolerantes. Nos privábamos de la realidad y de la belleza del bosque, al dejarnos distraer por la fealdad de algún árbol decrepito. No habíamos mirado el aspecto espiritual de la vida con la debida honestidad.

En nuestros testimonios individuales encontrará muchas formas de abordar y concebir un Poder Superior a usted mismo. Poco importa la forma de acercarse a la idea particular de Dios a la cual adherirse; la experiencia nos ha enseñado que, para nuestros fines, no debemos preocuparnos por esto. Cada individuo debe solucionar por sí mismo este problema.

Sin embargo, en un punto los hombres y las mujeres están de acuerdo en forma notable: todos ellos han encontrado un Poder Superior y todos ellos creen. Y este Poder Superior, en todo caso, ha operado el milagro, lo humanamente imposible. Como lo dijo un famoso estadista americano: «Veamos la historia».

Un ciento de hombres y mujeres, de carne y hueso, afirman categóricamente que después de haber llegado a creer en un Poder Superior a ellos mismos, de haber adoptado una cierta actitud hacia este Poder y de haber aceptado hacer unas cosas simplísimas, una transformación se operó en su forma de vivir y de pensar. Al borde de la desesperación, del colapso y del fracaso total de sus recursos humanos, se sintieron invadidos por un sentimiento de fuerza, de paz, de dicha y de certeza. Este cambio se produjo poco tiempo después que aceptaron, de buen grado, llenar ciertas exigencias.

Confusos y desconcertados como estaban ante la futilidad aparente de la existencia, vieron las razones profundas de su dificultad de vivir. Haciendo a un lado la cuestión del alcohol, ellos explican por qué su vida era tan insatisfactoria. Nos muestran cómo se produjo en ellos el cambio. Una vez que cientos de personas pueden afirmar que la conciencia de la Presencia de Dios es ahora lo más importante de su vida, tenemos una fuerte motivación para creer.

El mundo que nos rodea hizo más progresos sobre el plano material en el curso del último siglo que durante todos los milenios precedentes. Casi todos conocen la razón. Aquéllos interesados en la historia nos dicen que, intelectualmente, los hombres de la antigüedad eran iguales a las más grandes mentes de nuestro tiempo. Sin embargo, en la antigüedad el progreso material era de una lentitud penosa. Los métodos de investigación y el espíritu de invención de la ciencia eran casi desconocidos. En lo que se refiere a lo material, el espíritu del hombre estaba aprisionado por las supersticiones, las tradiciones y toda clase de ideas establecidas. En tiempos de Cristóbal Colón, muchos consideraron una locura creer que la Tierra fuese redonda. Otros llegaron hasta el punto de condenar a muerte al sabio Galileo por las herejías que propagaba en materia de astronomía.

Nosotros nos hemos preguntado si algunos de nosotros no éramos tan prejuiciosos e irracionales en relación con el aspecto espiritual, como las personas de la antigüedad en relación con lo material. Asimismo, en el curso del siglo que vivimos, los diarios americanos han titubeado en publicar la crónica del primer vuelo aéreo realizado con éxito por los hermanos Wright en Kittyhawk. ¿No habían fracasado todos los vuelos anteriores? ¿No se había caído la máquina voladora del profesor Langley al fondo del Potomac? ¿Acaso los mejores matemáticos no habían demostrado que el hombre jamás podría volar? ¿No se había comprendido ya que Dios había reservado ese privilegio a los pájaros? Apenas treinta años más tarde, la conquista del cielo casi se había convertido en historia antigua y la aviación estaba en su pleno apogeo.

Nuestra generación ha sido testigo de una liberación total del pensamiento. Si le enseñamos a un estibador de puerto un periódico dominical en donde se hable de un viaje a la luna en un cohete, él nos dirá: Apuesto que lo harán y en poco tiempo." Nuestra época se caracteriza por la facilidad con que abandonamos viejas ideas por nuevas. Sin muchos problemas nos desembarazamos de una teoría o de una cosa que no funciona, en provecho de una cosa nueva que sí funciona.

Nos hemos preguntado si no podríamos tomar la misma actitud frente a nuestros problemas humanos y aceptar cambiar también nuestros puntos de vista. Teníamos dificultades en nuestras relaciones personales; no

podíamos controlar nuestra naturaleza emocional; éramos presas de la tristeza y la depresión; éramos incapaces de ganarnos la vida, no le encontrábamos ningún objetivo a nuestra existencia; éramos presas del miedo; éramos desdichados; no creíamos poder hacer nada por los demás. Entonces, ¿no era más importante encontrar un remedio de largo plazo a nuestras frustraciones que estar viendo en los diarios las columnas sobre los vuelos a la luna? Claro que sí.

Una vez que vimos a otros resolver sus problemas simplemente mediante su confianza en el Espíritu del Universo, no pudimos hacer otra cosa que ya no dudar en el poder de Dios. Nuestras ideas nos llevaban a la nada. La idea de Dios funcionaba.

Fue su fe ingenua lo que llevó a los hermanos Wright a creer que podrían construir una máquina voladora. Y triunfaron. Sin esta confianza, no habrían hecho nada. Nosotros, agnósticos y ateos, vivíamos convencidos de que podríamos resolver nuestros problemas con sólo nuestro poder. Cuando otros nos enseñaron que habían podido salir adelante gracias al Poder de Dios, empezamos a sentirnos un poco como aquéllos que habían pensado a principios de siglo que los hermanos Wright jamás podrían volar.

La lógica es una gran cosa. Nos gustaba y nos sigue gustando. No es por casualidad que se nos haya favorecido con la facultad de razonar, de examinar los mensajes de nuestros sentidos y de sacar conclusiones. Ése es uno de los maravillosos atributos del hombre. A causa de nuestro agnosticismo, no nos satisfacían las proposiciones que no se prestasen a un estudio y una interpretación racionales. Por eso es que estamos haciendo todo lo posible para explicar por qué nuestra fe es racional, por qué nosotros encontramos más sano y más lógico creer que no creer, por qué nuestra antigua forma de pensar era descuidada, indolente, y encogíamos los hombros con aire de incredulidad y decíamos : ¡No sé!"

Para nosotros los alcohólicos, atormentados por una crisis profunda de la cual éramos los primeros responsables y de la cual no podíamos escapar, fue necesario examinar sin temor la afirmación de que Dios es todo o Él es nada, de que Dios es o Él no es. ¿Cuál iba a ser nuestra selección?

Reunidos en este punto, nos encontrábamos frente al problema de la fe. Imposible evitarlo. Algunos ya habían saltado sobre el Puente de la Razón, hacia la playa deseada de la Fe. La Tierra Prometida había hecho brillar los ojos cansados de quien se consumía en su espíritu, proporcionándole un nuevo ánimo. Manos amigas se extendían hacia nosotros, dándonos la bienvenida. Le agradecíamos a la Razón el habernos guiado tan bien. Mas no podíamos arribar a esa ribera. Tal vez

nos aferrábamos demasiado a la razón; en esta última etapa de nuestro viaje no queríamos perder nuestro sostén.

Era natural, pero razonemos un poco al respecto. ¿No habíamos sido llevados, sin saberlo, al punto en que nos encontrábamos, a causa de una cierta fe? ¿No era la seguridad de nuestro razonamiento la que nos impulsaba a creer? ¿No era la nuestra una especie de fe?

Sí, nosotros habíamos creído, y creído de una manera servil, en el Dios de la Razón. ¡Así habíamos descubierto que, de un modo u otro, se trataba de fe!

Habíamos descubierto de manera simultánea que éramos adoradores. ¡Cuántas veces el solo hecho de pronunciar esta palabra hacía que a nosotros los intelectuales se nos pusiese la piel de gallina! ¿No habíamos adorado, de diversos modos, a las personas, los sentimientos, las cosas, el dinero y a nosotros mismos? ¿Y después, con motivos seguramente más nobles, no habíamos visto con adoración la puesta del sol, el mar o simplemente una flor? ¿Y cuántos de estos sentimientos, de estos amores, de estas formas de adoración, tenían que ver con la pura razón? ¿Quién de nosotros no había amado algo o a alguien? ¿No constituía todo eso la materia de que estaba hecha nuestra vida? ¿No eran adecuados estos sentimientos para determinar el curso de nuestra existencia? Era imposible afirmar que nosotros no tuvimos la capacidad de creer, de amar o de adorar. Habíamos vivido, de cualquier modo, de una fe o por una fe.

¡Imagínese una vida sin fe! Si nos hubiese dado sólo la razón, ¡qué cosa sería la vida ! Pero creíamos en la vida, evidentemente que creíamos. Ciertamente no podíamos dar una prueba de la vida, tal como se demuestra que la línea recta es la distancia más corta entre dos puntos, pero ahí estaba la vida. ¿Podíamos decir otra vez que todo eso no era mas que una masa de electrones creados de la nada, sin ningún significado y en rotación hacia un destino ignoto surgido de la nada? Evidentemente que no. Los mismos electrones parecían más inteligentes que esto. Así lo afirman los mismos químicos.

Entonces vimos que la razón no era todo. Tal como la utilizamos, tampoco es enteramente confiable, aun cuando emane de los cerebros más brillantes. Pensamos en aquéllos que habían demostrado que el hombre jamás volaría por los aires.

Habíamos asistido, en una u otra forma de vuelo, a la liberación del espíritu humano; habíamos visto a personas que se elevaban sobre sus propios problemas. Esto era gracias a Dios decían ellos y nosotros sólo nos limitábamos a sonreír. Habíamos sido los testigos de una liberación espiritual, pero preferíamos decir que no era verdad.

Nos engañábamos recíprocamente en aquel tiempo, porque en cada hombre, mujer y niño está profundamente arraigada la idea de Dios. Ésta puede estar enmascarada por la desdicha, la vanidad, el culto a otros valores; pero la idea de Dios está ahí; en cualquier forma, siempre está ahí. La fe en un Poder Superior a nosotros mismos y las manifestaciones milagrosas de esta fuerza en la vida de los seres humanos son hechos tan antiguos como el hombre mismo.

Finalmente, descubrimos que la fe en Dios, sin importar de qué tipo de dios se hable, era parte de nuestra naturaleza, como los sentimientos que experimentamos por un amigo. A veces debimos buscar mucho, pero Él estaba ahí. Su existencia era tan real como la nuestra. Descubrimos la Gran Realidad dentro de nuestra alma. En el último análisis es solamente ahí donde se le puede encontrar. Así nos ocurrió a nosotros.

Todo lo que nosotros podemos hacer es despejar un poco el camino para los demás. Si nuestro testimonio le ayuda a librarse de sus prejuicios, lo hace capaz de reflexionar honestamente, lo anima a buscar diligentemente dentro de usted, entonces, si quiere, puede unirse a nosotros en el Gran Camino. Si usted está dispuesto hasta este punto, no podrá fallar. Necesariamente tomará conciencia de su propia fe.

Encontrará en este libro la historia de un hombre que se creía ateo. Su testimonio es tan interesante que queremos anticipar algo aquí. Su metamorfosis interior fue espectacular, emotiva y convincente.

Nuestro amigo era hijo de un ministro protestante. Frecuentó la escuela religiosa, donde se rebeló contra todo aquello que le parecía excesivo en la enseñanza religiosa. En los años siguientes se sintió perseguido por un sentimiento de desorden y frustración. Fracasos en los negocios, locura, enfermedad fatal, suicidio, todas las desgracias que atormentaron a su familia inmediata lo dejaron deprimido y amargado. Las desilusiones de los años de posguerra, el agravamiento de su alcoholismo y la amenaza de la ruina mental y física llevaron a este hombre a la orilla del suicidio.

Una noche, en el cuarto de un hospital, le habló un alcohólico que había vivido una experiencia espiritual. Nuestro amigo se puso a gritar con rencor : Si hay un Dios, ciertamente que no ha hecho nada por mí". Más tarde, a solas en su cuarto, se preguntó: ¿Podrán todos los creyentes estar equivocados ?" Al reflexionar en esta pregunta vivió las torturas del infierno. Después, súbitamente, como un pensamiento fulminante, le llegó la idea que se formuló así: ¿QUIEN ERES TU PARA AFIRMAR QUE DIOS NO EXISTE?"



Este hombre nos cuenta que cayó de rodillas junto a su lecho. En pocos segundos fue dominado por la convicción de que Dios estaba presente. Esta certeza se acercó a él y lo penetró con la seguridad y la solemnidad de una gran marea. Las barreras que había erigido por años y años se desplomaron. Se encontraba en presencia del Poder y el Amor infinitos. Del puente había pasado a la playa. Por vez primera vivía en la consciente compañía de su Creador.

Así se puso en su lugar la piedra angular de la vida de nuestro amigo. Después, ninguna vicisitud lo llegó a inquietar en su vida. El problema de alcoholismo de este hombre fue eliminado. Esa misma noche, el alcohol llegó a ser cosa del pasado. Salvo en algunas ocasiones, la idea de beber no regresó jamás a nuestro amigo; y todavía más, le tomó una gran aversión a ella. Aparentemente, aunque él hubiese querido beber, no habría podido. Dios le había restituido la razón.

¿No es una curación milagrosa? Sin embargo, los elementos de que consta son simples. Este hombre se dispuso a tener fe, debido a las circunstancias. Él se ofreció humildemente al Autor de sus días fue entonces cuando lo supo.

También nosotros recuperamos la razón por la gracia de Dios. Para este hombre, la revelación fue repentina. Para otros, el cambio ha sido más lento. Sin embargo, Él ha venido a todos aquellos que lo han buscado con honestidad.

Cuando nos acercamos a Él, ¡Él se nos reveló!

## **NUESTRO PROGRAMA**

Raramente hemos visto a una persona que, siguiendo el camino recorrido por nosotros, no haya tenido éxito en su lucha contra el alcohol. Los que no se restablecen son personas que no pueden o no quieren someterse completamente a este simple programa. Son por lo común hombres y mujeres que por naturaleza son incapaces de ser sinceros consigo mismos. Hay esta clase de desafortunados. No es su culpa, parecen haber nacido así. Su naturaleza no les permite adoptar y desarrollar una forma de vivir que exige una rigurosa honestidad. Sus posibilidades de restablecerse son limitadas. Aunque son individuos que sufren graves anomalías emocionales y mentales; sin embargo, muchos de ellos se restablecen si son capaces de ser honestos y sinceros.

Nuestras historias revelan lo que éramos, lo que nos sucedió y lo que ahora somos. Si usted, lector, quiere lo que nosotros

tenemos y está dispuesto a todo para obtener nuestros resultados, estará dispuesto a avanzar por pasos.

Al principio, algunos de estos pasos no fueron aceptados por nosotros. Pensábamos poder encontrar un camino más fácil, más cómodo. Mas esto fue imposible. Con toda la energía y honestidad que poseemos, le rogamos no tener miedo y ser sincero desde el comienzo. Varios de nosotros han intentado aferrarse a sus viejas ideas y el resultado ha sido cero hasta que las abandonan.

Recordemos todos que tenemos que tratar con el alcohol ¡astuto, desconcertante y potente! Sin ayuda, es demasiado para nosotros. Pero hay un Ser que tiene todo el poder, y este Ser es Dios. ¡Te deseamos que lo encuentres ahora!

Las medidas parciales no nos ayudaron. Estuvimos en el punto decisivo de nuestra vida. Pedimos ayuda y protección a Dios, abandonándonos completamente a Su voluntad.

He aquí los pasos que seguimos y que proponemos como programa de recuperación:

- 1) Admitimos nuestra impotencia ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto incontrolables.
- 2) Llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros podría devolvernos la razón.
- 3) Tomamos la decisión de confiar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como lo pudimos concebir.
- 4) Procedimos a hacer un inventario moral profundo y sin miedo de nosotros mismos.
- 5) Admitimos frente a Dios, frente a nosotros mismos y frente a otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras culpas.
- 6) Consentimos plenamente que Dios eliminase todos los defectos de nuestro carácter.
- 7) Nosotros Le pedimos humildemente que hiciese desaparecer nuestras deficiencias.
- 8) Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos dañado y decidimos hacer enmiendas a todas ellas.

9) Hicimos enmiendas directamente a tales personas, en cuanto nos fue posible, excluyendo aquellos casos en que, al hacerlo, hubiéramos podido dañarlas a ellas o a otras personas.

10) Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos encontrábamos en culpa, de inmediato lo admitimos.

11) Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros pudimos concebirlo, rogando sólo que nos hiciera conocer Su voluntad con respecto a nosotros y que nos diera la fuerza para cumplirla.

12) Habiendo conocido una experiencia espiritual como resultado de estos pasos, tratamos entonces de transmitir este mensaje a otros alcohólicos y de poner en práctica estos principios en todos los actos de nuestra vida.

Muchos de nosotros exclamaron: ¡Es demasiado difícil! ¡Yo no voy a llegar!" No se desanime. Nadie de nosotros ha podido poner en práctica estos principios a la perfección. No somos santos. Lo que cuenta es que nosotros estemos dispuestos a progresar según los principios espirituales. Nosotros hemos buscado progreso espiritual mas que perfección espiritual.

Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo que dedicamos a los agnósticos, nuestras experiencias antes y después de la recuperación, ponen en evidencia tres puntos bastante claros :

- a) Que éramos alcohólicos e incapaces de controlar nuestras vidas.
- b) Que probablemente ninguna fuerza humana hubiese podido salvarnos del alcoholismo.
- c) Que Dios podía y quería hacerlo si Lo buscábamos.

Finalmente convencidos, estábamos en el Tercer Paso, que habla de todo lo que es necesario para el abandono de nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios. ¿Qué tratamos de decir con esto ? ¿Y que hacemos exactamente para abandonarnos a Él ?

El primer requisito es el convencimiento de que una vida conducida de acuerdo con la propia voluntad e independencia raramente puede tener éxito. Sobre esta base casi siempre nos encontramos en conflicto con alguien o algo, aunque nuestros motivos sean buenos. La mayor parte de los hombres trata de vivir basándose en su propia energía personal. Cada persona es como un actor que pretende dirigir la representación

total: las luces, la danza, los actores, el escenario, siguiendo sus propios gustos. Si sus órdenes se siguieran y si los otros sólo se apegaran a sus deseos, el espectáculo sería perfecto. Todos estarían satisfechos, incluso él. La vida sería magnífica. En sus esfuerzos por poner todo en orden, nuestro actor quizá pueda mostrarse a veces muy virtuoso. Puede ser afable, simpático, cortés, generoso, indulgente, modesto y altruista. Y también puede ser egoísta, deshonesto y agresivo. Como todas las personas en este mundo, es probable que tenga una personalidad con múltiples facetas.

¿Qué ocurre normalmente? El espectáculo no se desarrolla muy bien y nuestro actor comienza a creer que el ambiente en el que vive no lo trata como él piensa que se merece. Decide hacer esfuerzos más grandes para tener éxito. Se vuelve más exigente o más amable, según sea el caso. No obstante, el espectáculo ahora no le gusta. Admite que tal vez tiene alguna culpa, pero piensa que los demás son más culpables. Se irrita, se indigna y se desprecia. ¿Cuál es su problema fundamental? ¿No es verdad que trata de alabarse a sí mismo, aun cuando trata de ser gentil? ¿No es víctima de la ilusión de que se puede lograr dicha y satisfacción en este mundo con la sola condición de saber cómo hacerlo? ¿No es evidente para el resto de los actores que esto es lo que él quiere? ¿Y no es cierto que todo eso incita a los otros a vengarse, retirando lo mejor del espectáculo? Aun en sus mejores momentos, ¿no crea él más confusión que armonía?

Nuestro actor es un egocéntrico y un ególatra. Es como un rico pensionado que pasa bien el invierno bajo el sol de Florida, lamentando el desastre financiero en el que se encuentra su nación; es como un predicador que suspira con horror por los pecados del siglo XX; es como el político y el reformador que afirma que seguramente la Utopía se realizaría si los demás se comportaran bien; y como el ladrón que fuerza cajas de valores mientras piensa que la sociedad se ha comportado mal con él; y como el alcohólico que ha perdido todo y se recupera tras de cuatro paredes. Cualesquiera que sean nuestras protestas, ¿no es verdad que la mayor parte de nosotros estamos preocupados por nosotros mismos, por los propios resentimientos, y no hacemos más que conmisernarnos?

Egoísmo y egocentrismo. He aquí la causa de nuestras penas. Llevados por múltiples formas de temor, miedo, preocupaciones, autoconmisernación, pisamos a los otros y ellos reaccionan. A veces nos hacen daño, sin que haya mediado una provocación de nuestra parte; pero si reflexionamos sobre cuánto hemos hecho, podremos reconocer que dimos motivos suficientes para provocarlos, porque bajo nuestro egocentrismo y nuestra autoconmisernación no pensamos más que en nosotros, sin preocuparnos de los demás.

En el fondo pensamos que la causa de nuestros problemas somos nosotros mismos. Ellos surgen de nuestro interior. Y el alcohólico es el ejemplo típico de una voluntad sin freno, aunque la mayor parte de las veces no se dé cuenta. Antes que todo, los alcohólicos debemos desembarazarnos de nuestro egoísmo, si no el egoísmo nos mata. Dios nos da la posibilidad. A menudo la experiencia nos enseña que no nos es posible abandonar nuestro egoísmo sin Su ayuda. Muchos de nosotros tuvimos muchas convicciones morales y filosóficas, pero no pudimos ponerlas en práctica aun cuando lo deseábamos. Ni tampoco pudimos con nuestras solas fuerzas reducir nuestro egoísmo, por mucho que deseáramos o tratáramos. Necesitamos la ayuda de Dios.

He aquí el cómo y el porqué de nuestro método. Antes que nada tuvimos que dejar de comportarnos como si fuésemos Dios. Este modo de ser no funcionó. Después decidimos que en este drama de la vida Dios fuese nuestro Director: ¡Él sería el Director y nosotros sus agentes! Él es el Padre y nosotros somos Sus hijos. La mayor parte de las buenas ideas no son complicadas, sino simples, y este concepto ha sido la llave de este arco del triunfo por el cual hemos pasado para reencontrar nuestra libertad.

Tomada esta resolución con sinceridad, comprendimos que en torno nuestro acaecían cosas maravillosas y que teníamos un nuevo Patrón. En Su omnipotencia, Él nos proveía de lo que necesitásemos, a condición de que estuviéramos cerca de Él e hiciésemos bien Su trabajo. Llenos de fe en Él, nos fuimos interesando menos en nosotros mismos, en nuestras pequeñas ideas y en nuestros proyectos. Más y más interesante era aportar una contribución a la vida. Mientras sentíamos que nos inundaba una nueva fuerza, gozábamos una profunda paz del espíritu y cuando descubrimos la posibilidad de encarar la vida con éxito, cuando tuvimos conciencia de Su presencia, comenzamos a perder aquel miedo del hoy, del mañana y del porvenir que siempre habíamos tenido. Habíamos nacido por segunda vez.

Aquí nos encontramos entonces en el Tercer Paso. Varios de nosotros se dirigieron a su Creador, tal como ellos lo entendían, con la siguiente plegaria: Oh, Dios, te ofrezco todo de mí para que Tú puedas rehacerme de nuevo y hagas de mí lo que quieras. Libérame de la esclavitud del egoísmo, para que yo pueda cumplir tu Voluntad. Aleja de mí las dificultades, de suerte que mi victoria sobre ellas sea un testimonio de Tu fuerza, de Tu amor y de Tu modo de vida para aquéllos a quienes yo haya ayudado. Haz que yo pueda hacer siempre Tu voluntad." Largamente reflexionamos antes de pasar esta etapa, ya que queríamos estar bien dispuestos; queríamos estar seguros de que, al fin, podíamos abandonarnos a Él completamente.

Descubrimos que era bueno afrontar este paso de crecimiento espiritual junto con alguna persona comprensiva, ya fuera la esposa o un buen amigo o el director espiritual. Mejor es encontrarse a solas con Dios que con una persona que no comprenda. La selección de las palabras evidentemente que depende de nosotros: lo importante es que se exprese claramente lo que uno intente afirmar. Es solamente el inicio, pero si se comienza con humildad y honestidad el camino hacia el abandono a Dios, de inmediato se tienen resultados, a veces bastante grandes.

Enseguida nos encaminamos en una carrera de vigorosa actividad, cuyo primer paso es un inventario personal, una limpieza de nuestra conciencia, que muchos de nosotros ni siquiera habían intentado hacer. Aunque la decisión tomada fue crucial y determinante, comprendimos que no podía haber un efecto duradero si no era seguida por un constante y continuo acto de voluntad de enfrentar y liberarnos de todos nuestros impedimentos. La necesidad de beber no era más que un síntoma. Por lo tanto, debíamos atacar las causas y los motivos.

Para tal fin, como dijimos arriba, comenzamos el inventario personal. Era el Cuarto Paso de nuestro crecimiento espiritual. Un negociante que no hace regularmente el inventario de las mercancías, está destinado al fracaso. Hacer un inventario comercial consiste en reconocer los hechos y examinarlos. Se busca conocer bien las mercancías en almacén. Uno de los fines de la operación es determinar cuáles son las mercancías dañadas o invendibles. Entonces hay que liberarse de ellas prontamente y sin lamentarlo. Si un negociante está interesado en el éxito, no puede engañarse sobre cuánto hay en la tienda.

Hicimos un inventario semejante de nuestra vida, y lo hicimos sinceramente. Al principio buscamos las imperfecciones de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Convencidos de que el egoísmo es la causa de nuestra ruina, consideramos sus manifestaciones más comunes.

El resentimiento es el enemigo número uno". Este sentimiento destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. Da lugar a todas las formas de enfermedad espiritual; hay que admitir que estábamos afectados no sólo mentalmente y físicamente, sino también espiritualmente. Por lo tanto, cuando el mal espiritual ya no existe, nos recuperamos física y mentalmente. Para examinar nuestros resentimientos, los escribimos sobre una hoja. Hicimos la lista de las personas, de las instituciones o de los principios que suscitaban nuestra cólera. Nos preguntamos por qué nos enojábamos. Encontramos que la mayor parte del tiempo nos sentimos heridos o amenazados en nuestro amor propio; nuestras ambiciones, nuestra cartera, nuestras relaciones personales

(comprendidas aquí las sexuales) estaban en peligro y amenazadas. Eso nos hacía sufrir y también encolerizarnos.

En la lista de nuestros resentimientos también apuntamos, al lado de cada nombre, la naturaleza de nuestra herida, preguntándonos qué aspecto de nuestra vida había sido afectado: ¿nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales, nuestras relaciones sexuales?

En general, nuestra descripción era tan precisa como la siguiente:

[1]	[2]	[3]
Tengo resentimiento hacia Sr. Guzmán.	Causa Sus atenciones para con mi mujer.	Puntos heridos de mi personalidad Relaciones conyugales y sexuales. Mi autoestima (miedo).
	Le dijo a mi mujer que tengo una amante.	Relaciones sexuales. Amor propio (miedo).
	Guzmán podría tomar mi puesto en la oficina.	Seguridad financiera. Amor propio (miedo).
Sra. Castañón.	Es una loca; me rechazó internó a su marido por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relación personal. Amor propio (miedo)
Mi patrón.	Irrazonable Injusto - demasiado - Amenaza con correrme por beber demasiado y por aumentar mi cuenta de gastos.	Exige Amor propio (miedo). Seguridad financiera.
Mi mujer.	No me comprende, me critica. gusta Guzmán. Quiere que ponga la casa a su nombre.	Le Orgullo. Relaciones personales y sexuales Seguridad (miedo).

Así, hicimos una revisión de nuestras vidas, con la máxima exactitud y honestidad. Al terminar nuestra tarea estudiamos con cuidado lo que habíamos descubierto. La cosa más evidente fue que este mundo y quienes lo habitan están llenos de errores y de defectos. Una buena parte de nosotros llegó a la conclusión de que eran los otros quienes estaban equivocados. Resultaba, naturalmente, que ellos

---

continuaban causándonos mal y que nosotros continuábamos con miserándonos. Luego de los remordimientos seguía la autoconmiseración. Pero entre más luchábamos y más tratábamos de

arreglar las cosas según nuestro punto de vista, más se embrollaba la situación. Como en la guerra, nuestra victoria era sólo aparente. Nuestros momentos de triunfo tenían una escasa duración.

Una cosa es clara : aquél que viva en el resentimiento profundo, acaba por llevar una existencia fútil y desdichada. Y cuando dábamos desahogo a nuestro resentimiento, desperdiciábamos minutos preciosos. Mas para el alcohólico, cuya esperanza es conservar y mejorar una experiencia espiritual, este rencor el resentimiento es extremadamente grave. Encontramos que es fatal. Cuando alimentamos ciertos sentimientos, impedimos que los rayos del Espíritu toquen nuestro espíritu. Regresa la locura del alcohol y volvemos a beber. Y, para nosotros, beber equivale a morir.

Si queremos vivir, es necesario liberarnos de la cólera. No va bien con nosotros la impaciencia, ni los excesos mentales y pasionales. Quien es normal puede permitirse estos lujos, pero, para el alcohólico, tales estados de ánimo son veneno.

Regresamos a la lista que habíamos hecho, ya que, según nosotros, contenía la llave del porvenir. Estuvimos dispuestos a examinar esta llave desde un punto de vista completamente nuevo. Entonces comenzamos a comprender que el mundo y sus habitantes en verdad nos dominaban. Siendo así las cosas, las acciones de otros, reales o hipotéticas, tenían el poder para matarnos. ¿Cómo podíamos escapar de esta suerte? Comprendimos que debíamos dominar los resentimientos, pero ¿cómo? No teníamos mayor control sobre nuestros resentimientos, igual que nos ocurría con el alcohol.

Este fue nuestro modo de proceder: nos dimos cuenta de que las personas que nos infligían males estaban espiritualmente enfermas, como lo estábamos nosotros. Pedimos a Dios que nos diera el espíritu de tolerancia, de benevolencia y de paciencia que hubiésemos mostrado con un amigo que estuviese enfermo.

Cuando alguien nos ofendía con su comportamiento, nos decíamos a nosotros mismos: Es una persona enferma. ¿Cómo podré serle útil? ¡Que Dios me preserve de la cólera! ¡Que Tu voluntad se cumpla, oh Señor!"

Evitamos la venganza o las discusiones. Con las personas enfermas no nos comportaríamos así. Si lo hiciéramos, destruiríamos toda buena esperanza de ayudar a los demás. No podíamos ser útiles a todos, pero Dios nos mostraría cómo tratar a todos y a cada uno con dulzura y tolerancia.



Volvamos a nuestra lista. Enfrentamos resueltamente nuestros errores, poniendo completamente aparte los males que otros nos habían hecho a nosotros. ¿Cuándo habíamos sido nosotros los egoístas, los deshonestos, los miedosos? Aunque no hubiéramos sido del todo responsables de una cierta situación, tratamos de olvidar el papel hecho por las otras personas. ¿Cuándo habíamos sido nosotros los culpables? Hicimos el inventario de nuestro comportamiento, no el de los demás. Una vez descubiertos nuestros errores, los pusimos en una lista. En blanco y negro estaban ante nuestros ojos. Admitimos honestamente nuestros errores y expresamos la voluntad de corregirlos.

Si se observa el ejemplo descrito arriba, se notará que la palabra "miedo" está escrita entre paréntesis cuando se trata de las dificultades relacionadas con el señor Guzmán, la señora Castañón, el patrón y la esposa. Esta palabra, así de corta, tiene que ver con todos los aspectos de nuestra vida. El tejido de nuestra existencia fue corroído por este hilo temible y diabólico; puso en movimiento tantas circunstancias que nos trajeron desgracias, que pensamos que no merecíamos. Pero, ¿acaso no éramos nosotros los que habíamos dado la patada inicial? Hemos llegado a pensar a veces que el miedo puede ser clasificado como el robo, en cuanto causa y multiplica los problemas.

Examinamos con toda precisión nuestros miedos. Los catalogamos por escrito, aunque no hubiesen estado acompañados de resentimiento. Nos interrogamos sobre su causa. ¿No era que nuestras fuerzas nos habían fallado? La confianza en nosotros era buena, pero no pudo llegar lo suficientemente lejos. Ni el problema del miedo, ni ninguno de los otros problemas que padecíamos, pudo ser vencido con la confianza en nosotros mismos. Es más, cuando esta virtud nos hacía sentirnos orgullosos, todo empeoraba.

¿Existe un método mejor? Así lo creemos, pues ahora tenemos otros fundamentos: la confianza en Dios y el abandono a Sus cuidados. Más que fiarnos de nuestro yo limitado, ponemos nuestra confianza en un Dios infinito. Estamos en el mundo para desempeñar el papel que Él nos asignó. En la medida en que hagamos lo que creamos que Él quiere y humildemente dependamos de Él, nos capacitará para enfrentar con serenidad la desgracia.

Jamás nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador. Podemos reírnos de aquéllos que consideran la espiritualidad como la vía de la debilidad. Al contrario, es la vía de la fuerza. La historia ha demostrado que fe es sinónimo de coraje. Todos los hombres de fe han tenido coraje. Tienen confianza en su Dios. En ningún caso nos excusamos a causa de Dios. Nosotros mejor Le dejamos demostrar, a través de nosotros, lo que Él puede hacer. Nosotros Le pedimos que nos

libere de nuestro miedo y que nos haga ver lo que quiere de nosotros. A partir de ahí sentimos al temor alejarse de nosotros.

Llegamos ahora a la cuestión sexual. Varios de nosotros tuvieron necesidad de una reforma en ese campo. Pero, antes que todo, tratamos de ser sensibles al respecto, ya que es muy fácil extraviarse. Es un punto sobre el cual las opiniones son diametralmente opuestas, y van también hasta extremos absurdos. Por una parte, están aquéllos para quienes las relaciones sexuales no hacen más que satisfacer las necesidades de nuestra naturaleza interior y no responden exclusivamente más que a la sola necesidad de procrear. Por otra parte, están aquéllos que siempre demandan más y más sexo, y que deploran la institución del matrimonio. Ellos consideran que la mayoría de los problemas del género humano son, en el fondo, problemas de orden sexual. Para ellos, o nuestras relaciones sexuales no son lo suficientemente frecuentes o no son buenas. Todo les parece revelar la vida sexual. Para algunos, la pimienta de la vida debería prohibirse; para otros, sólo la pimienta debería contar. No queremos entrar en esta controversia. No queremos ser los árbitros de ninguna actitud frente a la sexualidad. Todos nosotros tenemos problemas de sexualidad. No seríamos seres humanos si no los tuviésemos. Pero ¿cómo resolverlos ?

Analizamos nuestra conducta de años pasados. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, deshonestos o desconsiderados? ¿Le habíamos hecho daño a alguien? ¿Habíamos sido, sin un motivo válido, la causa de celos, de sospecha o de amargura para otras personas? ¿Cuándo habíamos actuado mal en ciertas situaciones? ¿Cómo debimos habernos comportado? Transcribimos todo, lo clasificamos y nos pusimos a estudiar el resultado.

Al estudiar nuestra conducta, intentamos trazarnos para el futuro un ideal de vida sexual que fuese sano y realista. Para cada relación nos hicimos la siguiente pregunta: ¿Habíamos sido o no egoístas? Le pedimos a Dios que nos ayudara a moldear un ideal y a actuar de acuerdo con el mismo. Siempre llevábamos en la mente que nuestras facultades sexuales nos habían sido dadas por Dios y que, por consiguiente, no podían ser malas; pero que no podíamos utilizarlas a la ligera o egoístamente, ni tampoco debíamos despreciarlas o tenerles aversión.

Cualquiera que sea el ideal adoptado, debemos siempre estar dispuestos a crecer hacia el mismo. Debemos estar dispuestos a hacer enmiendas por los daños que hayamos causado, siempre que esta reparación no cause daños aun más grandes. En otras palabras, tratamos la cuestión sexual como todas las demás. En nuestra meditación le pedimos a Dios lo que debemos hacer ante cada situación examinada. La buena respuesta nos será dada si nosotros lo deseamos.

Sólo Dios puede ser el juez imparcial de nuestra situación en materia sexual. A menudo es útil consultar con otras personas, pero nosotros dejamos a Dios el juicio final. Nos damos cuenta de que, cuando se trata de cuestiones sexuales, podemos encontrar a personas demasiado rigurosas o demasiado indulgentes. Evitamos las ideas o el consejo de personas histéricas.

Supongamos que no alcancemos a llegar a la meta ideal que nos fijamos. ¿Vamos a beber, por lo tanto? Hay quienes comparten esta opinión. Pero esto no es más que una verdad a medias. Todo depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos nuestro error y tenemos el deseo sincero de dejar que Dios nos guíe hacia lo que sea mejor, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no nos arrepentimos de nuestra conducta pasada y seguimos tranquilamente haciendo el mal a los demás, es verdad que volveremos a beber. Esta no es una teoría. Son hechos aprendidos con nuestra experiencia.

Para regresar de manera sucinta al problema del sexo, sinceramente rezamos para conocer nuestro comportamiento ideal en este terreno, para obtener ayuda en situaciones dudosas, el sentido común y la fuerza para hacer lo que esté bien. Si nuestra vida sexual nos causa graves penas, nos ponemos una vez más a servirle a otros. Pensamos en sus necesidades y tratamos de ayudarlos para que las satisfagan. Eso nos obliga a salir de nosotros mismos. Nos calma los deseos imperiosos, cuya satisfacción significaría sufrimiento.

Si verdaderamente hemos hecho un inventario exhaustivo, escribimos mucho. Enumeramos y analizamos nuestros resentimientos. Empezamos a comprender su futilidad y el peligro mortal que representaban. Comenzamos a ver lo terriblemente destructores que son. Comenzamos a aprender lo que son la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad hacia nuestros semejantes y también hacia nuestros enemigos, a los que empezamos a ver como seres enfermos. Hicimos la lista de las personas que nuestra conducta había lastimado y estuvimos dispuestos a reparar, si era posible, el daño que les habíamos causado en el pasado.

En este libro ha leído usted una y otra vez que la fe ha hecho por nosotros lo que no pudimos hacer por nosotros mismos. Esperamos haberlo convencido de que Dios puede liberarnos de toda forma de voluntad personal, de eso que nos apartaba de Él. Si usted ya ha tomado una decisión en lo que a Él concierne y ya ha hecho un inventario de sus debilidades más graves, ha tenido un buen comienzo. Así, ha absorbido y digerido algunas grandes verdades sobre usted mismo.

## [A LA ACCIÓN](#)

Después de haber hecho nuestro inventario personal, ¿qué vamos a hacer con lo que descubrimos? Intentamos encontrar una nueva actitud hacia Dios, un nuevo tipo de relación con nuestro Creador, y nos pusimos a descubrir los obstáculos a lo largo de nuestro camino. Admitimos ciertos defectos; distinguimos, de manera general, los límites del problema; gracias a nuestro inventario personal, identificamos nuestros puntos débiles. Estamos ahora a punto de ser liberados de ellos. Algo que requiere acción de nuestra parte; acción que consiste en admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos. Y este es el Quinto Paso del programa de recuperación indicado en el capítulo precedente.

Este paso puede ser difícil, particularmente cuando se trata de platicar con alguna otra persona sobre nuestros defectos. Se podría creer que si uno mismo los admite es más que suficiente. Sin embargo, tenemos dudas al respecto. En la práctica, encontramos generalmente que no es suficiente sólo evaluarnos. Muchos han creído necesario ir más lejos. Aceptamos más fácilmente hablar de nosotros mismos con otra persona, si vemos que hay buenas razones para hacerlo. La primera razón es la mejor: Si evadimos esta etapa vital, ya no podríamos jamás superar nuestro problema de alcohol. ¡Cuántas veces los nuevos han intentado esconder ciertos hechos de su vida! Al tratar de evitar esta humillante prueba, han recurrido a métodos más fáciles y, casi invariablemente, han bebido. Como habían seguido el resto del programa, se preguntaban la razón de que hubiesen recaído. Creemos que es porque no habían terminado su limpieza interior personal. Habían pasado bien su vida en retrospectiva, pero habían omitido los puntos más graves. Ellos solamente pensaron haber perdido su egoísmo y su miedo, solamente pensaron que eran humildes. Mas no habían aprendido lo suficiente de la humildad, del coraje y de la honestidad, en la medida que habíamos encontrado necesaria, hasta el momento en que contaron a otro toda la historia de su vida.

El alcohólico, más que todos los demás, vive una doble vida. Es un gran actor. Al mundo externo le presenta el personaje escénico, y desea que quien lo frecuente lo vea como tal. Quiere gozar de una cierta reputación, mas en su interior sabe que no la merece.

La contradicción es todavía más grave a causa de lo que hace durante sus parrandas. Una vez que vuelve en sí, se avergüenza de ciertos episodios que recuerda vagamente. Estos recuerdos se convierten en una pesadilla. El alcohólico tiembla al pensar que alguien pudo haberlo observado. De inmediato reprime estos recuerdos en lo más profundo de su ser. Espera sólo que aquellas acciones no se lleguen a saber jamás. El hecho de estar continuamente bajo el efecto del miedo y la tensión, es una ocasión para beber de nuevo.

A este respecto, los psicólogos comparten nuestra misma opinión. Gastamos miles de dólares en consultas médicas. En pocas de ellas decíamos la verdad y raramente seguimos sus consejos. No quisimos ser honestos con estas personas que en el fondo nos podían comprender y no quisimos ser honestos con ningún otro. No es de extrañarse que muchos médicos tengan una mala opinión de los alcohólicos ¡y que duden que alguna vez se recuperen!

Debemos ser perfectamente honestos con alguien si es que queremos vivir mucho tiempo en este mundo. Con razón pensamos muy bien antes de escoger a la persona con quien hacer este paso, que es de naturaleza íntima y confidencial. Aquellos cuya religión les pide una confesión, deben, y es evidentemente deseable, confiarse a la persona que esté autorizada a recibir esa información y confidencias. Aunque no practiquemos ninguna religión, pensamos que es oportuno hablar de estas cosas con una persona que tenga autoridad en el campo religioso. Constatamos a menudo que estas personas comprenden rápidamente nuestros problemas. Pero, naturalmente, algunas veces encontramos personas que no comprenden a los alcohólicos.

Si no queremos actuar de esta manera, nos acercamos a las personas que sí conocen, alguien discreto y comprensivo. Puede darse el caso que nuestro médico o psicólogo sea la persona más indicada. Podría ser también alguien de nuestra familia, pero estemos atentos de no revelar a nuestra esposa o a nuestros padres algo que pudiese herirlos o hacerles daño. No tenemos el derecho de salvar nuestra piel con la piel de otra persona. Contaremos nuestra historia a quien esté en ánimo de escucharla y no se escandalizará. La regla es que debemos ser inflexibles con nosotros mismos y considerados con los demás.

No obstante la absoluta necesidad de hablar de nosotros mismos con alguien, podría darse el caso que no tuviéramos éxito en encontrar a alguien a quien contarle nuestra historia. Si las cosas están así, este paso del programa puede ser aplazado, pero solamente si estamos dispuesto a hacer estas confidencias en la primera ocasión propicia. Lo decimos porque es necesario hablar con la persona que nos parezca digna de recibir nuestras confidencias. Es importante que esta persona esté dispuesta a custodiar un secreto; que ella pueda comprender plenamente y aprobar lo que nosotros intentamos hacer; que ella no intente cambiar nuestros planes. Ésta no debe ser una excusa para retardar el encuentro con alguien.

Cuando ya hayamos establecido quién deberá escuchar nuestra historia, no perdamos tiempo. Tenemos un inventario escrito y estamos dispuestos a hablar largamente. Explicamos a nuestro amigo lo que vamos a hacer y por qué debemos hacerlo. Deberá comprender que para nosotros se trata de una cuestión de vida o muerte. La mayor parte de

las personas a las cuales nos confiamos estarán felices de ayudarnos; muchos se sentirán honrados de recibir nuestras confidencias.

Olvidando nuestro orgullo, le iremos explicando todo, iluminando cada torcimiento de nuestro carácter, todo ángulo oscuro de nuestro pasado. Una vez que hayamos actuado así, sin esconder nada, seremos más felices. Podremos mirar al mundo a la cara. Podremos finalmente estar a solas en paz y sin miedo. Nuestros temores se desprenden de nosotros. Comenzamos a sentir que nuestro Creador está cerca de nosotros. Es posible que en el pasado nosotros hayamos creído en algo o en alguien; ahora, sin embargo, vamos a comenzar a vivir una experiencia espiritual. A menudo tendremos la impresión de que el problema del alcohol ha desaparecido. Tenemos la sensación de estar finalmente sobre la Amplia Avenida, y de caminar de la mano con el Espíritu del Universo.

Al regresar a casa buscamos un lugar tranquilo donde podamos estar en paz una hora, al menos, y repasamos cuidadosamente lo que hicimos. Agradecemos a Dios con todo el corazón, porque Lo conocemos mejor. Tomamos este libro y lo abrimos en la página donde se encuentran los Doce Pasos del programa. Leemos atentamente los primeros cinco, preguntándonos si habremos olvidado algo, porque estamos a punto de construir un arco a través del cual vamos a pasar para encontrarnos afuera totalmente libres. ¿Nuestra labor, hasta este punto, ha sido buena? ¿Las piedras de nuestra construcción están bien colocadas? ¿Intentamos fabricar cemento sin arena?

Si estamos satisfechos con las respuestas, leemos lo que dice el Sexto Paso. Habíamos subrayado el hecho de que la buena voluntad es indispensable. ¿Estamos ahora listos para dejar que Dios nos quite todas las cosas que habíamos reconocido como malas en nosotros? ¿Podrá Él ahora tomar todas y cada una de ellas? Si estamos todavía aferrados a alguna cosa que no queramos abandonar, le pediremos a Dios ayudarnos a dejarla.

Cuando estemos listos Le decimos algo parecido a esto: Mi Creador, ahora deseo que seas el Dueño de todo mi ser, bueno y malo. Te pido que me quites todo lo que impida serte útil y ser útil a mis hermanos. Concédeme la fuerza de hacer Tu voluntad a partir de ahora. Amén." Hemos acabado de hacer el Séptimo Paso.

Ahora teníamos necesidad de pasar nuevamente a la acción, sin la cual comprobábamos que la fe sin obras está muerta". Estudiamos el Octavo y el Noveno Pasos. Teníamos entre las manos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y a las cuales queríamos hacerles una enmienda honorable. Hicimos esta lista sirviéndonos de nuestro inventario moral y, en esta ocasión, nos sometimos a un severo examen. Ahora vamos hacia nuestros semejantes con el fin de reparar el daño

que les infligimos en el pasado. Tratamos de despejar los escombros que se acumularon a causa de nuestros esfuerzos por vivir siguiendo nuestros propios caprichos. Si no tenemos la voluntad de hacer esto, le pedimos a Dios hasta que dicha voluntad se nos presente. Recordamos que al inicio estuvimos de acuerdo en estar dispuestos a todo para lograr nuestra victoria sobre el alcohol.

Probablemente aún tengamos dudas. Releyendo la lista de nuestros amigos de trabajo a los cuales les hemos hecho daños, probablemente nos sintamos renuentes en ir a su encuentro basándonos en un apoyo espiritual. Tranquiliémonos. Cuando se trata de ciertas personas, no tenemos necesidad y no deberemos tenerla en ningún caso de abordarlas insistiendo en el elemento espiritual en nuestro primer encuentro. Podríamos hacer que la persona reaccionaria con prejuicios.

En este punto nos encontramos tratando de poner orden en nuestra vida. Pero no se trata de un fin por sí mismo. Nuestro verdadero propósito es volvernos capaces de ponernos al servicio de Dios, y de las personas que nos rodean, del mejor modo posible. No es prudente acercarnos a una persona que aún sufra por uno de nuestros errores, y decirle que nos hemos vuelto creyentes. En un encuentro de boxeo esto equivaldría a dejar el mentón al descubierto. ¿Por qué queremos hacerla de santurriones o de fanáticos? De este modo podemos perder una oportunidad de transmitir un mensaje de salvación para quien esté en desgracia. Nuestro hombre, por el contrario, estará muy impresionado si constata que nosotros queremos reparar el mal que le causamos. Estará más interesado en una demostración, de nuestra parte, de buena voluntad, que en los cientos de discursos que podamos hacerle tranquilamente sobre nuestros descubrimientos espirituales.

Por otra parte, no usamos lo anterior como un pretexto para evadir el tema que concierne a Dios. Cuando eso sea útil, entonces estaremos dispuestos a revelar nuestras convicciones con tacto y equilibrio. Llegamos a preguntarnos cómo abordar a la persona que habíamos detestado. Quizás los daños que nos ha hecho son más graves y numerosos que aquéllos que nosotros le hicimos, y aunque hemos tratado de abordarlo del mejor modo, todavía no estamos demasiado inclinados a admitir nuestros errores. Aun más, con una persona que no nos gusta, apretamos los dientes. Es más difícil hablarle a un enemigo que a un amigo, pero es fácil comprender los beneficios que recibimos. Lo abordamos, entonces, con el espíritu de ayuda y perdón, evitamos nuestra pasada enemistad y expresamos nuestro arrepentimiento.

Evitamos a toda costa criticar a esta persona o discutir con ella. Simplemente le decimos que no podremos superar nuestro problema de alcohol en tanto no hayamos hecho todo lo posible para liberarnos de nuestro pasado. Estamos ahí para reparar los daños de que somos

responsables, conscientes de que no podremos hacer nada de provecho hasta que hayamos limpiado el pasado. Evitamos durante este tiempo decirle a la persona lo que tiene que hacer. Sólo mencionamos nuestras faltas, jamás las de ella. Si hablamos con calma, con franqueza y sin esconder nada, los resultados serán satisfactorios.

En nueve casos de diez sucede lo impensable. La persona que fuimos a buscar admite a su vez su culpa y las divergencias de nuestros puntos de vista, que habían durado años y años, son subsanadas en una hora. Casi siempre progresamos de modo satisfactorio. El que antes era nuestro enemigo nos felicita y nos desea buena suerte. Algunos se ofrecen a ayudarnos. Sin embargo, no nos desesperamos si alguno hace que nos saquen de su oficina. Habremos demostrado nuestra buena voluntad, habremos hecho lo que hacía falta. Pusimos una piedra sobre el pasado.

Casi todos los alcohólicos deben dinero a alguien. No nos escondemos de nuestros acreedores. Somos honestos con el hecho de que somos alcohólicos, ellos lo saben, lo creamos o no. No tememos más decir abiertamente que somos alcohólicos ni sentimos miedo de que esta declaración nos produzca penas financieras. Si hablamos de esta manera, el acreedor más cruel alguna vez nos sorprenderá. Llegamos al mejor arreglo que pudimos con estos individuos y les decimos además que nos arrepentimos de nuestro pasado. El alcohol nos impidió pagar nuestras deudas tiempo atrás. Hay necesidad de ya no tener miedo de nuestros acreedores, poco importa en qué medida debemos comprometernos, porque estamos en peligro de retornar a la bebida si tememos enfrentarlos.

Quizás habíamos cometido un delito que podía conducirnos a prisión si era conocido por la autoridad judicial. Pudo haberse tratado del dinero de la caja de la oficina donde estábamos trabajando y no podíamos reembolsar esos saldos. Esto ya se lo habíamos confesado en forma confidencial a otra persona, pero estábamos seguros de que llegaríamos a prisión y perderíamos nuestro puesto si era descubierto. Podría tratarse de un delito menor, como aquél de inflar nuestras notas de gastos. Así habíamos actuado casi todos. Nos divorciados y nos volvimos a casar, pero no hemos continuado proporcionando alimentos a la primera esposa. Ella está furiosa y nos ha denunciado y la policía está a punto de arrestarnos. Éste es un problema que conocemos bien.

Aun cuando estas reparaciones" son multiformes, hay principios generales que, descubrimos, son una buena guía. Recordando continuamente que habíamos decidido hacer todo lo posible por obtener una experiencia espiritual, pedimos la fuerza y la dirección que nos permitieran hacer nuestro deber, sin dar paso a las eventuales consecuencias en el plano personal. Podemos, sí, perder nuestra posición social, podemos perder nuestra reputación o ser amenazados



de ir a prisión, pero estamos dispuestos a todo. Debemos hacerlo. No debemos retroceder ante nada.

La mayor parte de las veces, otras personas están involucradas, y esto era el motivo por el cual no debíamos actuar demasiado de prisa. No hay necesidad de hacerla de mártir, y sacrificar sin necesidad a otras personas, para salir del pozo del alcohol. Conocemos a un hombre que se había vuelto a casar. A causa del alcohol y el resentimiento no le pagó la pensión alimentaria a su primera esposa. Ella estaba furiosa por eso. Se presentó ante el juez y obtuvo una orden de comparecencia. El hombre, en tanto, había comenzado a vivir según los principios de A.A., había obtenido un empleo y había dejado el alcohol. Hubiese sido demasiado «heroico» de su parte haber acudido ante el juez y decir: «Aquí estoy».

Pensamos que habría debido hacer este sacrificio si hubiera sido verdaderamente necesario, pero, por otra parte, si lo hubiesen metido en la cárcel, no habría podido dar nada a ninguna de sus dos familias. Le sugerimos escribir a su primera mujer, admitir sus errores y pedirle perdón. Envió la carta junto con una pequeña suma de dinero. Le explicó también lo que tenía intención de hacer para el futuro. Agregó que estaba dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía. Desde luego que ella renunció a sus exigencias y la situación, desde entonces, regresó a su cauce normal.

Antes de tomar medidas radicales que pudieran comprometer a otras personas, nos aseguramos de tener el consentimiento de ellas. Después de que se nos ha otorgado el permiso, de que pedimos consejo a otras personas y de que pedimos la ayuda de Dios, si el paso a tomar es drástico, entonces no debemos retroceder.

Esto nos recuerda la historia de uno de nuestros amigos. En la época en que bebía, aceptó una suma de dinero de un hombre de negocios al que él detestaba, sin darle ningún recibo. Enseguida negó haber recibido el dinero y se sirvió del incidente para desacreditar a aquel hombre. Se sirvió así de su deshonestidad para arruinar a otra persona. En efecto, su rival perdió toda su reputación.

Nuestro amigo creía haber cometido una acción irreparable. Se había tratado el asunto ante un tribunal, temía arruinar la buena fama de quien laboraba con él como socio, causar la desgracia de su propia familia y perder todo aquello que le daba de vivir. ¿Tenía el derecho de involucrar a aquéllos que dependían de él? ¿Cómo podría declarar en público para exonerar a su antiguo rival?

Después de haber consultado con su mujer y con su socio, llegó a la conclusión de que era mejor correr ese riesgo que permanecer culpable

de semejante calumnia en la presencia de su Creador. Comprendió que debía poner en las manos de Dios las consecuencias de tal gesto, de otra forma seguramente habría comenzado de nuevo a beber y todo se habría perdido lamentablemente. Por vez primera en muchísimos años asistió a un servicio religioso. Después del sermón se puso de pie y con mucha calma explicó todas las cosas. Su gesto recibió la aprobación de todos y hoy es uno de los ciudadanos más respetados de su ciudad. Estos hechos ocurrieron hace muchos años.

Muy probablemente tenemos problemas de familia. Nos comportamos con las mujeres quizás en una forma tal que no queremos que los demás la conozcan. En este punto dudamos que los alcohólicos sean fundamentalmente peores que los demás. Se trate de quien sea, es cierto que beber complica las relaciones sexuales con la pareja. Después de algunos años de vida con un alcohólico, una mujer cae en un profundo agotamiento, llega a odiar al marido y no puede comunicarse con él. ¿Cómo podría ser de otra manera? El marido empieza a aislarse, a compadecerse. Va a los centros nocturnos, o a otros lugares del género, por algo más que alcohol. Quizás sostiene una relación secreta y satisfactoria con una chica «que comprende». Podemos decir que ella probablemente lo comprenda; pero, ¿qué hacer ante una situación como esta? Un hombre que se comporta así tiene grandes remordimientos, sobre todo si está casado con una mujer leal y valerosa que por causa suya vivió en un infierno.

Cualquiera que sea la situación, hay que hacer algo para corregirla. Si estamos seguros de que nuestra mujer no sabe nada, ¿debemos decirle cómo están las cosas? No siempre creemos. Si ella conoce la historia de modo general, ¿debemos explicarle los detalles? No hay ninguna duda de que debemos admitir nuestra culpa. Es probable que ella insista en conocer todo en detalle. Querrá saber quién es esa mujer y dónde vive. Tenemos la impresión de que es oportuno responderle que no tenemos el derecho de involucrar a otra persona. Estamos arrepentidos de lo que hicimos y, con la ayuda de Dios, ya no volveremos a lo mismo. No podemos hacer más y no tenemos el derecho de hacerlo. Aunque existen excepciones legítimas, a menudo hemos encontrado que éste es el mejor modo de proceder.

Nuestro modo de vivir no puede ser una calle de un solo sentido. Es bueno tanto para el marido como para la mujer. Si nosotros podemos olvidar, ciertamente que ella también lo hará. Y, mejor todavía, no nombrar sin razón a la persona de quien ella pueda tener celos.

Puede haber casos en los cuales la franqueza absoluta sea necesaria. Sólo nosotros mismos podemos apreciar una situación tan íntima. Puede suceder que, de común acuerdo y con el sentido común del amor conyugal, los dos esposos dejen al pasado lo que le pertenece al

pasado. Cada uno de ellos puede rezar para poder actuar mejor, teniendo presente la felicidad del otro. Recordemos que estamos ante el más terrible de los sentimientos humanos: los celos. Una buena estrategia nos indicará si conviene atacar este problema por sus flancos o de frente.

Aunque no tengamos un problema de este tipo, tenemos mucho que hacer en familia. A veces, un alcoholíco nos dirá que su único deber es no beber. De otra forma, si bebiese, ya no habría hogar. Pero debe hacer mucho más todavía para reparar sus faltas hacia su mujer o sus padres, a quienes ha maltratado tanto durante años. La paciencia de ciertas madres y de ciertas esposas de alcoholícos sobrepasa todo entendimiento. Sin ella, muchos de nosotros estaríamos ahora sin familia o, quizá, muertos.

El alcoholíco es como un huracán que por donde pasa destruye la vida de los otros. Lastima corazones, destruye relaciones amorosas, desenraíza los afectos. Su egoísmo y su falta de consideración constantes mantienen el hogar en un tumulto. Creemos que, cuando alguien dice que es suficiente estar abstemio, no sabe lo que está diciendo. Es como el campesino que al salir del refugio anticiclones se encuentra su casa en ruinas y le dice a su esposa: No pasa nada, mujer. No te alarmes, lo importante es que el viento ha cesado."

Es necesario prever un largo periodo de reconstrucción. Y somos nosotros quienes debemos asumir la dirección. No será suficiente que refunfuñemos nuestro remordimiento y que despreciamos el pasado. Deberemos sentarnos junto con nuestra familia y analizar francamente el pasado, como ahora lo vemos, poniendo mucha atención de no criticar a nadie. Los errores de alguien de nuestra familia resultan evidentes, pero puede ser que nuestro comportamiento haya sido en parte su causa. Ahora nos ponemos a «pulir nuestra casa» con nuestra familia. Durante nuestra meditación, todos los días, pedimos a nuestro Creador que nos enseñe la paciencia, la tolerancia, la benevolencia y el amor.

La vida espiritual no es una teoría. Es necesario que la vivamos. A menos que los nuestros no nos manifiesten su deseo, no deberemos apurarlos a vivir según los principios espirituales. Y no deberemos tampoco hablar continuamente con ellos al respecto. Cambiarán con el tiempo, ya lo veremos. Nuestro comportamiento los convencerá más fácilmente que los discursos. Debemos meternos en la cabeza que vivir con quien ha sido alcoholíco por veinte o treinta años hace dudar a todos.

Hay errores que no llegaremos a reparar totalmente. No debemos inquietarnos, si podemos decirnos honestamente que lo haríamos si tuviésemos la capacidad de hacerlo. Si no podemos visitar a ciertas personas, entonces les escribiremos una carta sincera. En ciertos casos

podemos tener razones válidas para retrasar nuestras excusas. Pero no nos retrasaremos si no hay ninguna razón. Debemos ser sensibles, llenos de tacto, indulgentes y humildes, sin ser serviles o aduladores. Como gente de Dios, nos apoyamos sobre dos piernas y no nos inclinamos ante nadie.

Si nos esforzamos por hacer bien lo que es necesario en este periodo de nuestro quehacer, nos maravillaremos al descubrir que hemos completado la meta de nuestra obra. Conoceremos una nueva libertad y una nueva felicidad. No nos afligiremos por el pasado, pero tampoco nos empeñaremos en olvidarlo. Comprenderemos qué significa la palabra serenidad y conoceremos la paz. Poco importa a qué grado de abyección hayamos llegado, veremos cómo nuestra experiencia pueda ayudar a los demás. Desaparecerá toda idea de inutilidad de nuestra vida y también toda forma de conmiseración de nosotros mismos. Perderemos el interés por nuestros caprichos y nos dedicaremos a servirle a otros. El egoísmo desaparecerá. Nuestras ideas sobre la vida cambiarán como del día a la noche. El miedo a las personas y el miedo a la inseguridad económica nos abandonarán. Intuiremos cómo comportarnos frente a las situaciones que de ordinario nos desconcertaban. Nos daremos cuenta repentinamente de que Dios hace por nosotros lo que no podíamos hacer por nosotros mismos.

No pensamos que se trate de promesas extravagantes. Se realizan en medio de nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente. Estamos ciertos de que se cumplirán si nosotros nos empeñamos en su realización.

Esta reflexión conduce al Décimo Paso, que nos sugiere continuar haciendo nuestro examen de conciencia y reparar el mal que eventualmente vayamos haciendo. A medida que escombramos el pasado comenzamos a vivir esta nueva vida con vigor. Hemos entrado en el mundo del Espíritu. La labor que nos espera es crecer en comprensión y en eficacia. No es la obra de un día. Deberá durar toda nuestra vida. Necesitaremos cuidarnos del egoísmo, de la deshonestidad, del resentimiento y del miedo. Cuando estos sentimientos nacen en nuestro corazón, pedimos de inmediato a Dios alejarlos de nosotros. Hablamos de estos sentimientos con alguien y reparamos de inmediato nuestros errores, si hemos hecho mal a otros. Después, con toda nuestra resolución, dirigimos nuestros pensamientos a alguien a quien podamos ayudar. El amor y la tolerancia hacia los demás serán nuestro código ético.

Y hemos cesado de combatir contra cualquiera o contra cualquier cosa, hasta contra el alcohol. Porque para entonces la razón nos habrá sido devuelta. Raramente sentiremos el deseo de beber. Si fuésemos tentados, nos alejaremos del alcohol como si fuese una flama.

Reaccionamos de manera sana y normal, y comprobamos que estas cosas suceden automáticamente. Veremos que la tendencia a beber desaparecerá y que esta nueva actitud se nacerá en nosotros sin esfuerzo y sin pensar en ella. Será la cosa más natural. Y el milagro de nuestra vida. No combatimos al alcohol ni huimos de la tentación. Tenemos la impresión de estar colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos. Ni siquiera hemos debido hacer la promesa de abstenernos del alcohol. El problema, por lo contrario, ha desaparecido. Para nosotros no existe. Nosotros no nos jactamos ni tenemos miedo. Esta es nuestra experiencia. Así reaccionamos, si nos mantenemos espiritualmente en plena forma.

Para nosotros es fácil descuidar el programa espiritual y dormirnos en nuestros laureles. Si lo hacemos, nos encaminaremos hacia problemas, ya que el alcohol es un enemigo sutil. No estamos curados del alcoholismo. Eso que nosotros poseemos, verdaderamente es un alivio contingente que depende de nuestro modo de mantenernos espiritualmente en forma. Cada día debemos intentar hacer la voluntad de Dios en todos nuestros actos: «¿Cómo Te puedo servir mejor? Qué Tu voluntad se haga (y no la mía).» Estos son pensamientos que debemos llevar siempre con nosotros. En este punto podemos mantener en ejercicio nuestra voluntad todo lo que queramos. Es el ejercicio que verdaderamente le conviene a nuestra voluntad.

Ya hemos dicho muchas cosas sobre el hecho de que debemos recibir fuerza, inspiración y dirección de Aquél que todo lo sabe y todo lo puede. Si hemos seguido con cuidado esto, comenzamos a percibir la presencia de Su Espíritu en nosotros. Hasta cierto punto hemos llegado a tener conciencia de Dios. Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido. Pero debemos ir aún más lejos y eso quiere decir que tenemos que hacer otras cosas.

El Undécimo Paso sugiere la oración y la meditación. No debemos ser tímidos en esto de la oración. Personas mejores que nosotros rezan continuamente. La oración es eficaz si mostramos buena disposición y si hacemos los esfuerzos necesarios. Sería fácil mantenernos en lo vago del campo de la oración. Pero intentaremos ofrecerles algunas sugerencias precisas y útiles.

Antes de acostarnos en la noche, pasamos revista, de manera constructiva, a nuestra jornada. ¿Odiarnos a alguien? ¿Tuvimos resentimientos? ¿Fuimos egoístas, deshonestos o cobardes? ¿Debemos disculpas a alguien? ¿Llevamos dentro de nosotros cosas que debimos haberle platicado a otra persona, sin ninguna demora? ¿Fuimos buenos y comprensivos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Pensamos en nosotros mismos la mayor parte del día? ¿O pensamos en lo que podríamos hacer por los demás, en nuestra pequeña

contribución que podremos aportar a la vida que transcurre? Mas debemos poner mucha atención en no caer en inquietudes, en remordimientos o en reflexiones depresivas, pues esto disminuirá nuestra posibilidad de ser útiles a los demás. Después de este examen de conciencia, le pedimos perdón a Dios, y le pedimos que nos haga saber las medidas adecuadas para mejorar nuestra conducta.

Inmediatamente después de despertar, pensamos en la jornada que nos espera. Hacemos un plan y, antes de comenzar, pedimos a Dios que guíe nuestros pensamientos, suplicándole alejar de nosotros toda autoconmiseración y todo comportamiento que pudiera ser deshonesto o egoísta. En estas condiciones, podemos usar nuestras facultades mentales con extrema seguridad, porque, después de todo, Dios nos ha dado una inteligencia para servirnos de ella. Nuestra inteligencia se elevará a una dimensión mucho más elevada, cuando nuestros pensamientos sean liberados de motivaciones egoístas.

Cuando pensamos en la jornada que nos espera, quizás debemos afrontar dentro de nosotros a la indecisión. Pudiera ocurrir que no sepamos qué camino recorrer. Entonces pedimos a Dios que nos inspire, que nos haga decidir, una intuición. Nos tranquilizamos, tomamos las cosas con calma. No combatimos. Nos sorprendemos de poder encontrar buenas resoluciones después de haber hecho estas tentativas durante un cierto tiempo. Lo que tenía toda la apariencia de ser un golpe de suerte o una inspiración del momento, poco a poco se convierte en un hábito de nuestra mente. Como aún nos falta experiencia porque hace poco tiempo que iniciamos un contacto con Dios, es poco probable que seamos tocados por la inspiración todas las veces. Es posible también que paguemos esta presunción con toda clase de acciones y de ideas absurdas. No obstante, nos damos cuenta de que, con el tiempo, naturalmente, nuestro modo de pensar se avecindará más cerca de la inspiración. Poco a poco podremos fiarnos de ella.

Terminamos generalmente nuestra meditación con una oración en la que pedimos a Dios que nos haga saber, durante todo el día, cuál es el próximo paso que debemos dar y que nos conceda aquello que necesitamos para resolver tales problemas. En particular, pedimos no ser esclavos de las propias visiones personales, y nos cuidamos de pedir algo para nuestra ventaja. Podemos pedir alguna cosa para nosotros que sea también para el bien de otros. Ponemos mucha atención en que nuestra oración no sea formulada para obtener el cumplimiento de nuestros deseos egoístas. Muchos de nosotros han perdido mucho tiempo haciendo esto, y así no se obtiene ningún resultado. Puede usted fácilmente ver por qué.

Si las circunstancias lo permiten, podemos pedir a nuestras esposas o a nuestros amigos unirse a nosotros en nuestra meditación de la mañana.

Si la religión que profesamos requiere expresamente ciertas oraciones de devoción en la mañana, cumplimos este deber. Si no pertenecemos a ninguna religión, escogemos algunas veces oraciones que delinear los principios que hemos estudiado. Aunque hay muchos libros útiles, un sacerdote, un pastor o un rabino están capacitados para darnos sugerencias a este respecto. Dése rápidamente cuenta en qué cosa tienen razón las personas religiosas. Sírvase de aquello que le ofrezcan. Durante el día hacemos una pausa cuando estamos agitados o tenemos dudas, y pedimos luz y acción. Nos acordamos en todo momento de que ya no estamos para dirigir el espectáculo, repitiéndonos esta frase muchas veces durante el día: "Hágase Tu voluntad." Entonces corremos mucho menos riesgos en lo que concierne a nuestros nervios, al miedo, la cólera, la inquietud, la autoconmiseración y las decisiones alocadas. Nos volvemos personas eficientes. No nos cansamos tan fácilmente, porque no quemamos más nuestra energía de manera alocada, como lo hacíamos cuando intentábamos organizar nuestra vida para complacernos a nosotros mismos.

Este método es eficaz lo es realmente.

Nosotros, los alcohólicos, somos indisciplinados. Entonces dejemos que Dios nos discipline con el método tan simple que acabamos de explicar.

Pero esto no es todo. Todavía hay muchas cosas que hacer. La fe sin las obras es una fe muerta". El próximo capítulo está enteramente dedicado al Duodécimo Paso

## **TRABAJANDO CON OTROS**

La experiencia de todos los días demuestra que nada es más eficaz para garantizar nuestra sobriedad, que un intenso trabajo en favor de otros alcohólicos. Esto funciona incluso donde las otras actividades no funcionan. Esta es nuestra duodécima sugerencia: ¡Lleve este mensaje a otros alcohólicos! Usted puede ayudarlos cuando ninguna otra persona pudo. Usted puede conquistar su fe cuando los demás no pudieron. Recuerde que los alcohólicos están seriamente enfermos.

La vida adquirirá un nuevo significado. Observar a las personas que se restablecen, verlas ayudar a otros, notar cómo la soledad se desvanece, ver crecer alrededor de usted la solidaridad del grupo, tener una multitud de amigos: ésta es una experiencia de la cual no debe privarse usted. El frecuente encuentro con los nuevos que llegan como todos nosotros, es el aspecto alegre de nuestra vida.

Quizás no conozca usted a ningún bebedor que quiera corregirse. Puede encontrarlos fácilmente, preguntando en su comunidad al médico, al sacerdote, o en el hospital. Ellos estarán muy contentos de responder a

su solicitud. No comience como un evangelizador o reformador. Desdichadamente existen muchísimos prejuicios y se encontrará usted en posición desventajosa si los incita. Los sacerdotes y los médicos son competentes y si usted lo desea podrá aprender mucho de ellos, pero es un hecho que con la experiencia de bebedor, usted puede ayudar, como ningún otro, a otros alcohólicos. Por eso coopere; nunca critique. Servir es nuestro único propósito.

Cuando descubra a un posible miembro de Alcohólicos Anónimos, trate de saber todo aquello que pueda sobre él. Si no tiene la intención de dejar de beber, no pierda el tiempo persuadiéndolo. Podría desperdiciar una posibilidad futura. Este consejo se dirige también a su familia. Ellos deben ser pacientes y darse cuenta de que están tratando con una persona enferma.

Si da algún indicio de que esta vez quiere dejar de beber, platique con la persona que más se interesa en él casi siempre su mujer. Hágase una idea de su comportamiento, de sus problemas, de sus antecedentes, de la gravedad de su estado y de su instrucción religiosa.

Esta información le servirá para ponerse en su lugar, para comprender como querría usted que él se aproximara, si los papeles se invirtieran.

A menudo es necesario esperar que él comience una juerga. La familia podría no estar de acuerdo con esto, pero a menos que él no esté en condiciones físicas peligrosas, es mejor correr este riesgo. No trate con él cuando esté en un estado de gran borrachera, a menos que se ponga violento y que la familia tenga necesidad de ayuda. Espere al final de la juerga o al menos un intervalo lúcido. Ahora deje que su familia o un amigo le pregunten si quiere dejar definitivamente de beber y si está dispuesto a hacer cualquier cosa para lograrlo. Si responde afirmativamente, entonces se le deberá hablar de usted como una persona que se ha restablecido. Es necesario que usted sea descrito como un miembro de una asociación de personas que, como parte de su rehabilitación, tratan de ayudar a otros y que se le diga que usted estará contento de hablar con él, si él desea recibir su visita.

Si no quiere verlo, no trate de imponer su presencia. Ni la familia debe insistirle que haga alguna cosa, ni hablarle mucho de usted. Es mejor esperar al final de su próxima parranda. Quizás usted puede colocar este libro donde él lo vea. Aquí no se puede dar ninguna regla específica. La familia debe decidir al respecto. Pero exhortela a no acelerar demasiado las cosas, porque esto podría comprometer el futuro.

La familia deberá evitar contar la historia de usted. Si es posible, evite encontrar al alcohólico por mediación de la familia. Es mejor abordarlo por medio de un médico o una institución. Si él tiene necesidad de



recuperarse en un hospital, está bien, mas no a la fuerza, a menos que sea violento. Deje que sea el médico, si éste así lo desea, el que le diga que puede ofrecerle la vía de una solución.

Cuando su hombre esté mejor, el médico podrá proponerle una visita. Aun cuando usted ya haya hablado con la familia, déjela fuera de la primera entrevista. Así, su alcoholico verá que no se ejerce ninguna presión sobre él. Se dará cuenta de que puede tratar con usted sin ser fastidiado por la familia. Visítelo cuando aún esté agitado. Quizá sea más receptivo cuando se encuentre deprimido.

Si es posible, vea a su hombre a solas. Entable al principio una conversación sobre temas generales. Después lleve la plática hacia cualquier tema relacionado con la bebida. Háblele de sus propios hábitos de bebedor, de sus síntomas y de su experiencia, para que él se anime a hablar de sí mismo. Si desea hablar, déjelo que lo haga. Así, usted tendrá una idea más exacta del método que deberá adoptar. Si no está de humor para hablar, esboce un cuadro de su propia carrera de bebedor hasta el momento en que dejó de beber. Pero, por el momento, no diga nada sobre cómo ocurrió eso. Si está serio, deténgase y hable sobre los disturbios que el alcohol le ha acarreado a usted, pero esté atento de no hacer una prédica o una disertación. Si está alegre, relátele alguna historia cómica de sus escapadas. Estimúlelo a que cuente alguna suya.

Cuando haya comprendido que usted es un experto en todos los trucos de los bebedores, comience a describirse como un alcoholico.

Relátele cómo estaba desconcertado y cómo al fin comprendió que estaba enfermo. Descríbale sus esfuerzos por dejar de beber. Muéstrelle las piruetas mentales que conducen a la primera copa de una borrachera. Le sugerimos proceder como indicamos ya en el capítulo sobre el alcoholismo. Si él es un alcoholico, comprenderá de inmediato. Comparará su inconsistencia mental de entonces con cualquier cosa que le esté sucediendo a él mismo.

Si usted está persuadido de que él es realmente un alcoholico, comience a insistir sobre el carácter incurable del mal. Muéstrelle cómo, por su propia experiencia, la extraña condición mental en torno a aquella primera copa impide el funcionamiento normal de la fuerza de voluntad. En este primer estadio no haga alusión a este libro, a menos que él lo haya visto y desee discutirlo. Y cuídese de no definirlo como un alcoholico. Déjelo que él mismo saque sus propias conclusiones. Si se obstina en pensar que aún puede controlarse en la bebida, dígame que posiblemente sí pueda si no es demasiado alcoholico. Pero insista en el hecho de que está gravemente afligido por este mal, que serán bien pocas las esperanzas de que pueda salir por sí mismo.

Continúe hablando del alcoholismo como una enfermedad, una fatal enfermedad. Hable de las condiciones del cuerpo y de la mente que la acompañan. Mantenga su atención centrada sobre su propia experiencia. Explique cómo muchos que ni siquiera se han enterado de su gravedad, ya están condenados. Los médicos se muestran con justicia renuentes a decir toda la verdad a sus pacientes alcohólicos, a menos que eso sirva para lograr un buen propósito. Mas usted puede hablarle de la fatalidad del alcoholismo, porque usted ofrece una solución. Bien pronto, nuestro amigo admitirá tener muchas, si no es que todas, de las características del alcohólico. Si el médico está de acuerdo en decirle que es un alcohólico, tanto mejor. Aunque su protegido no admita enteramente su estado, tendrá mucha curiosidad en saber cómo le ha hecho usted. Déjelo que él haga la pregunta, si lo desea. Relátele exactamente aquello que le ocurrió. Subraye libremente el aspecto espiritual. Si él fuese agnóstico o ateo, recalque el hecho de que no tiene necesidad de concordar con vuestra concepción de Dios. Puede escoger cualquier concepción que le plazca, siempre que signifique algo para él. Lo importante es que él esté dispuesto a creer en un Poder superior a él y que viva siguiendo principios espirituales.

Al tratar con tal persona es preferible que usted use un lenguaje de todos los días para explicar los principios espirituales. No es bueno despertar prejuicios que él pueda tener contra cierta terminología o contra ciertos conceptos teológicos sobre los cuales pudo haber tenido ideas confusas. No destaque tales cuestiones, cualesquiera que sean sus propias convicciones.

Puede darse el caso que su interlocutor pertenezca a una determinada religión. Sus conocimientos y su formación en la materia pueden ser muy superiores a los de usted. En tal caso, él se preguntará cómo podrá usted agregar alguna cosa a cuanto él ya sabe. Pero tendrá curiosidad en saber cómo entonces sus convicciones no le han funcionado, mientras que las suyas parecen funcionar tan bien. Él puede constituir una prueba de que la sola fe no basta. Para ser vital, la fe debe ir acompañada por el sacrificio personal y por la acción desinteresada y constructiva. Hágale ver que usted no está ahí para enseñarle la religión. Admita que probablemente él sepa más que usted, pero atraiga su atención sobre el hecho de que, no obstante lo profundo que puedan ser su fe y su saber, él no pudo haberlos puesto en práctica, pues de otra manera no bebería así. Quizá su propia historia pueda ayudarlo a comprender dónde no puso en práctica aquellos mismos preceptos que conoce tan bien. Nosotros no representamos a ninguna fe o secta particular. Nos servimos sólo de principios generales comunes a casi todas las religiones.

Delinee el programa de acción explicando cómo hizo usted una evaluación de sí mismo, cómo enderezó su pasado y por qué está

tratando de serle útil. Es importante que él se dé cuenta de que la tentativa de usted de transmitirle este mensaje juega un papel fundamental en su propio proceso de recuperación. Efectivamente, puede suceder que él lo ayude a usted más que usted a él. Aclare bien que él no está en deuda con usted y que usted sólo espera que él trate de ayudar a otro alcohólico cuando haya superado su dificultad personal. Hágale comprender qué importante es anteponer el bien de otros al de uno. Aclare que usted no quiere presionarlo y que no es necesario que él vuelva a verlo si no lo desea. Usted no se ofenderá si no quiere volver a verlo, porque él ya lo ha ayudado a usted más que usted a él. Si su plática fue sensata, calmada y plena de comprensión humana, quizás usted ha hecho un amigo. Puede darse el caso de que lo haya turbado con la cuestión del alcoholismo. Esto es sólo para bien. Entre más sienta que es un caso desesperado, mejor. Es más probable que el siga sus sugerencias.

Quizá su interlocutor pueda dar razones por las cuales no tenga necesidad de seguir todo el programa. Puede rebelarse ante la idea de volver a ver drásticamente todo su pasado, que implica hablar con otras personas. No contradiga tales opiniones. Dígale que usted un día pensaba así, pero que le es difícil pensar que hubiese progresado si no hubiera actuado como lo hizo. En la primera visita háblele de la Agrupación de Alcohólicos Anónimos. Si muestra interés, enséñele una copia de este libro.

A menos que nuestro amigo desee hablar más sobre él mismo, no abuse de su hospitalidad. Déjele la posibilidad de reflexionar. Si usted permanece más tiempo, déjelo que lleve la conversación hacia donde él quiera. A veces el neófito está deseoso de ir de inmediato al programa de recuperación y usted podría estar tentado a permitirselo. Esto es a veces un error. Si más tarde se encontrara en dificultades, podrá decir que usted lo apresuró. Usted tendrá mucho más éxito con los alcohólicos, si no muestra mucha pasión por las cruzadas o las reformas. No hable nunca a un alcohólico de una presunta superioridad moral o espiritual; ponga simplemente ante él el ajuar de instrumentos espirituales para que él los inspeccione. Muéstrele cómo funcionaron en usted. Ofrezcale una sólida amistad y fraternidad. Dígale que si él quiere restablecerse, usted hará todo para ayudarlo.

Si su solución no parece interesarlo, o si él espera solamente que usted actúe como un banquero para resolver sus dificultades financieras, o como un enfermero para sus juergas, debe entonces renunciar a ocuparse de él hasta cuando haya cambiado de parecer. Lo hará después que se haya procurado un poco más de daño.

Si en cambio él muestra un sincero interés en volver a verlo, pídale que lea este libro entretanto. Después de esto, él mismo deberá

decidir si quiere continuar en esta dirección. No debe ser empujado o presionado por usted, por su esposa o por sus amigos. Si ha de encontrar a Dios, el deseo debe venir de su interior.

Si piensa poder resolver su problema de cualquier otro modo, o si prefiere algún otro acercamiento espiritual, anímelo a seguir su propia conciencia. Nosotros no tenemos el monopolio de Dios, tenemos simplemente un acercamiento que para nosotros ha sido eficaz. Pero hágale notar que nosotros los alcohólicos tenemos muchos puntos en común y que, en cualquier forma, a usted le gustaría ser amistoso. No trate de decir más.

No se desanime si no encuentra una inmediata respuesta. Busque a otro alcohólico e intente de nuevo. Tenga la certeza de que encontrará a alguien bastante desesperado que aceptará con gusto aquello que usted le ofrezca. Pensamos que es un pérdida de tiempo arrinconar a un hombre que no puede o no quiere cooperar con usted. Si usted lo deja, puede suceder que pronto se convenza de que no puede recuperarse él solo. Empeñar demasiado tiempo en un caso significa privar a otro alcohólico de la posibilidad de vivir y ser feliz. Uno de nuestros miembros fue un completo fiasco con su primera media docena de candidatos. Dice a menudo que si hubiera continuado ocupándose de ellos, quizás habría privado de su oportunidad a muchos otros que con el tiempo se restablecieron.

Supongamos ahora que usted hace una segunda visita a una persona. Ella ha leído este libro y dice estar dispuesta a pasar por los Doce Pasos del programa de recuperación. Como usted mismo ha vivido la experiencia, siente que puede darle diversos consejos prácticos. Hágale comprender que está a su disposición si decide intentar y si quiere contar su historia, pero no insista si él quiere consultar a alguna otra persona.

Puede ser que esté sin un centavo y que no tenga casa. Si es así, usted podría ayudarlo a encontrar un empleo o darle una pequeña ayuda financiera. Pero no debe privar a su propia familia o a sus acreedores del dinero que ellos esperan. Puede también pensar en llevar a este hombre a su casa por algunos días. Mas asegúrese de usar la discreción. Asegúrese de que él sea bien acogido por su familia y de que no trate de imponerse para obtener dinero, relaciones o asilo. Si usted lo permitiera, no haría más que dañarlo. Lo estaría empujando a ser insincero. Mas que ayudarlo en su recuperación, usted estaría ayudándolo a destruirse.

Nunca evite estas responsabilidades, pero tenga la certeza de hacer las cosas justas, asumiéndolas. La ayuda dada a otros es la piedra fundamental de su propia recuperación. Un acto gentil de vez en cuando no basta. Debe actuar como buen Samaritano todos los días, si es necesario. Eso puede significar la pérdida de muchas noches de sueño,

una gran interferencia en sus pequeños placeres, una interrupción en sus ocupaciones. Puede significar abrir su cartera y su casa, asesorar a mujeres y parientes frenéticos, innumerables viajes a las delegaciones de policía, psiquiátricos, hospitales, cárceles y asilos. Su teléfono puede sonar a cualquier hora del día o de la noche. Su mujer quizá diga que usted la ha descuidado. Un borracho puede romper los muebles de su casa o quemar un colchón. Puede encontrarse en la situación de tener que luchar con él, si es violento. A veces tendrá que llamar a un médico para que le suministre sedantes, a la policía o una ambulancia. A veces deberá enfrentar situaciones de este género.

Nosotros raramente le permitimos a un alcohólico que viva en nuestras casas por largo tiempo. Esto no es bueno para él y a veces crea serios inconvenientes en una familia. Si un alcohólico no responde a sus esfuerzos, no hay razón para que usted abandone a su familia. Debería continuar tratándola amigablemente. Debería ofrecerle su método de vida. Si ellos aceptan o practican los principios espirituales, hay más posibilidades de que el jefe de familia se restablezca. Y aunque continuase bebiendo, la familia encontrará la vida más soportable.

Para el tipo de alcohólico capaz y deseoso de restablecerse es deseable un poco de caridad en el sentido ordinario del término. Aquéllos que imploran dinero y asilo antes de vencer al alcohol, están en la calle equivocada. Aun nosotros hacemos hasta lo imposible por procurarnos estas cosas, cuando realmente está justificado. Esto puede parecer contradictorio, pero no lo creemos así.

No es el hecho de dar lo que está a discusión, sino mas bien el cuándo y el cómo dar. De esto depende a menudo el fracaso o el éxito. En el momento mismo en que nosotros ponemos nuestro trabajo en un plano de servicio, el alcohólico comienza a pensar más en nuestra asistencia que en la de Dios. Él reclama esto o aquello, declarando que no podrá vencer al alcohol sino cuando sus necesidades materiales hayan sido satisfechas. ¡Tonterías! Algunos de nosotros sufrimos gravísimos reveses antes de aprender esta verdad: Trabajo o no trabajo, mujer o no mujer, el hecho es que no cesamos de beber mientras dependimos de otras personas, en vez de depender de Dios.

Imprima en la mente de todo hombre la idea de poder restablecerse sin considerar a nadie. La sola condición es que confíe en Dios y que limpie la casa (inventario moral de sí mismo).

Y ahora el problema familiar. Puede haber divorcio, separación o simplemente relaciones tensas. Cuando su adepto haya saneado como mejor pueda la situación con su familia y haya explicado abiertamente los nuevos principios con base en los cuales vive, deberá poner en práctica esos principios en su casa. Aun si su familia tuviese culpa, él no debe

ocuparse de ello. Deberá concentrar sus esfuerzos en demostrar la propia espiritualidad. Polémicas para establecer en qué parte está el error deben ser evitadas como la lepra. En muchas familias es una cosa difícil de hacer, mas debe hacerse si se quiere obtener un resultado. Si se actúa así algunos pocos meses, el efecto en la familia de un hombre de seguro va a ser grande. Las personas más incompatibles descubren tener una base sobre la cual se pueden encontrar. Poco a poco, la familia se dará cuenta de sus propias deficiencias y las admitirá. Ahora se podrán discutir en una atmósfera de buena voluntad y cordialidad.

Después de haber visto resultados tangibles, la familia también deseará cooperar. Esto llegará naturalmente y a su debido tiempo, siempre y cuando el alcohólico continúe demostrando estar sobrio y ser respetuoso del sentimiento de los demás y servicial, sin importar lo que otros digan o hagan. Obviamente, muchos caemos debajo de esta norma muchas veces. Pero debemos tratar de reparar inmediatamente el mal hecho, si no queremos pagar la pena con una parranda.

Si hubiese divorcio o separación, no será oportuno tener una prisa excesiva por reunir a la pareja. El hombre debe estar seguro de haberse restablecido. La mujer debe haber comprendido plenamente el nuevo modo de vivir de él. Si su convivencia va a reanudarse, es necesario que lo hagan sobre una base mejor que aquella precedente que no funcionó. Esto es con un espíritu y una actitud nuevos de parte de ambos. Algunas veces es mejor para todos los implicados que la pareja permanezca separada. Es evidente que no se puede fijar una regla. Es mejor que el alcohólico siga adelante con su programa día con día. Cuando el momento de rehacer la vida en común haya llegado, será evidente para ambas partes de la pareja.

Que ningún alcohólico diga que no puede restablecerse si no vuelve a tener con él a toda su familia. Esto no es enteramente verdadero. En algunos casos, por una razón o por otra, la esposa no regresará jamás. Recuérdale a su hombre que su restablecimiento no depende de otras personas, sino de su relación con Dios. Hemos visto restablecerse a hombres cuyas familias nunca se les han unido. Hemos visto a otros recaer cuando la familia se reunió demasiado pronto.

Los dos, usted y el recién llegado, deben avanzar día a día sobre la vía del progreso espiritual. Si persisten, ocurrirán cosas notabilísimas. Al mirar hacia atrás nos damos cuenta de que cuanto ha ocurrido desde que nos pusimos en las manos de Dios, ha sido mejor que cualquier otra cosa que hubiéramos podido tratar de hacer solos. Siga los dictados de un Poder Superior y vivirá efectivamente en un mundo nuevo y maravilloso, cualquiera que sea su actual situación.

Cuando esté trabajando con un hombre y su familia, ponga atención para que no se inmiscuya en sus disputas. Si lo hiciera, podría arruinar su posibilidad de ser útil. Pero hágales comprender a los familiares que ese hombre ha estado muy enfermo y que debe ser tratado en consecuencia. Debe prevenirlos para que no susciten resentimientos o celos. Debe hacerles comprender que sus defectos de carácter no pueden desaparecer en una noche. Muéstreles que él ha entrado en un periodo de crecimiento. Pídales recordar, cuando aumente su impaciencia, el bendito milagro de su sobriedad.

Si usted tuvo éxito en resolver sus propios problemas domésticos, relate a la familia del recién llegado cómo eran las cosas. De este modo puede colocarlos sobre la buena ruta sin criticarlos. El relato de cómo usted y su mujer resolvieron sus dificultades es más válido que cualquier crítica.

Supongamos que somos espiritualmente fuertes, así podremos hacer una cantidad de cosas que, se piensa, están prohibidas al alcohólico. Mucha gente ha dicho que no debemos ir adonde se sirven licores; que no debemos tenerlo en nuestras casas; que debemos huir de los amigos que beben; que debemos evitar las películas que muestren escenas de bebedores; que no debemos entrar en un bar; que nuestros amigos deben esconder las botellas cuando vayamos a visitarlos; que no se nos debe recordar en absoluto el alcohol. Nuestra experiencia demuestra que no es necesariamente así.

Nos encontramos en estas circunstancias cada día. Un alcohólico que no sepa afrontarlas demuestra aún una mentalidad de alcohólico; esto es algo que no va bien con su estado espiritual. Su única posibilidad de permanecer sobrio sería vivir en algún lugar como el Casquete Polar de Groenlandia, y aun ahí algún esquimal podría enseñarle una botella de escocés... ¡y arruinarlo todo! Pregúntele a cualquier esposa que haya mandado a su marido a un lugar lejano para sacarlo del problema del alcohol.

Creemos que cualquier sistema para combatir el alcoholismo que se proponga poner al enfermo a salvo de las tentaciones, está destinado al fracaso. Si el alcohólico intenta aislarse por un tiempo, puede tener éxito por un cierto tiempo, pero generalmente va al encuentro de una explosión alcohólica más violenta que nunca. Nosotros pusimos en práctica esta clase de métodos. Estas tentativas de lograr lo imposible siempre fracasaron.

Y por eso nuestra regla de no evitar los lugares donde se bebe, si teníamos un buen motivo para estar ahí. Esto incluye bares, centros nocturnos, bailes, recepciones, bodas, aun los ordinarios entretenimientos en los que hay un poco de alegría. A una persona que

haya tenido una experiencia con un alcohólico, le podría parecer que esto es como tentar a la Providencia, pero no es así.

Notarán que pusimos una condición importante. Por lo tanto, pregúntese usted mismo cada vez: ¿Tengo una buena razón social, de negocios o personal para estar en tal lugar? O estoy esperando robar un poco de placer sustituto de la atmósfera de tales lugares?"

Si su respuesta a estas preguntas es positiva, no tiene por qué temer. Ir o mantenerse alejado, lo que parezca mejor. Pero asegúrese de estar sobre un terreno espiritual sólido antes de aventurarse, y de tener un motivo verdaderamente válido para ir. No piense en aquello que podrá obtener de esta ocasión. Piense en aquello que usted podrá aportar. Si se siente vacilante, mejor debería tratar de ayudar a otro alcohólico.

¿Por qué estar sentado con la cara larga en un sitio donde se bebe, suspirando por los días felices de otro tiempo? Si se trata de una ocasión feliz, trate de aumentar el gozo de los presentes; si es una reunión de negocios, vaya y haga con entusiasmo lo que tenga que hacer. Si está en compañía de una persona que desee comer en un bar, vaya sin preocupación. Hágales comprender a sus amigos que no deben cambiar sus hábitos por consideración a usted. En el momento oportuno explique a todos sus amigos por qué el alcohol no se hizo para usted. Si da estas explicaciones sin reticencia, muy pocos le pedirán que vuelva a beber. Al mismo tiempo que bebía, usted se iba retirando de la vida, poco a poco. Ahora está retornando a la vida de relaciones con el mundo. No comience a retirarse de nuevo sólo porque sus amigos beben licor.

Su empleo ahora consiste en estar allí donde usted pueda ser útil a otros, así que no dude de ir a cualquier parte si puede ser útil. No titubee cuando tenga que visitar el lugar más sórdido de la Tierra. Manténgase en la línea de fuego en esta vida y Dios lo cuidará de todo peligro.

Muchos de nosotros tenemos licor en casa. A menudo lo necesitamos para hacer superar a los nuevos el malestar que sigue a una borrachera. Algunos de nosotros lo servimos a nuestros amigos, siempre y cuando ellos no sean alcohólicos. Sin embargo, algunos de nosotros piensan que no debemos servirle licor a nadie. Nunca nos ponemos a discutir sobre esto. Tenemos la impresión de que cada familia, considerando las propias circunstancias, debe decidir por sí misma.

Somos cuidadosos en no mostrar intolerancia o aversión hacia la bebida como hecho social. La experiencia demuestra que esta actitud no es de utilidad para nadie. Todo nuevo alcohólico busca este espíritu de tolerancia entre nosotros y se siente inmensamente aliviado cuando se da cuenta de que no somos quemabrujas. Un espíritu de intolerancia podría alejar a los alcohólicos, cuyas vidas podrían ser salvadas de no



ser por semejante estupidez. Si somos intransigentes, tampoco ayudaríamos a la causa de la abstinencia, pues ni un bebedor entre mil acepta que alguien que le tiene aversión al alcohol le hable de su problema.

Esperamos que un día Alcohólicos Anónimos pueda ayudar al público a darse mejor cuenta de la gravedad del problema del alcoholismo. Mientras tanto, si nosotros adoptamos una actitud amarga y hostil, nuestra acción no surtirá grandes efectos. Los bebedores no la soportarían.

Después de todo, nuestros problemas nos los creamos nosotros. Las botellas no eran más que un símbolo. Además, hemos dejado de combatir a las personas y las cosas. ¡No podíamos actuar de otra manera!

## **A LAS ESPOSAS**

Con pocas excepciones, nuestro libro hasta ahora se ha ocupado de los hombres. Pero cuanto hemos dicho se aplica de la misma manera a las mujeres. Nuestra actividad en beneficio de las mujeres está aumentando. Hay abundancia de pruebas de que las mujeres pueden recuperar su salud tan fácilmente como los hombres.

Pero por cada hombre que bebe, otras personas son arrastradas la mujer que tiembla al pensar en la próxima embriaguez de su esposo; la madre y el padre que ven a su propio hijo irse a la ruina.

Entre nosotros hay esposas, familiares y amigos cuyo problema ha sido resuelto, y también están aquéllos que aún no han encontrado una solución feliz. Deseamos que las mujeres de los Alcohólicos

Anónimos se pongan en contacto con las esposas de aquéllos que beben demasiado. Cuando ellas digan se aplicará a casi todos los que están ligados a un alcohólico por vínculos de sangre o afecto.

Como mujeres de los Alcohólicos Anónimos, quisiéramos convencerlas de que podemos comprenderlas como quizás pocos puedan hacerlo; queremos analizar los errores que cometimos. Y quisiéramos comunicarles la convicción de que ninguna situación es demasiado difícil y ninguna desventura es demasiado grande para no poder superarlas.

Hemos recorrido un camino difícil, sin duda. Nos hemos encontrado hace tiempo con nuestro orgullo herido, con la frustración, con la autoconmiseración, con la incomprensión y el temor. Compañeros nada agradables. Nos hemos sentido empujadas por una autocompasión llorosa o por un amargo resentimiento. Algunas de nosotras han ido de

un extremo al otro, siempre esperando que un día los seres que amamos volvieran a ser los mismos de antes.

Nuestra lealtad y el deseo de que nuestros maridos puedan andar con la frente alta y ser como los otros hombres, nos han colocado en toda clase de situaciones. Hemos sido altruistas, con un pleno espíritu de sacrificio. Hemos dicho innumerables mentiras para proteger nuestro orgullo y la reputación de nuestros maridos. Hemos rezado, hemos suplicado, hemos sido pacientes. Hemos reaccionado mal. Hemos huido. Hemos sido histéricas. Nos hemos dejado apoderar por el terror. Hemos buscado compasión. Nos hemos vengado, teniendo relaciones con otros hombres.

Parece que nuestras casas se han convertido en verdaderos campos de batalla. En la mañana nos hemos besado y hemos hecho las paces. Los amigos nos han aconsejado dejar a nuestros maridos, y lo hemos hecho sólo para regresar poco después y esperar, siempre esperar. Nuestros maridos han jurado solemnemente dejar para siempre la bebida. Les creímos todo cuando nadie más hubiese podido o querido hacerlo. Después, al paso de unos pocos días, semanas o meses, una nueva recaída.

Raramente invitábamos amigos, pues no sabíamos cómo o cuándo se iba a aparecer el jefe de la casa. Teníamos escasas relaciones sociales. Terminamos por vivir casi solas. Cuando nuestros maridos

nos invitaban a salir, hacían tal consumo de alcohol que arruinaban la velada. Si, por lo contrario, no bebían nada, la autocompasión los convertía en unos aguafiestas.

Ya no teníamos seguridad financiera. Los puestos estaban siempre en peligro o ya liquidados. Un carro blindado no hubiera sido suficiente para que el sobre con el dinero del sueldo llegara a casa. El efectivo en bancos se disolvía como la nieve en el mes de junio.

A veces había otras mujeres. ¡Qué decepcionante era este descubrimiento; qué cruel era que nos dijeran que ellas entendían a nuestros maridos como nosotras no lo hacíamos!

Los acreedores, los agentes judiciales, los enojados taxistas, los policías, los vagabundos, los amigos y, asimismo, las señoras que a veces acompañaban a casa a nuestros maridos, nos juzgaban inhospitalarias. Aguafiestas, gruñona, fastidiosa", nos decían. Al día siguiente, ellos volvían en sí y nosotras perdonábamos y tratábamos de olvidar.

Tratamos de conservar en nuestros hijos el amor hacia su padre. A los más pequeños les dijimos que su padre estaba enfermo, cosa muy cercana a lo que en realidad pensábamos. Nuestros esposos golpearon

a los niños, patearon las puertas, hicieron pedazos la cerámica de valor y le arrancaron las teclas al piano. En medio de este pandemonio se precipitaban a la calle, amenazándonos con irse a vivir para siempre con la otra mujer. En este estado de desesperación, nos emborrachamos una embriaguez que pusiera fin a todas las borracheras. El resultado inesperado era que nuestros maridos parecían quedar complacidos.

Quizás en este punto llegamos al divorcio y llevamos a los niños a casa de nuestra madre y de nuestro padre. Entonces, los padres de nuestros maridos nos criticaron severamente por esta deserción. Pero en general no nos fuimos. Nos quedamos, empujando hacia adelante. Finalmente encontramos un empleo para hacer frente a nuestra pobreza y la de nuestra familia.

Recurrimos al consejo del médico cuando las parrandas se convirtieron más frecuentes. Los alarmantes síntomas físicos y mentales, los profundos remordimientos, la depresión y el complejo de inferioridad de nuestros amados, nos aterrorizaban y nos perturbaban. Como animales en equilibrio sobre una pelota, subíamos la cima paciente y fatigosamente, volviendo a caer exhaustas después de cada esfuerzo por alcanzar un terreno sólido. La mayoría de nosotras enfrentamos las fases finales en casas de salud, sanatorios, hospitales y prisiones. A veces eran explosiones de delirio y de locura. A menudo, la muerte estaba cerca.

Naturalmente, en estas condiciones cometimos errores. Algunos de ellos provenían de nuestra ignorancia sobre el alcoholismo. A veces intuíamos que teníamos que tratar con enfermos. Si hubiésemos comprendido plenamente la naturaleza de la enfermedad del alcoholismo, nos habríamos comportado de otra manera.

¿Cómo podían ser tan incomprensivos, tan insensibles, tan crueles estos hombres que amaban a sus mujeres y a sus hijos? Pensábamos que no podía haber amor en los corazones de estas personas. Y cuando quedábamos convencidas de su falta de corazón, nos sorprendían con renovadas promesas y con nuevas atenciones. Por algún tiempo volvían a ser amables, sólo para hacer pedazos la nueva estructura de afecto. Si les preguntábamos el motivo por el cual habían vuelto a beber, replicaban con una estúpida excusa y no decían nada. Era así de desconcertante y desolador. ¿Nos habíamos equivocado tanto con los hombres con que nos habíamos casado? Cuando bebían eran unos extraños. A veces eran tan inaccesibles que daba la impresión de que un alto muro se había levantado alrededor de ellos.

Y aunque no amaban a sus familias, ¿cómo podían ser tan ciegos en relación con ellos mismos? ¿Qué era de su juicio, de su sentido común, de su voluntad? ¿Cómo no se daban cuenta de que beber era para ellos

la ruina? ¿Cómo podía suceder que ellos mismos reconocieran el peligro, para después volver a beber inmediatamente?

Éstas son algunas de las preguntas que recorren la mente de toda mujer que tenga un marido alcohólico. Nosotras esperamos que este libro pueda responder cualquiera de ellas. Quizá su marido ha vivido en ese extraño mundo del alcoholismo, donde todo es distorsionado y exagerado. Usted se habrá dado cuenta de que la ama realmente con lo mejor de él mismo. Desde luego que existe la incompatibilidad, pero en casi todos los casos el alcohólico sólo parece ser no amoroso y desconsiderado; generalmente esto es así porque está trastornado y enfermo. Hoy la mayor parte de nuestros hombres son los mejores maridos y padres, como nunca lo fueron anteriormente.

Procure no condenar a su marido alcohólico por cualquier cosa que diga o haga. Él es sólo una persona muy enferma e irrazonable. Trátelo, si puede, como si tuviese pulmonía. Cuando la haga enojar y la angustie, recuerde que está muy enfermo.

Existe una importante excepción a lo que hemos dicho arriba. Nos damos cuenta de que algunos hombres son realmente mal intencionados y de que ninguna forma de paciencia traerá algún cambio. Un alcohólico de este tipo puede servirse de este capítulo como de un mazo para golpearla en la cabeza. No le permita que siga adelante. Si está segura de que es uno de este tipo, sería mucho mejor que lo dejara. ¿Es justo permitirle que arruine su vida y la de sus hijos, sobre todo cuando tiene delante un camino para poner fin a sus borracheras si realmente está dispuesto a pagar el precio?

El problema con el cual usted se debate habitualmente, se encuentra en una de estas cuatro categorías :

Primera: Su marido es quizá solo un fuerte bebedor. Su hábito de beber puede ser constante o puede intensificarse sólo en ciertas ocasiones. Quizás gaste demasiado dinero en licor. Esto puede cansarlo mentalmente y físicamente, pero él no se da cuenta. A veces les ocasiona problemas a usted y a sus amigos. Él piensa que puede beber su dosis de licor, que eso no le hará ningún daño y que beber es necesario para sus negocios. Se irritaría probablemente si alguien lo llamara alcohólico. Este mundo está lleno de personas como él. Alguno se moderará o parará, otros no. De estos que continúan, muchos se convertirán en verdaderos alcohólicos luego de cierto tiempo.

Segunda: Su marido demuestra una falta de control, porque es incapaz de permanecer sobrio, en sus cinco sentidos, aun cuando quiera hacerlo. A menudo pierde el control de sí mismo cuando bebe. Admite que sí es verdad, pero está seguro de que la próxima vez se controlará. Ya ha

comenzado a intentar, con o sin la cooperación de usted, varios métodos para reducir su número de tragos o mantenerse sin beber. Puede ser que comience a perder a sus amigos. Sus negocios a veces sufren las consecuencias. A veces se preocupa y comienza a darse cuenta de que no puede beber como los demás. A veces bebe en la mañana y durante el día para calmar su nerviosismo. Está lleno de remordimientos luego de una borrachera grave y le dice a usted que quiere abandonar el alcohol. Pero tiempo después de una juerga, empieza a creer de nuevo que podrá beber moderadamente la próxima vez. Nosotros opinamos que esta persona está en peligro. Éstas son las señas de un verdadero alcohólico. Quizás aún pueda ocuparse de sus negocios bastante bien. Está bien lejos de haber mandado todo a la ruina. Como decimos entre nosotras: Quiere tener ganas de parar."

Tercera: Este marido ha ido mucho más lejos que el caso número dos. Similar en un tiempo, éste ha empeorado. Sus amigos se han alejado, su casa está semiarruinada y no está en condiciones de tener un empleo. Es probable que el médico haya sido llamado y que haya comenzado la larga serie de visitas a casas de salud y hospitales. Él mismo reconoce que no puede beber como las demás personas, pero no sabe por qué. Se aferra a la idea de que encontrará la forma de lograrlo. Puede haber llegado al punto de querer desesperadamente parar de beber y no poder hacerlo. Usted puede tener bastantes esperanzas en una situación como ésta.

Cuarta: Puede tener un marido que la desespere totalmente. Ha estado internado en una institución tras otra. Es violento o aparece completamente loco cuando bebe. A veces bebe durante el trayecto del hospital a casa. Quizás ha tenido ya delirium tremens. Los médicos, sacudiendo la cabeza, le han sugerido a usted internarlo. Probablemente usted ya se vio en la necesidad de hacerlo. Este cuadro puede ser menos oscuro de lo que aparece. Muchos de nuestros maridos estaban en un estado así de avanzado. Y aun así se recuperaron.

Regresemos ahora al caso número uno. Por extraño que parezca, es un caso difícil de enfrentar. Le gusta beber. Eso estimula su imaginación. Sus amigos le parecen más cercanos si comparten con él un whisky. Quizás a usted misma le da placer beber con él cuando no sobrepasa demasiado los límites. Han transcurrido noches hermosas, platicando y bebiendo junto a la chimenea. Quizá les gusten aquellas fiestas que serían monótonas sin licor. Nosotras mismas disfrutamos tales noches y pasamos momentos placenteros. Todas sabemos que los licores lubrican la vida social. Algunas de nosotras, mas no todas, sostienen que ofrecen algunas ventajas si se usan de manera razonable.

El primer principio del éxito es que usted nunca se enoje. Si su marido se pone insoportable y usted debe dejarlo temporalmente, actúe, si puede, sin rencor. La paciencia y el buen humor son necesarios al máximo.

La siguiente sugerencia es que no le diga lo que debe hacer respecto a beber. Si él se hace a la idea de que usted es una gruñona o una aguafiestas, sus probabilidades de realizar alguna cosa positiva se reducirán a cero. Esa idea le servirá a él como una excusa para seguir bebiendo. Le dirá que es un incomprendido. Ello le podrá traer noches solitarias a usted, porque buscará otra persona para consolarse y no siempre será del sexo masculino.

No deje que el hábito de beber de su marido interfiera las relaciones con sus hijos y sus amigos. Ellos necesitan su compañía y su ayuda. Es posible tener una vida plena y útil, aunque su marido siga bebiendo. Sabemos de mujeres valerosas y aun felices en estas condiciones. No se meta en la cabeza la idea de querer reformar a su marido. Podría no estar en condiciones de hacerlo, a pesar de todos sus esfuerzos.

Sabemos bien que estas sugerencias son a veces difíciles de seguir, pero le ahorrarán muchos sufrimientos si usted las toma en cuenta. Su marido llegará a apreciar lo razonable de su posición y su paciencia. Esto le preparará el terreno adecuado para un discurso amistoso sobre su problema de alcoholismo. Trate de que sea él mismo quien saque a la luz el problema. Trate de no asumir una actitud crítica durante tal discusión. En vez de eso, intente colocarse en su lugar. Demuéstrele querer ser de ayuda, no criticarlo.

Si sobreviene una discusión, usted puede sugerirle que lea este libro, o al menos el capítulo sobre alcoholismo. Dígale que ha estado preocupada, aunque quizás sin una buena razón. Dígale que piensa que debería conocer más a fondo el problema de los riesgos que corre bebiendo tanto. Demuéstrele que tiene fe en su capacidad para dejar de beber o moderarse. Dígale que no quiere ser una aguafiestas, que solamente le preocupa su salud. Todo eso lo inducirá entonces a interesarse en el alcoholismo.

Probablemente haya varios alcohólicos entre sus conocidos. Podrá sugerirle que los dos se interesen en ellos. Los alcohólicos aman ayudar a otros alcohólicos. Su marido quizás quiera platicar con uno de ellos.

Si este tipo de acercamiento no suscita el interés de su marido, será mejor que deje el asunto, pero después de una conversación amigable no es improbable que él mismo quiera retomar el tema. Esto requerirá una espera paciente, pero vale la pena. Mientras tanto podría tratar de ayudar a la mujer de otro alcohólico en estado avanzado. Si usted se

atiene a estos principios, su marido quizá dejará de beber o beberá menos.

Suponga, sin embargo, que su marido se ajusta a la descripción del caso número dos. Se podrán aplicar los mismos principios que para el caso número uno. Pero luego de la primera gran borrachera pregúntele si verdaderamente desea dejar de beber para siempre. No le pida que lo haga por usted o por alguien más. Sólo pregúntele si desea hacerlo.

Con toda probabilidad lo desea. Muéstrole un ejemplar de este libro y dígame lo que ha aprendido acerca del alcoholismo. Persuádalo de que, como alcohólicos, los autores de este libro sí lo entienden. Cuénteles alguna de las historias interesantes que ha leído. Si lo encuentra poco inclinado hacia un remedio espiritual, pídale que al menos lea el capítulo sobre el alcoholismo. Quizá se interese lo suficiente para seguir.

Si se entusiasma, su cooperación adquirirá un enorme significado. Si no muestra entusiasmo o sostiene que no es un alcohólico, le sugerimos dejarlo en paz. Evite forzarlo a seguir nuestro programa. La semilla ha sido sembrada en su mente. Él sabe que miles de hombres como él se han restablecido. Pero no se lo recuerde después que haya bebido, porque podría resentirse. Antes o después probablemente descubrirá que ha vuelto a leer este libro. Espere hasta que las repetidas recaídas lo convenzan de que debe actuar, porque entre más lo apresure usted, más tardará en lograr su restablecimiento.

Si su marido pertenece a la tercera categoría, probablemente usted sea afortunada. Una vez con la certeza de que sí quiere dejar de beber, podrá ir a su encuentro con este libro tan alegre como si hubiese descubierto un pozo petrolero. Tal vez él no comparta su entusiasmo, pero en la práctica de seguro leerá el libro y quizás adopte de inmediato el programa. Si no lo hace, probablemente usted no tendrá que esperar mucho. Pero, de nuevo, no lo presione. Déjelo que decida él mismo. Alegrementemente véalo pasar por más parrandas. Háblele de su condición o de este libro sólo cuando él mismo aborde tales temas. En algunos casos será mejor que alguien ajeno a la familia sea el que le muestre el libro. Podrán estimularlo para que actúe sin suscitar hostilidad. Si su marido es un hombre normal en otros sentidos, sus posibilidades de éxito en esta etapa son muchas.

Usted podría suponer que los hombres que pertenecen a la cuarta categoría no tienen esperanzas. Pero no es así. Muchos de los Alcohólicos Anónimos eran así. Todos los habían desahuciado. El fracaso parecía cierto. A pesar de todo, estos hombres se han recuperado de una manera espectacular y prodigiosa.

Hay excepciones. Algunos estaban tan dañados por el alcohol que ya no pudieron detenerse. A veces el alcoholismo se complica con otros desórdenes. Un buen doctor o un psiquiatra pueden decir si estas complicaciones son graves. En cualquier caso, procure que su marido lea este libro. Puede ocurrir que le interese. Si él ya está recuperándose en una institución, pero usted y su médico están convencidos de que desea salvarse, dñele la oportunidad de intentar nuestro método, a menos que el médico piense que su condición mental es demasiado anormal o peligrosa. Hacemos esta recomendación con suficiente fe. Hace aproximadamente un año, un hospital estatal dio de alta a cuatro alcohólicos crónicos. Se tenía la plena seguridad de que todos ellos regresarían en unas pocas semanas. Sólo uno de ellos regresó. Los demás no han tenido ninguna recaída. ¡Profundo es el poder de Dios!

Usted puede encontrarse en una situación opuesta. Quizá tenga a su marido en libertad, pero debería estar confinado. Algunos no pueden o no quieren salir del alcoholismo. Cuando se vuelven demasiado peligrosos, pensamos que lo mejor es encerrarlos. Por supuesto que se tiene que consultar a un doctor. Las esposas y los hijos de tales hombres sufren horriblemente, pero no más que ellos mismos.

Algunas veces se debe empezar una nueva vida. Conocemos a mujeres que lo han hecho. Si las mujeres que están en esta situación adoptan un modo de vida espiritual, su camino será más fácil.

Si su marido es un bebedor, probablemente usted se preocupará por aquello que los demás piensen y detestará encontrarse con sus amigos. Se encerrará más en sí misma y supondrá que todos están hablando de su situación. Evitará tocar el tema del alcoholismo incluso con sus propios padres. No sabrá qué cosa decir a los niños. Cuando su marido esté mal, usted se aislará temblando, con el único deseo de que jamás se hubiese inventado el teléfono.

Encontramos que la mayor parte de estas inquietudes son innecesarias. Así, no es necesario hablar largamente del caso de su marido, puede dar a conocer con calma a sus amigos la naturaleza de su enfermedad. Pero debe cuidar de no molestar o dañar a su marido.

Cuando les haya explicado cuidadosamente a estas personas que su marido es una persona enferma, se habrá creado una nueva atmósfera. Las barreras que se habían levantado entre usted y sus amigos desaparecerán para dejar su lugar a una corriente de simpatía y comprensión. Ya no se sentirá molesta ni será necesario que busque excusas, como si su marido fuese de carácter débil. Él será todo lo que se quiera menos débil. Su nuevo valor y su seguridad en usted misma harán maravillas en el plano social.



El mismo principio es aplicable en las relaciones con sus hijos. A menos que ellos necesiten realmente protección contra su padre, es mejor no tomar parte en las discusiones que tengan con él cuando bebe. Use sus energías para promover una mejor comprensión en todas direcciones. La terrible tensión que aprisiona la casa de todo alcohólico comenzará a atenuarse.

Frecuentemente usted se ha sentido obligada a hablar con el jefe de su marido y con sus amigos para decirles que él estaba enfermo, cuando en realidad estaba borracho. Evite responder a sus preguntas tanto como sea posible. Deje que su marido las responda. Su deseo de protegerlo no deberá empujarla a mentir, porque las personas tienen derecho a saber lo que él está haciendo. Platique esto con él cuando esté sobrio y de buen humor. Pregúntele qué debe hacer usted si él la coloca en esa posición otra vez. Pero tenga cuidado de no guardar resentimientos de la última vez que lo hizo.

Hay otra forma de miedo paralizante. Usted puede temer que su marido pierda su empleo; usted piensa en la desgracia y en los tiempos difíciles que van a pasar usted y los niños. Probablemente viva esta experiencia o quizá ya la haya pasado varias veces. Si le vuelve a ocurrir, mírela bajo una luz diferente. ¡Quizá resulte ser una bendición! Probablemente convenza a su marido para que quiera dejar de beber. ¡Y ahora usted sabrá que, si quiere, él puede parar! A veces, esta aparente calamidad ha sido para nosotros una bendición, porque ha abierto un camino que lleva a descubrir a Dios.

Hemos delineado por todos lados cómo la vida adquiere una mejor calidad cuando es vivida en un plano espiritual. Si Dios puede resolver el problema del alcoholismo, que es tan viejo como el mundo, podrá también resolver sus problemas. Nosotros, las mujeres de los alcohólicos, descubrimos que, como todos los demás, estábamos llenas de orgullo, de autocompasión, de vanidad y de todos los sentimientos que alimentan el egocentrismo; y que no estábamos ciertamente libres de egoísmo o deslealtad. Cuando nuestros esposos empezaron a aplicar principios espirituales en sus vidas, empezamos a ver que era bueno que nosotras también los aplicáramos.

Al principio, algunas de nosotras no creíamos que hubiese necesidad de esta ayuda. Pensábamos, en forma general, que éramos muy buenas mujeres, capaces de ser mejores si nuestros maridos paraban de beber. Pero la idea de que éramos demasiado buenas para necesitar a Dios era muy tonta. Hoy tratamos de poner en práctica los principios espirituales en cada área de nuestras vidas. Cuando lo hacemos, encontramos que también se solucionan nuestros problemas: La consiguiente ausencia de miedo, de preocupación y de dolor es una cosa estupenda. Las animamos a probar nuestro programa, pues nada ayudará tanto a su

marido como la actitud radicalmente distinta de usted hacia él, actitud que Dios le enseñará a adquirir. Camine al lado de su marido, si puede.

Si usted y su esposo encuentran una solución para el apremiante problema de la bebida, usted va a ser feliz, desde luego. Mas todos los problemas no se resolverán de una sola vez. La semilla ha empezado a germinar en un nuevo suelo, pero el crecimiento apenas ha comenzado. A pesar de su recién encontrada felicidad, habrá altibajos. Muchos de los viejos problemas permanecerán con usted. Es así como debe ser.

La fe y la sinceridad tanto de usted como de su marido serán puestas a prueba. Tales contrariedades deberán ser consideradas como parte integrante de su educación; es a través de ellas que usted aprenderá a vivir. Cometerá errores, pero si ha sido honesta consigo misma, no se dejará abatir. A veces podrá utilizarlos válidamente. Cuando los haya superado, habrá empezado un nuevo estilo de vida.

Alguno de los escollos que encontrará son la irritación, la susceptibilidad herida y los resentimiento. Su marido será a veces ilógico y usted querrá criticarlo. Un punto negro sobre el horizonte doméstico podrá transformarse en una gran nube temporal. Estas discordias familiares son muy peligrosas, especialmente para su marido. A menudo, usted deberá asumir la responsabilidad de evitarlas o de tenerlas bajo control. No olvide que el resentimiento es un riesgo mortal para el alcohólico. Esto no significa que debemos batirnos en retirada ante nuestro marido cada vez que surja una honesta diferencia de opiniones. Sólo tenga cuidado de no disentir con espíritu resentido o crítico.

Ambos acordarán que les será más fácil resolver los problemas serios que aquellos insignificantes. La próxima vez que sostengan una discusión acalorada, sin importar cuál sea el motivo, cualquiera tendrá el privilegio de sonreír y decir: Esto se está poniendo serio. Lamento haberme enojado. Platiquémoslo más tarde." Si su marido está tratando de colocar su vida sobre una base espiritual, hará todo lo que esté de su parte para evitar desacuerdos o contiendas.

Su marido sabe que le debe a usted algo más que la sobriedad. Y quiere corresponderle; pero no espere demasiado de él. Su modo de pensar y su modo de actuar son hábitos de muchos años. Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son las palabras esenciales. Muéstrole estos sentimientos y él se los devolverá. La regla es vivir y dejar vivir. Si ambos recurren a la buena voluntad y con ella ponen remedio a sus defectos, no habrá necesidad de que se critiquen mutuamente.

Nosotras las mujeres tenemos una imagen del hombre ideal, del tipo de hombre que quisiéramos ver encarnado en nuestro marido. Es la cosa más natural del mundo creer que, una vez resuelto el problema del

alcoholismo, él estará a la altura de este ideal que concebimos hace mucho. Es probable que no resulte así porque, como usted, él está en el comienzo de su rehabilitación. Sea paciente.

Muy probablemente también experimentaremos resentimiento por no haber podido curar a nuestros maridos con nuestro amor leal. No nos gusta la idea de que el contenido de un libro, o la obra de otro alcohólico, haya logrado en unas pocas semanas lo que nosotras buscamos durante años. En tales momentos olvidamos que el alcoholismo es una enfermedad sobre la cual no pudimos tener ningún poder. Su marido será el primero en decir que fue su devoción y cuidados lo que lo trajeron al punto donde pudo tener una experiencia espiritual. Sin usted, hace mucho tiempo que ya se hubiera hecho pedazos. Cuando se presenten pensamientos de resentimiento, trate de calmarse y haga el inventario de los beneficios recibidos. Después de todo, la familia está reunida, el alcohol ya no es un problema y usted y su marido están trabajando juntos para un futuro no esperado.

Otra dificultad consiste en los celos que podamos experimentar por las atenciones que él dedica a otras personas, especialmente alcohólicos. Hace mucho que usted deseaba su compañía y ahora él pasa largas horas ayudando a otros hombres y a sus familias. Usted piensa que él debería ser suyo ahora. El hecho es que él debe trabajar con otras personas para conservar su sobriedad. A veces se interesará tanto en esto que llegará a ser descuidado. Su casa estará llena de extraños. Probablemente algunos no le agraden a usted. Él se interesará en los problemas de ellos, pero no se ocupará lo suficiente de los suyos. No logrará mucho si subraya esto y pide más atención para usted. Vemos que es un grave error sofocar su entusiasmo por el trabajo relacionado con el alcoholismo. Usted debe unirse a él en sus esfuerzos, tanto como sea posible. Le sugerimos dirigir algunas de sus ideas a las esposas de sus nuevos amigos alcohólicos. Ellas necesitan el consejo y el amor de una mujer que ha vivido lo que usted.

Probablemente usted y su esposo han estado viviendo muy solos, pues la bebida muchas veces aísla a la mujer de un alcohólico. Por lo tanto, usted necesitará nuevos intereses y nuevas motivaciones en su vida. Si en vez de lamentarse, usted colabora con él, descubrirá que su exceso de entusiasmo disminuirá. Ambos despertarán a un nuevo sentido de responsabilidad para con otros. Usted y su esposo deben pensar en lo que le pueden dar a la vida, en vez de pensar en lo que van a sacar de ella. Inevitablemente sus vidas serán más plenas al hacerlo. Perderán su antigua vida para encontrar una mucho mejor.

Quizá su marido haga un buen comienzo sobre esta nueva base. Pero precisamente cuando las cosas van maravillosamente, a lo mejor la consterna regresando a casa ebrio. Si usted está convencida de que él

realmente quiere superar la bebida, no tiene por qué alarmarse. Aunque es infinitamente mejor que no recaiga en absoluto, como ha sucedido con muchos de nuestros compañeros, no es algo malo en algunos casos. Su marido verá enseguida que debe redoblar sus actividades espirituales, si quiere sobrevivir. No necesita recordarle su deficiencia espiritual; él ya la sabe. Anímelo y pregúntele cómo puede serle más útil.

El más pequeño signo de miedo o intolerancia pueden reducir las probabilidades de recuperación de su marido. En un momento de debilidad, él puede tomar el hecho de que usted desaprobe a sus amigos como una de aquellas excusas banales e irracionales para volver a beber.

Nunca tratamos de regular la vida de un hombre para preservarlo de la tentación. La mínima tentativa, de parte suya, de dirigir sus empeños o sus actos para que no tenga tentaciones, será inútil. Que se sienta absolutamente libre de conducirse como él quiera. Esto es importante. Si se emborracha, usted no se culpe. O Dios ha quitado de su marido el problema del alcohol... o no. En tal caso, es mejor descubrirlo de inmediato. Ahora, usted y su marido pueden ir directamente a lo fundamental. Si se trata de evitar una recaída, coloque el problema, con todo lo demás, en manos de Dios.

Nos damos cuenta de que le hemos dado mucha dirección y muchos consejos. Puede parecer que hemos querido amonestarla. Si es así, lo lamentamos, pues nosotras no nos preocupamos mucho por la gente que nos amonesta. Lo que le hemos relatado está basado en nuestra experiencia, algunas veces dolorosa. Teníamos que aprender con dolor estas cosas. Es por esto que deseamos ardientemente que usted comprenda y evite las dificultades innecesarias.

Así que a ustedes, que están ahí afuera", les decimos: Buena suerte y que Dios las bendiga."

## **LA FAMILIA Y LA RECUPERACIÓN**

Las mujeres en nuestra agrupación sugirieron algunas actitudes que una mujer puede asumir hacia el marido que está en vías de restablecerse. Quizá crearon la impresión de que él tiene que ser envuelto en algodones y colocado sobre un pedestal. La recuperación exitosa es exactamente lo contrario. Todos los miembros de la familia deben reunirse sobre un terreno común de tolerancia, comprensión y amor. Esto implica un proceso de consideración recíproca entre los miembros de la familia. El alcohólico, su esposa, sus hijos, sus parientes: probablemente cada uno tenga sus ideas preconcebidas sobre la actitud de la familia hacia él o ella. Cada uno desea que sus deseos sean respetados. Nos damos cuenta de que entre más concesiones pretende un miembro de la

familia, más crece en los demás el resentimiento. Esto es causa de discordia y de infelicidad.

¿Y por qué? ¿No será quizás porque cada uno desea recitar la parte del actor principal? ¿No está cada quien tratando de imponer las reglas del espectáculo según sus propios deseos? ¿No está inconscientemente tratando de ver qué puede obtener de la familia, en vez de qué puede dar?

El cesar de beber no es más que el primer paso para salir de una situación enormemente tensa y anormal. Un médico nos dijo: El vivir por años con un alcohólico vuelve casi seguramente neuróticos a la esposa y a los hijos. La familia entera está, hasta cierta medida, enferma." Es necesario que la familia comprenda, al emprender este viaje, que no siempre hará buen tiempo. Cada uno en su turno puede tener los pies adoloridos y permanecer a la zaga. Habrá atajos y desviaciones atraerentes por los cuales se podrá vagar y perderse.

Déjenos indicarle algunos de los obstáculos que la familia encontrará; déjenos sugerirle el modo de evitarlos, así como de convertirlos en un beneficio para los demás. La familia de un alcohólico desea el retorno de la felicidad y la seguridad. Ella recuerda el tiempo en el cual el padre era afectuoso, activo y un hombre de éxito. La vida actual es comparada con aquellos años, y como ha desmerecido, la familia quizá sea desdichada.

La confianza de la familia en su padre llega a un punto alto. La vida de antes, se piensa, regresará pronto. A veces se pretende que papá la haga retornar ¡al instante! Dios ellos parecen creer casi les debe esta recompensa desde hace mucho tiempo. Pero el jefe de la casa ha pasado años demoliendo los fundamentos de los negocios, de los afectos, de las amistades y de la salud, cosas semidestruidas o en la ruina. Llevará tiempo retirar los escombros. Aunque los viejos edificios serán remplazados por otros más bellos, pasarán años para que las nuevas construcciones sean terminadas.

El padre sabe que tiene la culpa; habrá necesidad de trabajar duro durante un largo período, antes que se esté económicamente a gusto, pero no se le deben hacer reproches. Quizá ya no volverá a disponer de mucho dinero. Pero la familia sabía lo admirará más por lo que él está tratando de ser, que por lo que trate de ganar económicamente.

De cuando en cuando la familia estará obsesionada con los fantasmas del pasado, ya que la carrera de bebedor de casi todo alcohólico ha quedado marcada con aventuras cómicas, humillantes, vergonzosas o trágicas. El primer impulso será el de esconder estos esqueletos en un cuarto oscuro y poner cerrojos a la puerta. Quizá la familia tiene todavía la idea de que la felicidad futura no puede basarse más que en el olvido

del pasado. Nosotros pensamos que tal opinión es egocéntrica y está en conflicto directo con el nuevo modo de vivir recientemente instaurado.

Henry Ford dijo un día, muy sabiamente, que la experiencia es la cosa de mayor valor en la vida. Esto es cierto si se está dispuesto a hacer buen uso del pasado. Nosotros crecemos con nuestra buena voluntad de encarar los errores y corregirlos, transformándolos en un activo. El pasado del alcohólico llega a ser así el principal activo y casi siempre ¡el único activo de la familia!

El doloroso pasado puede ser de inmenso valor y de ayuda para otras familias que aún luchan con su problema. Pensamos que cada familia que ha sido ayudada debe algo a aquéllas que aún no lo han sido, y cuando se presente la ocasión cualquiera de sus miembros debería estar dispuesto a sacar valerosamente de su escondite los errores de un tiempo, sin importarle cuán doloroso pueda resultarle esto. Para nosotros, mostrarles a los que sufren la manera en que hemos sido ayudados es lo que hace que valga la pena vivir la vida. Lleve en su pensamiento que en las manos de Dios el oscuro pasado es la más grande posesión que ahora tiene usted. Es la llave de la vida y de la felicidad de los demás. Con ella, usted les puede evitar la muerte y la infelicidad.

Puede ocurrir que desenterrar las culpas del pasado se convierta en una plaga, en un verdadero flagelo. Por ejemplo, sabemos de casos en que el alcohólico o su mujer han tenido aventuras amorosas. En el transcurso de su primera experiencia espiritual, ellos se perdonaron recíprocamente y se acercaron aun más. El milagro de la reconciliación estaba al alcance de la mano. Entonces, bajo el impulso de una provocación cualquiera, la parte herida desenterró la vieja historia y esparció rabiosamente las cenizas. Cualquiera de nosotros tiene experiencia de estas crisis y sabemos que hacen sufrir mucho. En algunos casos, marido y mujer han debido separarse por algún tiempo, antes de poder lograr un nuevo modo de ver las cosas, una nueva victoria sobre el amor propio herido. En la mayor parte de los casos, el alcohólico ha superado esta dura prueba sin recaer, pero no siempre. Opinamos por qué no se debe hablar, sin motivos buenos y útiles, de cuanto ha ocurrido en el pasado.

Nosotros, los familiares de alcohólicos, mantenemos pocos esqueletos escondidos. Todos nosotros conocemos los problemas alcohólicos de los demás. Ésta es una situación que en la vida ordinaria sería fuente de incalculable dolor; podría haber chismes escandalosos; risa y maldad a expensas de otras personas y una tendencia a abusar de información íntima. Entre nosotros, esto ocurre raramente. Hablamos, en verdad, mucho de nosotros, pero casi siempre nuestras pláticas están templadas con un espíritu de caridad y tolerancia.

Otro principio que observamos con extrema atención es el de no relatar experiencias íntimas de otra persona, a menos que ésta nos haya dado su autorización. Preferimos atenernos en lo posible a nuestras historias personales. Uno puede criticarse y reírse de sí mismo y esto les beneficiará a los demás, pero si la crítica o el ridículo proviene de otra persona produce el efecto contrario. Los miembros de una familia deberían prestar mucha atención a estos principios, pues una observación desconsiderada o poco delicada puede suscitar un infierno. Los alcohólicos somos gente susceptible. A algunos de nosotros les lleva mucho tiempo superar esta innata debilidad.

Muchos alcohólicos son entusiastas. Pasan de un extremo a otro. Al principio de su recuperación, un hombre tomará como regla una de estas dos direcciones: podrá intentar, de manera frenética, consolidar nuevamente su posición económica, o podrá estar totalmente encantado con su nueva vida como para no hablar o pensar en otra cosa. En cualquiera de los dos casos se presentarán problemas familiares. Tenemos una abundante experiencia sobre esto.

Consideramos peligroso que se lance de cabeza sobre la solución de su problema económico. La familia también se verá afectada, al principio placentemente, ya que pensará que los problemas de dinero están por resolverse, y después ya no muy agradablemente, pues se sentirá descuidada. Papá podrá estar agotado en la noche y preocupado durante el día. Podrá interesarse poco en los hijos e irritarse cuando se le reproche su negligencia. Si no irritable, podrá parecer monótono y aburrido, no alegre y no afectuoso. Mamá podrá quejarse de que no se ocupa lo suficiente de ella. Todos estarán desilusionados y a menudo lo demostrarán. Ante tales quejas se levanta una barrera. Él tiene todos los nervios tensos por su esfuerzo para recuperar su fortuna y su reputación, y piensa que lo está haciendo bien.

Hay veces que la madre y los hijos no lo piensan así. Como en un tiempo fueron descuidados y maltratados, piensan que el padre les debe más de lo que les está dando. Desean que los colme de atenciones. Esperan que vuelvan los hermosos tiempos de antes, cuando no había exagerado en la bebida, y que se muestre arrepentido por lo que ellos han padecido. Pero el papá no se prodiga lo suficiente. El resentimiento aumenta. Él se vuelve aun menos comunicativo. Algunas veces explota por una pequeñez. La familia está desorientada. Todos lo critican y le hacen ver cómo viene a menos en su programa espiritual.

Cosas como éstas pueden evitarse. Tanto el padre como la familia están en un error, aunque ambas partes pueden tener cierta justificación. Es inútil discutir, eso no hace más que agravar la situación. La familia debe comprender que papá, si bien extraordinariamente mejorado, aún está convaleciente. Ellos deben agradecer al cielo que él esté sobrio y sea

capaz de insertarse de nuevo en la sociedad. Ellos deben elogiar sus progresos y recordar que su manera de beber causó una gran cantidad de daños, que para remediarlos pasará quizá mucho tiempo. Si intuyen estas cosas, no tomarán a lo trágico sus periodos de mal humor, de depresión o de apatía, los cuales desaparecerán cuando haya tolerancia, amor y comprensión espiritual.

El jefe de la casa debe recordar que es el principal responsable de cuanto ha ocurrido en su casa. Ya mucho hará con poner orden durante todo el tiempo que le quede de vida. Pero debe aprender a ver el peligro que significa concentrarse demasiado en el éxito financiero. Aunque la recuperación financiera se nos presentará a nosotros, estamos de acuerdo en que no podemos dar preferencia al dinero. Para nosotros, el bienestar material siempre ha seguido al progreso espiritual, jamás ha sido al revés.

Debido a que la familia es la que más ha sufrido, está bien que el hombre se consagre a ella. No es posible que vaya muy lejos en todas las demás direcciones si no comienza por mostrar altruismo y amor bajo el techo propio. Sabemos, y es verdad, que hay esposas y familias difíciles, pero el hombre que esté superando el alcoholismo debe recordar que él tuvo mucho que ver en ello.

Cuando cada miembro de una familia llena de resentimientos comienza a admitir sus propias deficiencias y las confiesa a otros, está poniendo las bases para una discusión constructiva. Estas conversaciones familiares serán de hecho constructivas si no hay discusiones acaloradas, con miseraciones, justificaciones o críticas ásperas. Poco a poco, la madre y los hijos se darán cuenta de que exigen demasiado, y el padre verá que está dando demasiado poco. Dar más que recibir se convertirá en su principio de vida.

Supongamos, por otro lado, que el padre haya tenido una experiencia espiritual excepcional. De un día para el otro se ha convertido, por así decirlo, en otro hombre. Se ha convertido en un entusiasta de la religión. Es incapaz de pensar en otra cosa. Apenas su sobriedad comienza a darse por descontada, puede ser que sus familiares miren al extraño nuevo papá con aprensión al principio y después con irritación. Desde la mañana hasta la medianoche no se habla más que de argumentos espirituales. Él puede pretender que la familia encuentre a Dios en un abrir y cerrar de ojos, o puede mostrar hacia ellos una indiferencia asombrosa y declarar ser superior a las consideraciones terrenas. A la mamá, que ha sido religiosa toda su vida, puede decirle que no ha comprendido nada de religión, que haría mejor en adoptar su tipo de espiritualidad mientras esté a tiempo de hacerlo.



Cuando el padre toma esta vía, la familia, madre e hijos, puede reaccionar desfavorablemente. Incluso pueden estar celosos de un Dios que les ha robado el afecto de papá. Al mismo tiempo que están agradecidos de que él ya no beba, puede no agradarles la idea de que Dios haya hecho un milagro allí donde ellos no pudieron hacer nada. A menudo olvidan que ningún auxilio humano habría podido salvar a papá. Quizá no comprendan por qué su amor y su devoción no pudieron conducirlo de nuevo al camino recto. Después de todo se dicen , papá no es un tipo tan espiritual. Si él intenta reparar sus pasadas culpas, ¿por qué tanta preocupación por todo el mundo, menos por su familia? ¿Qué trata de decir con eso de que Dios se hará cargo de ellos? Empiezan a sospechar que ¡papá está un poco chiflado!

Él no tiene tan poco equilibrio como ellos pudieran pensar.

Muchos de nosotros hemos experimentado la euforia de este papá. Tuvimos una intoxicación espiritual. Éramos como el pordiosero hambriento que, ajustándose el cinturón ante sus últimas reservas de alimento, de pronto encuentra un filón de oro. Nuestra alegría por haber escapado de una vida de frustraciones no tenía límites. Papá cree que ha encontrado algo mejor que el oro. Durante un cierto tiempo estará tentado a acariciar este tesoro y a guardarlo para él solo. No verá de inmediato que, de hecho, sólo ha desenterrado la pequeña punta de un venero inagotable y que este filón le reportará dividendos solamente si continúa cavando el resto de su vida y cediendo indefectiblemente todo el producto a los demás.

Si la familia coopera, papá advertirá muy pronto que él está sufriendo una distorsión de valores. Entenderá que su crecimiento espiritual peca de unilateral; que, para un hombre medio como él, una vida espiritual que no incluya los propios deberes familiares puede, a fin de cuentas, no ser tan perfecta. Si la familia comprende que el comportamiento actual del padre no es más que una fase de su crecimiento, todo se resolverá bien. En un clima familiar de comprensión y simpatía, el neófito de la espiritualidad pondrá fin prontamente a sus fantasías espirituales.

Pero esto es lo que puede ocurrir si la familia condena al padre y lo critica: después de varios años en los que, a causa de su alcoholismo, papá creyó que sacaba la peor parte en cada enfrentamiento, ahora siente que, con Dios de su lado, él está encima de los demás. Si la familia persiste en criticarlo, él se confortará con este sentimiento de superioridad. Más que tratar a su familia como debiera, el padre se retraerá aun más y se sentirá espiritualmente justificado para actuar de esta manera.

Aunque los miembros de la familia no aprueben completamente las actividades espirituales del padre, más vale que lo dejen actuar a su

modo. Y aun si él demuestra un cierto grado de negligencia y de irresponsabilidad, es recomendable dejarlo actuar como desee a favor de otros alcohólicos. En sus primeros días de convalecencia alcohólica, no hay mejor garantía para que se mantenga sin beber. Aun cuando algunos de sus comportamientos son alarmantes y desagradables, creemos que este punto de partida es más seguro que si él pusiera el éxito profesional o financiero antes que el progreso espiritual. Así será menos proclive a volver a beber, y eso vale más que cualquier otra cosa.

Los que estuvimos mucho tiempo en el mundo de la fantasía espiritual, hemos terminado por ver nuestro carácter pueril. Este mundo de sueños ha dado lugar a un deseo profundo de ser útil, acompañado de una conciencia siempre más viva de la presencia de Dios en nuestras vidas. Dios, hemos llegado a creer, quiere que pongamos la cabeza cerca de Él, pero que mantengamos firmemente nuestros pies sobre el suelo. Aquí es donde se encuentran nuestros compañeros de viaje y donde debemos hacer nuestro trabajo. Aquí es donde se encuentra nuestra realidad. No hay nada incompatible entre una experiencia espiritual intensa y una vida sana y feliz, encaminada a convertirnos en personas útiles.

Otra sugerencia: ya sea que los miembros de la familia tengan o no convicciones espirituales, harían bien en examinar los principios que el alcohólico trata de poner en práctica. No podrán desaprobarnos estos preceptos simples, aun si el jefe de la casa no los aplica a la perfección. Nada ayudará más al hombre lanzado sobre la vía espiritual que ver a su esposa adoptar un buen programa de espiritualidad y vivirlo mejor que él.

Otros cambios profundos van a producirse en la casa. Como el alcohol debilitó al papá durante muchos años, la madre se convirtió en jefa de la familia. Ella asumió valientemente esta responsabilidad. Las circunstancias la forzaron a tratar al padre como a una persona enferma o como a un niño caprichoso. Aun cuando éste quería hacer valer su autoridad, no podía porque el hecho de beber lo ponía constantemente del lado del error. Era la madre la que cumplía con la tarea de planificar y dirigir todo. Cuando no bebía, el padre generalmente obedecía. Así, sin que nunca lo hubiese querido, la madre se habituó a llevar los pantalones en la casa. Pero de repente el padre renace a la vida y quiere hacerse valer. Habrá problemas a menos que los miembros de la familia repriman la tendencia a dominar de ambas partes, y se llegue a un mutuo entendimiento amigable.

El alcoholismo aísla del resto del mundo a la mayoría de los hogares que toca. El padre quizás hizo a un lado durante años toda actividad normal, como su participación en clubes sociales o asociaciones de ciudadanos, o aun la práctica de un deporte. Al mostrar nuevamente interés en estas ocupaciones, puede suscitar un sentimiento de celos. La familia piensa que tiene a papá hipotecado y que, por lo tanto, no puede haber ningún

beneficio para los demás derivado de tal hipoteca. En vez de participar ellos mismos en actividades nuevas, la madre y los hijos le exigen al padre una presencia casi permanente en casa, a fin de recuperar el tiempo perdido.

Desde el mismo comienzo, la pareja debe hacerse a la idea de que alguien tiene que ceder algo si se pretende que la familia desempeñe un papel eficaz en la nueva vida que se anuncia. El padre pasará necesariamente mucho tiempo con otros alcohólicos, pero esta actividad deberá estar equilibrada. Puede entablar amistad con personas no alcohólicas y considerar con atención sus intereses. Los problemas de la comunidad también exigirán su atención. Aunque la familia no tenga contactos religiosos, quizá sus miembros deseen establecerlos con algún grupo y aun convertirse en miembros de él.

Estas relaciones podrían aportar mucho a los alcohólicos que se burlaran de aquéllos que tuviesen convicciones religiosas. A causa de su experiencia espiritual, el alcohólico descubrirá que tiene mucho en común con estos hombres y mujeres, aun cuando no coincidan en varios puntos. Si no se pone a discutir de religión, hará nuevos amigos y encontrará ciertamente nuevas formas de ser útil y de distraerse. Él y su familia pueden tomar un lugar importante en el seno de estas agrupaciones. El alcohólico restablecido puede renovar la esperanza y el coraje de sacerdotes, ministros o rabinos, los cuales consagran lo mejor de ellos mismos a nuestro mundo turbulento. Nosotros proponemos lo anterior a título de sugerencia y no como obligación. No pertenecemos a ninguna religión; no buscamos decidir por otros acerca de ese tema. Le toca a cada quien actuar, haciéndole caso a su propia conciencia.

Hasta este punto hemos tratado cosas serias, a veces incluso trágicas. Tratamos sobre el alcohol en sus peores aspectos. Sin embargo, no somos tristes ni melancólicos. Si los recién llegados no encontrasen ninguna alegría ni buen humor en nuestra existencia, no querrían una igual para ellos. Nosotros estamos plenamente convencidos de que hay que disfrutar la vida. Tratamos de no regodearnos en el cinismo ante la situación mundial ni de llevar sobre nuestros hombros los pecados del mundo. En cuanto vemos que alguien se atasca en el fango del alcoholismo, le prodigamos los primeros auxilios y ponemos nuestros recursos a su disposición. Por él aceptamos con todo gusto volver a relatar y a vivir, por así decirlo, los horrores de nuestro pasado. Pero aquellos de nosotros que han intentado echar sobre sus hombros las penas de los demás, han sido aplastados por ellas.

Creemos entonces que la risa y la alegría pueden ser de una gran utilidad. Las personas del exterior a veces se escandalizan cuando estallamos en risas por el recuerdo de una experiencia pasada, en apariencia trágica. ¿Y por qué debíamos de privarnos de reír? Estamos

ahora restablecidos y hemos sido dotados con el poder de ayudar a los demás.

Todo el mundo sabe que casi nunca se ríen las personas con mala salud y las que raramente se divierten. Dejemos entonces a los miembros de cada familia divertirse entre ellos, o separadamente, en tanto las circunstancias lo permitan. Estamos seguros de que Dios nos quiere dichosos, felices y libres. No podemos adherirnos a la idea de que la vida es un valle de lágrimas, aunque así lo haya sido en una ocasión para muchos de nosotros. Pero es evidente que hemos sido nosotros los causantes de nuestra propia miseria. Esta no es la obra de Dios. No inventemos la desdicha y saquemos provecho de los problemas cuando lleguen, regocijándonos de la ocasión que se nos dé para demostrar toda Su omnipotencia.

Hablemos ahora de la salud. Un cuerpo que ha padecido las graves heridas del alcohol no se restablece de la noche a la mañana, ni tampoco el pensamiento torcido y la depresión desaparecen en un parpadeo. Estamos convencidos de que un modo de vida espiritual es el remedio más poderoso para recuperar la salud. Para nosotros, que estamos restablecidos de un problema grave de alcohol, la salud mental es un verdadero milagro. Pero también hemos visto cambios extraordinarios en nuestros cuerpos. Es difícil que alguno de los nuestros muestre ahora algún signo de la disipación pasada.

Esto no quiere decir que no tengamos en cuenta los medios de curación puestos a nuestra disposición. Dios ha provisto generosamente a este mundo de buenos médicos, psicólogos y especialistas de toda clase. No dude en confiar sus problemas de salud a estos profesionales. La mayoría de ellos se consagra a fin de que sus pacientes puedan tener una mente y un cuerpo sanos. Trate de recordar que, aunque Dios ha realizado milagros entre nosotros, no debemos subestimar a un buen médico o a un buen psiquiatra. Sus servicios son a menudo indispensables para tratar a un recién llegado y para seguir sucesivamente su caso.

Uno de los numerosos médicos que tuvieron la ocasión de leer este libro en su forma manuscrita, nos decía que comer caramelos podría ayudar a menudo al paciente, siempre y cuando el médico diese su aprobación. Según él, todos los alcohólicos deberían tener chocolates al alcance de la mano, en razón de su aporte inmediato de energía en los momentos de fatiga. Agregaba que los caramelos eran recomendables para calmar la sensación de vacío que los alcohólicos experimentan ocasionalmente en las noches. Muchos hemos descubierto que nos gustan los alimentos dulces y que nos ayudan.

Una palabra sobre las relaciones sexuales. Para ciertos hombres, el alcohol se revela como un estimulante, de modo que ellos abusan en este sentido. Hay parejas que se sienten consternadas al descubrir que el alcohólico que cesa de beber ahora da señales de impotencia sexual. A menos que se comprenda la razón de esto, el hombre puede estar emocionalmente abrumado por este problema. Algunos de nosotros hemos vivido esta experiencia, sólo para disfrutar después de algunos meses una intimidad aun más hermosa. No se debe titubear para consultar a un médico o a un psicólogo si la situación persiste. Hasta donde sabemos, existen pocos casos en que el problema haya durado mucho tiempo.

El alcohólico puede encontrar dificultad en restablecer relaciones amigables con sus hijos. Su joven imaginación fue afectada mientras él bebía. Sin que lo digan, podría ser que detestaran a su padre por lo que les hizo a ellos y a su madre. Los niños son a veces capaces de una dureza y un escepticismo patéticos. Se muestran incapaces de perdonar y de olvidar. Esto puede durar meses y terminar mucho tiempo después que su madre haya aceptado el nuevo modo de vida y la nueva forma de pensar del padre.

Pero a la larga ellos comprenderán que su padre es un hombre nuevo y, a su manera, se lo harán saber. Y cuando esto se produzca, ellos podrían ser invitados a unirse a la meditación de la mañana y a tomar parte en la diaria plática, sin rencor y sin tomar partido. A partir de ese momento, el progreso será rápido. Estos reencuentros dan a menudo resultados maravillosos.

Independientemente de que la familia acepte o no vivir sobre una base espiritual, el alcohólico deberá hacerlo si quiere restablecerse. Falta que los demás puedan creer, sin sombra de duda, en su nueva orientación. Para la mayoría de los miembros de una familia que ha vivido con un alcohólico, ver es creer.

A propósito, aquí está un caso. Uno de nuestros amigos era un fumador y bebedor de café empedernido. No hay duda de que su consumo era excesivo. Deseosa de ayudarlo, su esposa comenzó a reprochárselo. Él reconoció que exageraba, pero decía que no estaba dispuesto a dejar de hacerlo. Su esposa, que era de las que encuentran algo anormal en estas prácticas, se puso a hostigarlo a tal punto que su intolerancia acabó por provocarle un acceso de cólera. Se emborrachó.

Es cierto: nuestro amigo estaba equivocado, totalmente equivocado. Debí admitirlo dolorosamente y se puso a restablecer sus relaciones personales con Dios y con su esposa. Aunque hoy es un miembro muy activo de Alcohólicos Anónimos, aún fuma y bebe café; sin embargo, ni su mujer ni nadie lo juzga por esto. La esposa, a su vez, también debió

admitir que había hecho mal en insistir en dicho asunto, cuando su marido se restablecía rápidamente de males mucho más graves.

Para este propósito tenemos tres dichos, que son:

PRIMERO LO PRIMERO

VIVE Y DEJA VIVIR

POCO A POCO SE VA LEJOS

### A LOS EMPLEADORES

Entre los numerosos empleadores que conocemos, pensamos en uno de nuestros miembros que ha pasado una gran parte de su vida en el mundo de las grandes empresas. Él ha contratado y despedido a centenares de hombres. Conoce al alcohólico como puede conocerlo un empleador. Su punto de vista actual debería revelarse como excepcionalmente útil a todos los empresarios.

Pero, dejémosle la palabra:

En un tiempo yo era subdirector de una empresa que ocupaba a seiscientos sesenta empleados. Un día, mi secretaria me anunció que el señor B. insistía en hablarme por teléfono. Le di instrucciones de contestarle que no me interesaba hablar con él. Ya varias veces le había advertido a este empleado que no le quedaba más que una oportunidad. Poco tiempo después me telefoneó dos días seguidos desde Hartford, en un estado de ebriedad tal que a duras penas podía hablar. Le dije que ahora sí estaba despedido, y para siempre.

Mi secretaria regresó a decirme que el señor B. no era quien estaba al teléfono, sino su hermano, y que éste tenía un recado para mí. Yo esperaba una petición de clemencia, pero esto fue lo que escuché del otro extremo de la línea: Quería decirle solamente que Paul se arrojó desde una ventana de un Hotel en Hartford el sábado último. Dejó una nota diciendo que usted era el mejor patrón que jamás hubiese tenido, y que usted no era responsable en absoluto de lo sucedido."

En otra ocasión, al abrir una carta que estaba sobre mi escritorio, se escapó un recorte de periódico: se trataba del obituario de uno de los mejores vendedores que yo jamás hubiese tenido a mi servicio. Después de beber durante quince días, activó con el dedo del pie el gatillo de una escopeta cuyo cañón se había puesto dentro de la boca. Yo lo había despedido seis semanas atrás a causa de su alcoholismo.

He aquí un último ejemplo. Una voz de mujer me hablaba débilmente a través del teléfono, desde Virginia. Ella quería saber si la póliza de seguro de vida de su marido estaba aún vigente. Cuatro días antes él se había colgado en su cabaña de caza. Debido a que bebía, me vi obligado a despedirlo, a pesar de su inteligencia y de su dinamismo; era uno de los mejores organizadores que yo hubiese conocido.

He aquí a tres hombres excepcionales que el mundo perdió porque yo no conocía el alcoholismo como ahora lo conozco. Para colmo de la ironía, ¡yo mismo me convertí en un alcohólico! Y sin la intervención de una persona que me ha comprendido, quizá yo hubiese seguido su camino. Mi caída ha costado al mundo de los negocios no se sabe cuantos miles de dólares, ya que se necesita mucho dinero para preparar a un hombre destinado a un puesto de alta dirección. Este tipo de desperdicio jamás se recupera. Según nosotros, el mundo de los negocios está afectado por una situación que podría mejorarse con una mejor y general comprensión.

Casi todos los empleadores modernos sienten una responsabilidad moral por el bienestar de su personal y tratan de hacer frente a tal responsabilidad. Se comprende fácilmente por qué jamás la han sentido por los alcohólicos. A los ojos del patrón, el alcohólico es un tonto de primer orden. Quizá debido al particular talento del empleado o al afecto personal del empleador, a menudo éste ha conservado en su puesto al alcohólico mucho más tiempo de lo que hubiera sido razonable. Algunos empleadores han recurrido a cada uno de los remedios conocidos. Sólo en pocos casos ha habido falta de paciencia y de tolerancia. Y nosotros, que hemos abusado de los mejores empleadores, difícilmente podríamos reprocharles que hubiesen sido bruscos.

Este es un ejemplo típico: un director de una de las más grandes instituciones bancarias de los Estados Unidos de América sabe que ya no bebo. Un día me habló de un dirigente del mismo banco que, partiendo del retrato que me hizo de él, era sin ninguna duda un alcohólico. Vi en ello la oportunidad de servir y entonces, durante dos horas, le hablé sobre esta enfermedad, describiéndole los síntomas y las consecuencias lo mejor que pude. Su comentario fue: Muy interesante, pero estoy seguro de que este hombre ha resuelto su problema de alcohol. Acaba de regresar de una licencia de tres meses, siguió una cura de desintoxicación, parece estar en forma y, en conclusión, el consejo de administración le ha dicho que ésta es su última oportunidad."

Yo solamente pude responder que si ese hombre seguía el modelo usual, recaería más gravemente que nunca. Eso, pensaba yo, era inevitable, y me preguntaba si el banco no estaría actuando de manera injusta con él. ¿Por qué no ponerlo en contacto con algún miembro alcohólico de uno de nuestros grupos? Quizá tuviese una oportunidad de

salir del problema. Le destacué el hecho de que yo no había ingerido una gota de alcohol desde hacía tres años, a pesar de las dificultades que hubieran empujado a nueve hombres entre diez a emborracharse. ¿Por qué no ofrecerle la oportunidad de escuchar mi propia experiencia? Oh, no", dijo mi amigo. Este hombre o termina con el alcohol o se quedará sin trabajo. Si tiene tu fuerza de voluntad y tu carácter, va a triunfar y a salir."

Yo hubiese querido gritar mi desánimo, puesto que veía que no había podido lograr que mi amigo banquero comprendiese. Simplemente, él no podía creer que su colega del consejo sufría una grave enfermedad. No había nada que hacer más que esperar.

El hombre en cuestión efectivamente recayó y perdió su empleo. Nos pusimos en contacto con él después de su despido. Sin dificultad aceptó los principios y el método que nos habían ayudado a nosotros. No tengo ninguna duda de que él se está restableciendo. Para mí, este incidente ilustra la incompreensión que se tiene del sufrimiento del alcohólico y la ignorancia de los empleadores en cuanto al papel que ellos podrían desempeñar en el restablecimiento de sus empleados atacados por esta enfermedad.

Si usted desea ayudar a algún alcohólico, haría bien en no tomar en cuenta su propia manera de beber o de no beber. Ya sea que usted sea un bebedor fuerte, un bebedor moderado o un abstemio, puede tener opiniones muy radicales y quizás hasta prejuicios al respecto. Si usted bebe moderadamente, quizá le fastidien más los alcohólicos que a aquellas personas que no beben en absoluto. El hecho de beber ocasionalmente y comprender sus propias reacciones le proporciona una seguridad hacia tantas cosas que no tienen necesariamente los alcohólicos. Si bebe moderadamente, puede beber o no beber, a voluntad. Usted puede controlar su manera de beber cuando lo desee.

Si una noche se sobrepasa, podrá levantarse en la mañana, sacudir su cabeza e ir a atender sus ocupaciones. Para usted, el alcohol no es verdaderamente un problema. No puede comprender que lo pueda ser para alguien más, a menos que sea una persona sin voluntad o un estúpido.

Una vez que trate con un alcohólico, puede sentirse, y es algo natural, fastidiado por su debilidad, su estupidez y su irresponsabilidad. Aun aquéllos que comprendan esta enfermedad pueden reaccionar de esta manera.

Observar actuar a un alcohólico en su empresa puede serle útil. ¿Acaso este alcohólico no es habitualmente brillante, de mente ágil, lleno de imaginación y simpático? Cuando está sobrio, ¿no trabaja duro y no tiene el don de hacer que las cosas salgan adelante? Si él tuviera estas



cualidades y no bebiera, ¿valdría la pena que permaneciera en su empresa? ¿Debe tenerle la misma consideración que a los demás empleados con mala salud? ¿Vale la pena que se salve? Si su respuesta es sí, entonces las sugerencias que siguen podrían serle útiles, ya sea que sus motivos sean humanitarios o de negocios.

¿Se siente capaz de abandonar la sensación de que tiene que enfrentarse con hábitos pésimos, con una forma de obstinación y con una débil voluntad? Si esto le parece difícil, vale la pena que relea los capítulos segundo y tercero de este libro, donde se ha explicado en forma amplia la enfermedad del alcoholismo. Como hombre de negocios, usted necesita conocer la realidad antes de tomar en consideración los eventuales resultados. Si usted admite que su empleado está enfermo, ¿podrá perdonarle todas las cosas absurdas que ha hecho en el pasado? ¿Puede creer que él ha sido víctima de una manera de pensar aberrante, causada directamente por la acción del alcohol en su cerebro?

Recuerdo muy bien mi sorpresa cuando un eminente médico de Chicago me habló de casos en los que la presión del líquido raquídeo había provocado lesiones cerebrales. ¡Cómo entonces asombrarse de que un alcohólico sea irracional! ¿Quién no lo estaría con un cerebro febril como el de él? Los bebedores normales no conocen estas alteraciones, ni pueden comprender las aberraciones del alcohólico.

Su empleado probablemente ha tratado de esconder muchas de sus historias más embarazosas. Puede que sean bastante serias, hasta repugnantes. Usted podría perderse al tratar de comprender cómo un individuo así de leal en apariencia pudo actuar de ese modo. Mas sus enredos, sin importar lo graves que sean, generalmente pueden ser imputados a la acción anormal del alcohol en su mente. Cuando bebe o sale de una borrachera, un alcohólico, que a veces es un modelo de honestidad cuando está en un estado normal, cometerá cosas increíbles. En seguida, su horror por lo que ha hecho será terrible. Casi siempre, estos extravíos no son achacables más que a su ebriedad.

No se trata aquí de creer que todos los alcohólicos son honestos y se comportan correctamente cuando no beben. Naturalmente que no es así. Estas personas pueden aprovecharse de usted. Al darse cuenta de su empeño por comprenderlos y ayudarlos, algunos intentarán abusar de su bondad. Si usted está seguro de que su hombre no quiere dejar de beber, lo mejor es despedirlo, y cuanto antes, mejor. No le hace ningún servicio conservándolo en su empleo. El despido podría ser una bendición para un individuo así; podría ser exactamente la patada" que tanto necesita. Personalmente, yo sé que mi empresa no hubiera podido hacer nada para que yo cesara de beber, ya que, mientras conservé mi empleo, no pude darme cuenta hasta qué punto era grave mi situación.

Si me hubieran despedido antes y enseguida hubieran hecho lo adecuado para ofrecerme la solución contenida en este libro, habría podido retornar con ellos seis meses después, ya restablecido.

Pero hay muchos hombres que quieren dejar de beber, y usted podría llegar lejos con ellos. La comprensión que usted les brinde en su tratamiento le reportará beneficios.

Quizás usted tenga en mente a un hombre como éste: él quiere dejar de beber y usted quiere ayudarlo, aunque sólo sea con un fin utilitario, ya que es un buen elemento. Usted ahora sabe más sobre el alcoholismo. Se da cuenta de que él está mental y físicamente enfermo. Usted se muestra dispuesto a olvidar sus pasados errores. Supongamos que decidiese abordarlo de la siguiente manera:

Usted le dice que está al corriente de su condición de alcohólico y que ella debe cesar. Puede decirle que reconoce su talento, que le gustaría conservarlo como empleado, pero que no podrá hacerlo si sigue bebiendo. Una actitud firme en este punto ha ayudado a muchos de nosotros.

Sucesivamente podrá asegurarle que no tiene la intención de amonestarlo, de moralizarlo o de condenarlo; y que si esto ocurrió anteriormente fue por su escaso conocimiento en la materia. Si es posible, no muestre ningún resentimiento tenaz hacia él. En este punto sería bueno explicarle qué cosa es el alcoholismo: una enfermedad. Dígale que usted lo considera una persona gravemente enferma y pregúntele si, en vista de lo enfermo que está, desea restablecerse. Mencione la razón por la cual le pregunta si desea recuperarse: muchos alcohólicos que están intoxicados tienen la mente torcida y no quieren renunciar al alcohol. ¿Y él querrá dejar de beber? ¿Hará todo lo que sea necesario? ¿Se someterá a todo lo que sea necesario para dejar de beber definitivamente?

Si dice que sí, entonces continúe usted: ¿está verdaderamente decidido o en su fuero interno cree poder burlarse de usted al proponerse tomar una copa de cuando en cuando, después de haber descansado? Según nosotros, es importante sondear al sujeto profundamente sobre estos puntos. Asegúrese de que él no trata de engañarlo ni de engañarse a sí mismo.

Nosotros le dejamos tomar la decisión de mencionar o no nuestro libro. Si el empleado sólo contemporiza con usted y cree aún poder seguir bebiendo, aunque no sea más que cerveza, será bueno despedirlo después de la próxima borrachera, la cual no tardará en llegar si es un alcohólico. Debe comprender absolutamente bien este hecho. El hombre que está ante usted quiere y puede restablecerse, o bien, ni quiere ni

puede. En este caso último, no pierda su tiempo con él. Este consejo puede parecer muy duro y severo, pero habitualmente es lo mejor que se puede hacer.

Después de haberse asegurado de que su hombre quiere recuperarse y de que intentará todo medio para lograrlo, usted podrá sugerirle un plan preciso de acción. Para la mayor parte de los alcohólicos que beben o que apenas han superado una borrachera, es deseable y a veces imperativo la recuperación a través de un tratamiento médico. Con toda seguridad, este aspecto del tratamiento debería ponerse en manos de su propio médico. Cualquiera que sea el tratamiento, el fin es suprimir los efectos del alcohol en la mente y el cuerpo del alcohólico. Esta desintoxicación raramente dura mucho tiempo o cuesta mucho cuando es llevada a cabo por personas competentes. Su hombre se restablecerá más rápido si adquiere una condición física que le permita pensar verdaderamente y anular la sed alcohólica. Si usted le propone este método, es posible que tenga que darle un adelanto para pagar el costo del tratamiento. También es importante que comprenda que todo gasto será deducido ulteriormente de su sueldo. Es mucho mejor que su empleado se sienta enteramente responsable de su restablecimiento.

Si acepta su oferta, será necesario subrayar que el tratamiento físico es sólo una pequeña parte del método de recuperación. Aunque usted le procure los mejores cuidados médicos posibles, él debe comprender que es necesario experimentar un cambio dentro de sí. Para librarse del alcohol se requiere modificar la actitud, así como la forma de pensar. Agregue que cada uno de nosotros debió colocar su curación antes que cualquier otra cosa, puesto que, sin restablecimiento, hubiésemos perdido todo, hogar y trabajo.

Pregúntele si usted puede tener enteramente confianza en su capacidad para restablecerse. ¿Y usted se siente capaz de garantizarle que el tema será estrictamente privado, de modo que sus desdichas de alcohólico y el tratamiento que deberá afrontar no se tocarán sin su permiso en conversaciones? Sería bueno tener una larga plática con él a su regreso.

Retornemos al argumento de este libro: éste contiene numerosas sugerencias concretas que van dirigidas al empleado deseoso de solucionar su problema de alcohol. Algunas de las ideas que contiene son nuevas para usted. Quizás usted no se sienta muy atraído por el método que le sugerimos. Lejos está de nosotros la intención de ofrecerlo como la última palabra. Sin embargo, en lo que a nosotros concierne, este método ha sido eficaz. Después de todo, ¿no son los resultados más importantes que los medios para llegar a los mismos? Aunque no le guste, su empleado descubrirá la trágica verdad sobre

el alcoholismo. Aunque él no esté convencido de la utilidad del remedio, éste no podrá hacerle daño.

Le sugerimos atraer sobre este libro la atención del médico que asistirá a su paciente durante el tratamiento. Si el paciente puede leerlo mientras padece una profunda depresión, será más capaz de hacer conciencia de su propia situación.

Es de esperarse que el médico le revele al paciente la verdad sobre su estado, cualquiera que sea. Cuando se le dé el libro al paciente, es preferible no decirle que se tiene que apegar a las sugerencias ahí puestas. La decisión debe tomarla él.

Quizás usted apueste a que su propio cambio de actitud y el contenido de este libro corregirán el problema de alcohol de su empleado. En ciertos casos sí ocurre esto; en otros, no. Sin embargo, creemos que, si persevera, usted se verá recompensado por el éxito. Dado que nuestra actividad se difunde y el número de los nuestros aumenta, esperamos que sus empleados podrán ponerse en contacto con un miembro de nuestro grupo. Entretanto, tenemos la certeza de que un buen tramo del camino puede recorrerse poniendo en práctica los consejos de este libro.

Una vez que su empleado regrese de su tratamiento, hable con él. Pregúntele si cree tener la solución. Si se siente libre de discutir su problema con usted; si sabe que usted lo comprende y que usted no se molestará por lo que él desea decirle, el comienzo será excelente.

En tales circunstancias, ¿usted se siente capaz de permanecer sereno si él comienza a decirle cosas desagradables? Él podrá revelar, por ejemplo, que ha inflado la cuenta de sus gastos o que tenía en mente apropiarse de varios de sus mejores clientes. De hecho, podrá decirle cualquier cosa desde el momento en que él aceptó nuestra solución, la cual, como usted sabe, requiere una rigurosa honestidad. ¿Se siente usted capaz de olvidar todo el pasado como si se tratase de una cuenta incobrable y de recomenzar con él? Si le debe a usted dinero, podría fijarle condiciones favorables.

Si le habla de su situación familiar, sin duda podría darle sugerencias oportunas. ¿Puede hablar francamente con usted siempre y cuando no revele secretos de negocios o critique a sus colegas? Con este tipo de empleado, una actitud así inspirará una lealtad perenne.

Los más grandes enemigos de nosotros los alcohólicos son el resentimiento, los celos, la envidia, la frustración y el miedo. Por doquier, donde los hombres se reúnen con motivos de trabajo, hay rivalidad y de esa rivalidad nacen ciertas intrigas de oficina. Nosotros tenemos a menudo la impresión de que las personas tratan de despreciarnos. A

menudo no ocurre eso, en absoluto. Mas sí puede ocurrir que nuestro alcoholismo les sirva como capital político" a otros.

Nos viene a la mente el caso de un individuo malicioso que constantemente hacía pequeñas bromas acerca de las vicisitudes de un colega alcohólico. De tal modo que ponía a circular chismes mordaces. Otro caso es el de un alcohólico que fue hospitalizado para recibir tratamiento. Al principio, sólo algunos de sus compañeros de trabajo estaban al corriente de su hospitalización, pero en poco tiempo la cosa era ya del dominio público en toda la empresa. Naturalmente, en un contexto tal el empleado tenía muchas menos probabilidades de restablecerse. El empleador muchas veces puede proteger a la víctima de tales chismes. Él no puede hacer favoritismo, pero siempre puede defender a un hombre de inútiles provocaciones y de críticas injustas.

Los alcohólicos son personas enérgicas. Ellos trabajan duro y despliegan una gran actividad. Su empleado sin duda está dispuesto a desplegar todo su esfuerzo en sus labores. Habiendo sido debilitado y encarado con el reajuste físico y mental a una vida que no conoce el alcohol, quizá podría pecar de exceso de celo en su trabajo. Usted podría llegar a tener que frenar su deseo de trabajar dieciséis horas diarias. Quizá sea necesario animarlo a que ocasionalmente se divierta. Podrá darse el caso que durante sus horas de trabajo desee hacer cualquier cosa por ayudar a otros alcohólicos. Una razonable libertad de movimiento le sería de mucha ayuda. Para permanecer abstemio, este hombre tiene necesidad de este tipo de ocupación.

Una vez que su hombre haya pasado varios meses sin beber, usted podrá utilizar sus servicios en favor de otros empleados alcohólicos siempre que, naturalmente, estén dispuestos a aceptar la intervención de un tercero en su situación. Un alcohólico que se ha restablecido, pero que ocupa un puesto relativamente poco importante, puede hablarle a un hombre con una posición más elevada. Viviendo sobre una base totalmente diferente, jamás se aprovechará de la situación.

Usted puede tener confianza en este empleado. La larga experiencia con las infinitas coartadas del alcohólico lleva naturalmente a la sospecha. Cuando su mujer le telefonee para decirle que él está enfermo, usted podrá llegar a la inmediata conclusión de que está borracho. Si este es el caso y tiene aún el deseo de restablecerse, él se lo dirá a usted, incluso si esto implica la pérdida de su puesto. Porque él sabe que debe ser honesto

si quiere sobrevivir. Él apreciará que usted no se rompa la cabeza por su situación, que no tenga sospechas de él, que no intente tenerlo al abrigo de la tentación de beber. Si él sigue concienzudamente el programa de restablecimiento, podrá ir a donde los negocios de usted lo llamen.

En caso de que dé un nuevo paso en falso, aunque sea una sola vez, usted decidirá si lo despide o no. Si está seguro de que no se ha empeñado en forma seria, no hay duda de que debe despedirlo. Si, por el contrario, está seguro de que él está dando lo mejor de sí, puede ofrecerle una última oportunidad. Sin embargo, usted no debe sentirse obligado a conservarlo en su puesto, ya que ha hecho lo que le correspondía.

Hay otra cosa que usted puede hacer. Si su empresa es de grandes dimensiones, podría darles este libro a los jóvenes ejecutivos y hacerles saber que usted no tiene ninguna aversión por los alcohólicos en su empresa. Estos jóvenes están a menudo en una posición difícil. Los hombres que tienen a sus órdenes son a menudo sus amigos. Así, por una razón u otra, estos jóvenes ejecutivos protegen a sus subordinados, esperando que las cosas se arreglen. A menudo ponen sus propios puestos en peligro al tratar de ayudar a los bebedores que debieron haber sido despedidos desde hace mucho tiempo o a los cuales se les debió haber ofrecido la oportunidad de restablecerse.

Después de leer este libro, el joven ejecutivo podrá abordar a un empleado y decirle algo así como: Escucha, mi amigo: ¿quieres dejar de beber o no? Me pones en aprietos siempre que te emborrachas. Es injusto para mí y es injusto para la compañía. He aprendido algunas cosas sobre alcoholismo. Si eres un alcohólico, estás gravemente enfermo. De hecho, te comportas como tal. La compañía desea ayudarte para que te restablezcas y, si la cosa te interesa, hay una forma de que salgas. Si aceptas este método, tu pasado será olvidado y el hecho de ausentarte para que te traten no será mencionado. Pero si no puedes ni quieres dejar de beber, creo que será mejor que renuncies."

El joven director en cuestión puede no estar de acuerdo con el contenido de nuestro libro. No es necesario que lo muestre a su probable alcohólico y a menudo es mejor no hacerlo. Pero al menos comprenderá el problema y no se dejará engañar más por las promesas habituales. Estará en una mejor posición para actuar con ese hombre, en una posición eminentemente clara y justa. Ya no tendrá razón para cubrir a un empleado alcohólico.

Esto quiere decir, en resumen, que ningún empleado debe ser despedido simplemente porque es un alcohólico. Si él quiere cesar de beber, se le debería dar realmente la oportunidad de hacerlo. Si no puede o no quiere renunciar al alcohol, él debe ser despedido. Las excepciones a esta regla son raras.

Según nosotros, el método propuesto permitirá realizar varias cosas. Les dará a los hombres de valía la oportunidad de restablecerse. Al mismo tiempo, le permitirá a usted no tener ninguna duda para librarse de

aquéllos que no puedan o no quieran cesar de beber. Quizás el alcoholismo le esté causando graves daños a su empresa por las pérdidas de tiempo, dinero y prestigio que entraña. Esperamos que nuestras sugerencias lo ayuden a remediar las graves fugas. Pensamos que actuamos razonablemente al reiterarle que ponga fin a este desperdicio y le ofrezca, a quien la merezca, la posibilidad de recuperarse.

El otro día visitamos al vicepresidente de una gran empresa industrial para informarle sobre nuestro método. Escuche lo que nos dijo: Estoy muy feliz de que ustedes hayan tenido éxito en superar su problema de alcohol. Sin embargo, la política de nuestra empresa es la de no intervenir en la vida privada de los empleados. Si un hombre bebe en tal forma que afecte su trabajo, lo despedimos. No veo de qué modo nos pueden ayudar, pues como pueden verlo no tenemos ningún problema de alcoholismo." Anualmente, esta misma empresa dedica millones para investigación. Sus costos de producción son muy bajos. El personal dispone de instalaciones recreativas y tiene seguros. La empresa se ocupa realmente del bienestar de sus empleados, tanto por razones humanitarias como por su propio interés, pero del alcoholismo no, pues simplemente no cree que éste exista dentro de sus muros.

Quizá se trate de una actitud típica. Nosotros que, como grupo, tenemos un buen conocimiento del mundo de los negocios, por lo menos desde el punto de vista del alcoholismo, no pudimos hacer otra cosa más que sonreír al escuchar la sincera opinión de este hombre de bien. Probablemente se asombraría si conociese cuánto cuesta cada año el alcoholismo a su organización. Esta empresa tiene, sin duda, varios alcohólicos activos o en potencia. Consideramos que los directores de grandes empresas a menudo no tienen más que una vaga idea de la magnitud del problema que existe dentro de las mismas. Aunque usted crea que el problema no está dentro de su empresa, le convendría verlo más de cerca. Quizás hiciese interesantes descubrimientos.

Este capítulo presenta a los alcohólicos, personas enfermas, trastornadas. Los alcohólicos que nuestro amigo tenía en mente eran los bebedores normales o fiesteros. Para ellos, su política era sin ninguna duda sensata, pero no hacía ninguna distinción entre los bebedores y los alcohólicos.

No es necesario creer que a un empleado alcohólico se le debe consagrar mucho tiempo y atenciones exageradas. Él no debe gozar de un tratamiento preferencial. El individuo justo, aquel que se recupera, no aceptará una situación tal de privilegio. No abusará. Todo lo contrario, trabajará como desesperado y le estará agradecido hasta el último de sus días.

Actualmente tengo una compañía pequeña. Entre los empleados hay dos alcohólicos cuyo rendimiento laboral equivale al de cinco vendedores normales. ¿Y por qué es así? Ellos tienen una nueva actitud hacia la vida y se han salvado de ser muertos en vida. Para mí es motivo de constante alegría haberme empeñado en ayudarlos a recuperarse.

## LA VIDA QUE LE ESPERA

Para la mayoría de las personas normales, el alcohol es sinónimo de convivencia, de camaradería y de sueños dichosos y coloridos. Tomar una copa los libera del fastidio y de la preocupación. Es la intimidad gozosa con los amigos y la sensación de que la vida es hermosa. Mas no fue así en los últimos días de nuestro exagerado consumo. Los placeres de ayer se habían desvanecido. Ya no eran más que recuerdos. Nunca jamás pudimos revivir los momentos de intensa alegría del pasado. Nos dominaba un deseo compulsivo de disfrutar la vida como antes y estábamos obsesionados por el pensamiento de que, gracias a un renovado milagro, pudiésemos retomar el control de nosotros mismos y cumplir ese deseo. Sin embargo, cada nuevo intento desembocaba en un fracaso.

Mientras menos nos toleraban las personas, más nos retirábamos de la sociedad; de la vida misma. A medida que nos sujetábamos aun más a Su Majestad el alcohol, la bruma glacial de la soledad se abatía sobre nosotros, ciudadanos temblorosos de su reino demente, más y más espesa, más y más negra. Algunos de nosotros buscábamos los lugares sórdidos, esperando encontrar en ellos compañías que comprendieran, que aprobaran. Momentáneamente lo lográbamos, y después la locura y el horrible despertar para enfrentar a los espantosos cuatro caballeros del Apocalipsis: El Terror, el Aturdimiento, la Frustración, la Desesperación. ¡Los infelices bebedores que lean esta página lo comprenderán bastante bien!

En uno de sus pocos momentos de abstinencia, un gran bebedor dirá: No me hace falta para nada el alcohol. Me siento mejor. Trabajo mejor. La paso mejor." Como antiguos bebedores problema, sonreímos al escuchar esta declaración. Sabemos que nuestro amigo es como el niño que silba en la oscuridad para darse valor. Él se engaña. Dentro de sí piensa que daría cualquier cosa por poderse tomar media docena de cervezas con la certeza de salir indemne. Todavía intenta el viejo juego, porque no está satisfecho con su sobriedad. No puede imaginarse una vida sin alcohol. Llegará el día en que no podrá imaginar la vida, sea con alcohol o sin él. Y ese día conocerá entonces una soledad como muy pocas personas la han conocido. Se encontrará al borde del precipicio. Deseará el fin.



Hemos relatado la forma en que fuimos salvados. Sin duda, usted piensa: Sí. Sí quisiera. Pero, ¿deberé resignarme a llevar una vida en la que siempre tendré el mismo aspecto estúpido, fastidioso y triste que he reconocido en algunas personas virtuosas? Sé que debo vivir sin alcohol, pero, ¿cómo hacerlo? ¿Tienen acaso algo satisfactorio que ofrecerme a cambio?"

Sí, y algo mucho más que eso: se trata de formar parte de la Agrupación de Alcohólicos Anónimos. Allí encontrará usted un alivio a la tensión, al aburrimiento y a la inquietud. Su imaginación será estimulada. La vida finalmente tendrá un significado para usted. Están frente a usted los años más satisfactorios de su existencia. Esto lo hemos encontrado en nuestra Agrupación y esto lo encontrará usted también.

¿Cómo podrá ocurrir todo esto? ", se preguntará usted. ¿Dónde encontraré a estas personas?"

Encontrará usted estos nuevos amigos en la ciudad en que vive. Muy cerca de usted hay alcohólicos que están muriendo, sin auxilio, como los naufragos de una nave que se está hundiendo. Si usted habita en un lugar grande, ahí los encontrará por centenas. Ricos o pobres, de clase social elevada o baja, ellos son los futuros miembros de Alcohólicos Anónimos. Entre ellos, algunos se convertirán en amigos para toda la vida. Se crearán entre ustedes lazos nuevos y maravillosos, pues juntos escaparán del desastre y, hombro con hombro, emprenderán el mismo viaje. Entonces comprenderá usted qué cosa significa dar algo de usted para que otros puedan sobrevivir y volver a descubrir la vida. Aprenderá el pleno significado de estas palabras: Amarás a tu prójimo como a ti mismo."

Puede parecer increíble que estos hombres puedan volver a ser felices, respetables y útiles. ¿Cómo han podido salir de una miseria tal, de tal deshonor y de una situación tan desesperada? No hay que buscar muy lejos la respuesta a esta pregunta; debido a que tales cosas han sucedido entre nosotros, pueden repetirse para usted. Si las desea sobre cualquier otra cosa y está dispuesto a hacer uso de nuestra experiencia, estamos seguros de que lo que le hemos dicho ocurrirá. La era de los milagros aún está vigente. Nuestro mismo restablecimiento lo prueba.

Esperamos que cuando este modesto libro sea lanzado sobre la marea mundial del alcoholismo, los bebedores derrotados se asirán de él para seguir sus sugerencias. Muchos, estamos seguros, se pondrán de pie y empezarán a caminar. Ellos avisarán a otros individuos enfermos, y grupos de Alcohólicos Anónimos surgirán en toda ciudad y en todo pueblo, y serán un refugio para aquellos que tienen que encontrar una salida.

En el capítulo "Trabajando con otros", usted se dio una idea de nuestro modo de acercarnos y ayudar a los demás a recuperar la salud. Supongamos ahora que, gracias a usted, varias familias han adoptado nuestro modo de vida. Usted querrá saber cómo proceder a partir de ese momento. Quizá la mejor forma de darse una idea sobre su futuro sea describirle cómo ha crecido nuestra Agrupación. He aquí una breve reseña:

Hace casi cuatro años, en 1935, uno de los nuestros hizo un viaje a una ciudad del oeste de los Estados Unidos. Desde el punto de vista de negocios, este viaje terminó como un fracaso. Si hubiese tenido éxito en su asunto, hubiera conseguido establecerse financieramente, lo que en esa época era de una gran importancia para él. Pero la empresa terminó en un problema judicial, totalmente empantanada. Este asunto fue para él motivo de muchos rencores y de muchas polémicas.

Profundamente desanimado, se encontraba él en una ciudad extraña, desacreditado y casi sin dinero. Todavía físicamente débil y sobrio desde hacía sólo unos cuantos meses, comprendió el peligro de su situación. Sentía una urgente necesidad de hablar con alguien. Pero..., ¿con quién?

La tarde era sombría; él recorría una y otra vez el hall del hotel, preguntándose con qué dinero iba a pagar su cuenta. En un extremo del hotel se encontraba, debajo de un vidrio, la lista de las iglesias locales. Al otro extremo de la estancia, una puerta daba a un bar totalmente atrayente. Pudo ver ahí a una multitud animada y gozosa. Entre estas personas encontraría, sin duda, amigos y solaz. Pero, a menos que bebiera, no tendría el valor para hacer amistad con alguien y pasaría un solitario fin de semana.

Evidentemente, él no podía beber, pero, ¿por qué no sentarse con buenas esperanzas a una mesa con una botella de refresco enfrente? Después de todo, ¿no había ya renunciado al alcohol desde hacía seis meses? Quizá podría aún permitirse... digamos tres copas. ¡Ni una más! El miedo se apoderó de él. Era como si jugara con fuego. La vieja e insidiosa aberración de la primera copa se apoderó de él otra vez. Se alejó temblando y se dirigió a la lista de iglesias al fondo del hall. El sonido de la música y de voces alegres flotaba aún en el aire y llegaba hasta él.

¿Pero, cómo olvidarse de su responsabilidad con su familia y con los hombres que morirían porque no sabían cómo restablecerse, ah sí, los otros alcohólicos? Debían existir muchos en esta ciudad. Le iba a telefonar a un sacerdote. La razón regresó a él. Se lo agradeció a Dios. Escogió una iglesia al azar en la lista, entró en una caseta telefónica y levantó el auricular.

Su llamada al sacerdote lo condujo a casa de cierta persona, residente en esa ciudad, que antes capaz y respetada estaba ahora hundida casi en el fondo de la desesperación a causa del alcoholismo. Su caso era el de costumbre: matrimonio amenazado, esposa enferma, hijos desorientados, cuentas atrasadas y posición social comprometida. Él tenía un deseo desesperado de dejar de beber, pero no veía una salida, pues ya había tratado muchas formas de escape. Dolorosamente consciente de ser de algún modo anormal, no se daba plenamente cuenta de qué cosa significaba ser un alcohólico.

Una vez que nuestro amigo le contó su experiencia, el hombre admitió que aun cuando ponía toda su voluntad de que era capaz, no podía cesar de beber durante mucho tiempo. Una experiencia espiritual, lo admitía, era absolutamente necesaria, pero la carga le parecía pesada si debía basarse en los principios sugeridos. Él dijo vivir en la inquietud constante de que alguien pudiese descubrir su alcoholismo. Y, obviamente, como todo alcohólico, estaba convencido de que muy pocas personas conocían su estado. ¿Por qué, y ésta era su objeción, debía perder los pacientes que le quedaban y causar aun más sufrimientos a su familia, cometiendo la tontería de declarar su condición enferma? Haría todo, menos eso.

Todavía con curiosidad, invitó a nuestro amigo a vivir en su casa. Poco tiempo después, y justo cuando él pensaba estar adquiriendo un cierto dominio sobre su alcoholismo, se puso una borrachera magistral. Para él, ésta fue la crisis de todas las crisis. Comprendió que debía afrontar honestamente sus problemas si quería que Dios le diese el dominio sobre todos ellos, incluyendo el alcohol.

Una mañana agarró al toro por los cuernos y se preparó a decirle a aquellas personas a las que más temía cuál había sido su problema. Con sorpresa se encontró bien acogido y se dio cuenta de que muchos ya sabían que él bebía. Saltó a su coche y fue a visitar a las personas a las que había hecho daño. Temblaba mientras iba de un lado a otro, porque aquello podía significar su ruina, especialmente si se trataba de una persona de su profesión.

A medianoche regresó a casa exhausto pero muy feliz. Desde entonces no ha bebido una sola copa. Como veremos más adelante, él es desde entonces muy apreciado en su ciudad; los grandes daños causados en treinta años de abuso del alcohol fueron reparados en cuatro años.

Pero la vida no fue fácil para los dos amigos. Encontraron numerosas dificultades. Juntos comprendieron que debían mantenerse espiritualmente activos. Un día le llamaron por teléfono a la enfermera en jefe del hospital local. Le explicaron que tenían necesidad de ayudar a

otros alcohólicos y le preguntaron que si ella tendría entre sus enfermos a un alcohólico confirmado.

Sí", respondió ella. ¡Tenemos una maravilla! Acaba de golpear a dos enfermeras. Pierde la cabeza totalmente cuando bebe. Pero es una buena persona cuando está sobrio, aunque se ha recuperado aquí ocho veces en los últimos seis meses. Creo que él fue en otros tiempos muy conocido como abogado en esta ciudad, pero por el momento está sólidamente inmovilizado."

Teníamos allí a un verdadero candidato pero aparentemente no era demasiado prometedor. El uso de los principios espirituales en casos como éste no estaba tan bien experimentado como ahora. Pero uno de los dos amigos dijo: Alójelo en un cuarto privado. Regresaremos."

Dos días después, un futuro miembro de Alcohólicos Anónimos observaba con ojos vidriosos a los dos desconocidos que permanecían a los lados de su cama. ¿Quiénes son ustedes y por qué este cuarto privado? Hasta ahora siempre me habían tenido en una sala común."

Uno de los visitantes le respondió: Venimos a tratar su alcoholismo."

La desesperación se leyó en letras grandes sobre el rostro del hombre cuando replicó: Oh, pero si es inútil. No hay nada que se pueda hacer conmigo. Soy un fracaso. Las últimas tres veces me emborraché saliendo de aquí. Tengo miedo de franquear esa puerta. No comprendo nada."

Durante una hora, los dos amigos le relataron sus experiencias de alcohólicos. En todo momento, el enfermo repetía: Así me pasa a mí. Así me pasa a mí. Así me pongo cuando bebo."

Él supo que sufría una especie de envenenamiento grave, que esta afección deterioraba su organismo y le destruía la mente. Y se habló largamente del estado de ánimo que precedía la primera copa.

Sí, sí, me ha pasado a mí," decía el hombre enfermo, exactamente como a ustedes. Ustedes dos saben de qué hablan. Sólo que yo no veo de qué pueda servir. Ustedes son hombres respetables. Yo también fui así, pero ahora ya no soy nada. Luego de escucharlos hablar, estoy más convencido que nunca de mi incapacidad para dejar de beber." Los dos visitantes comenzaron a reír. El futuro miembro de A A replicó: No veo que haya algo chistoso en esto."

Los dos amigos hablaron de su experiencia espiritual y le explicaron qué cosa trataban de hacerle comprender.

Él los interrumpió diciendo: Yo era muy asiduo a la iglesia, pero no funcionó. Recé tanto a Dios en esas horribles mañanas, cuando me atormentaba el dolor de cabeza, juré y volví a jurar que no volvería a tomar una sola gota más, pero a las nueve de la mañana ya estaba ahogado nuevamente."

Al día siguiente encontramos a nuestro amigo más dispuesto a escuchar. Él había reflexionado al respecto. Quizá tengan razón," dijo. Dios puede realizar cualquier milagro." Después agregó: La certeza que tengo es que no hizo gran cosa por mí cuando trataba de luchar yo solo contra esta juerga alcohólica."

Al tercer día, el abogado puso su vida al cuidado de su Creador y se declaró completamente dispuesto a hacer cualquier cosa que fuera necesaria. Su mujer vino a su encuentro sin casi atreverse a tener esperanza, aunque encontró algo diferente en el marido. Él había comenzado ya su experiencia espiritual.

Esa misma tarde se vistió y dejó el hospital; era un hombre libre. Se involucró en una campaña electoral, hizo discursos, frecuentó toda clase de lugares, quedándose a veces de pie toda la noche. Perdió por un pequeño margen. Sin embargo, había encontrado a Dios y, al descubrir a Dios, se había encontrado a sí mismo.

Esto ocurrió en junio de 1935. Desde entonces, él no ha vuelto a beber una copa. También se ha convertido en un miembro útil y respetable de su comunidad. Ha ayudado a otros hombres a restablecerse y es un miembro influyente de la iglesia, de la cual se había alejado por tanto tiempo.

Había entonces tres alcohólicos en esta ciudad que hoy comprenden que deben ofrecer a otros lo que ellos descubrieron, o si no perecen. Después de haber fracasado varias veces en su búsqueda de otros candidatos, descubrieron a un cuarto. Este último llegó por medio de un conocido que había escuchado la buena nueva. Se trataba de un joven disoluto cuyos padres no acertaban a entender si quería o no dejar de beber. Su rechazo de todo lo que se relacionara con la iglesia trastornaba grandemente a sus padres, los cuales eran profundamente religiosos. Este joven hombre sufría horriblemente con sus borracheras, pero aparentemente no se podía hacer nada por él. Estuvo de acuerdo en internarse en el hospital, donde fue colocado en la misma habitación que anteriormente había ocupado el abogado.

Recibió a tres visitantes. Poco después de su llegada, él les dijo: La manera en que presentaron estos sucesos espirituales es sensata. Estoy dispuesto a salir adelante con ustedes. Creo que, después de

todo, mis viejos tenían razón." Así fue como un nuevo miembro se unió a la Agrupación.

Durante todo este tiempo, nuestro amigo del hall del hotel se había quedado en aquella ciudad. Ahí permaneció tres meses. Después regresó a su casa, dejando tras de sí a su primer conocido, al abogado y al joven disoluto. Estos hombres habían encontrado un nuevo interés en la vida. Aunque estaban conscientes de que tenían que ayudar a otros alcohólicos si querían permanecer sobrios, esta motivación de la abstinencia se colocó en segundo plano. Fue superada por la dicha que experimentaban al consagrarse a otros. Compartieron su hogar, sus magros recursos y fueron dichosos al consagrar su tiempo libre a los miembros que sufrían. De noche como de día estaban dispuestos a hacer hospitalizar a algún nuevo caso y, además, a visitarlo. El número de miembros aumentó. Hubo algunos fracasos que los confundieron pero, en estos casos, hicieron un esfuerzo por llevar a la familia del alcohólico a un modo de vida espiritual, aliviando así grandemente su angustia y sufrimiento.

Al cabo de un año seis meses, los tres pioneros habían logrado reunir a siete nuevos miembros. Se frecuentaban mucho y raramente pasaba una noche sin que hubiera, en casa de uno o del otro, una pequeña reunión de hombres y mujeres dichosos de haber sido liberados y constantemente en busca de dar a conocer su descubrimiento a algún nuevo. Además de encontrarse así, sin formalidad, tomaron la costumbre de reservar una noche de la semana para dedicarla a una reunión dirigida a cualquiera que se interesara en un modo de vida espiritual. El fin principal de estas calurosas reuniones abiertas era darles a los recién llegados una ocasión y un lugar para hablar sobre sus problemas.

Personas del exterior se interesaron en la causa del alcoholismo. Un hombre y su mujer pusieron su enorme casa a disposición de este heterogéneo grupo. Más tarde, esta pareja se entusiasmó tanto con nuestra obra que nos consagró su casa para nuestro restablecimiento. Numerosas fueron las mujeres desorientadas que vinieron a encontrar la compañía de mujeres comprensivas y calurosas, informadas sobre el problema, y para escuchar de boca de maridos salvados cómo habían vivido la experiencia; ellas venían a buscar consejo sobre las providencias que debían tomar para que su marido se hospitalizara y para que en su próxima recaída recibiese información por parte de otros alcohólicos ya restablecidos.

Muchos hombres, aún temblorosos por la experiencia de recuperación en el hospital, han recobrado su libertad al franquear el portón de esta casa. Más de un alcohólico, después de haber entrado, sale con una solución a su problema, queda seducido por la alegría que reinaba en el interior, por las personas que reían de sus propias desgracias, pero que comprendían

las de él. Impresionado por aquéllos que le habían hecho visitas en el hospital, él candidato capitulaba totalmente cuando, en una habitación del último piso de la casa, escuchaba a un hombre cuya experiencia correspondía con la suya. La expresión en los rostros de las mujeres, ese algo indefinible en los ojos de los hombres, el ambiente estimulante y electrificante del medio, todo concurría para convencerlo de que al final había encontrado un refugio.

La manera tan práctica de abordar los problemas de alguien, la ausencia de toda intolerancia y formalidad, la auténtica democracia, la sorprendente comprensión con que estas personas daban testimonio eran irresistibles. El alcohólico y su mujer salían de esta casa embargados por el pensamiento de lo que ellos podrían hacer de ahí en adelante para ayudar a un alcohólico de su medio y su familia. Sabían que tenían una multitud de amigos; tenían la impresión de que conocían a esos extraños desde siempre. Habían sido testigos de milagros y era en ellos donde ahora el milagro se iba a operar. Tuvieron una visión de la Gran Realidad, de su Creador, bueno y todopoderoso.

El día de hoy, esta casa apenas se da abasto para recibir a todos los visitantes cada semana, regularmente entre sesenta y ochenta. Los alcohólicos que son atraídos proceden de todos los lugares, tanto cercanos como lejanos. De las ciudades circunvecinas, las familias cubren una buena distancia para llegar ahí en coche. Una comunidad localizada a treinta millas de ahí cuenta con quince miembros de Alcohólicos Anónimos. Como se trata de una gran ciudad, creemos que la Agrupación alguna día deberá tener ahí centenas de miembros.

Sin embargo, la vida de Alcohólicos Anónimos es más que asistir a reuniones e ir al hospital. Cada día se trata de reparar antiguas penas, de ayudar a componer diferencias familiares, de hacer que el hijo pródigo sea comprendido por sus furiosos padres, de prestar dinero y de ayudar a encontrar trabajo en caso de necesidad, eso forma parte de nuestra vida cotidiana. Ninguno está tan desacreditado o tan hundido como para negarle una calurosa recepción, siempre que sea sincero. Las distinciones sociales, las pequeñas rivalidades y los celos, todo eso nos hace reír mucho. Al principio náufragos de un mismo barco, después rehabilitados y unificados bajo un mismo Dios y deseosos de consagrar cuerpo y alma por el bien de otros, nuestros miembros no encuentran mucho interés en las cosas que cuentan tanto para otras personas. ¿Cómo podría ser de otro modo?

En condiciones que apenas difieren, el mismo escenario se desarrolla en diferentes ciudades del este del país. En una de estas ciudades se encuentra un hospital afamado por su tratamiento de alcohólicos y drogadictos. Hace seis años, uno de nuestros miembros ingresó al mismo. Varios de nosotros sentimos, por vez primera, la presencia y la

fuerza de Dios en el interior de los muros de este establecimiento. Le debemos mucho al médico responsable de la buena marcha de este hospital, pues, aunque nuestra presencia pudo comprometer su situación, él nos dijo que creía en nuestro método.

Casi todos los días, este médico nos sugiere que nos acerquemos a cualquiera de sus pacientes. Como él comprende lo que nosotros hacemos, está en posición de seleccionar a los que estén dispuestos a restablecerse sobre una base espiritual. Muchos de nosotros que fuimos pacientes de este hospital, regresamos ahí para ofrecerles ayuda. Además, en esta ciudad del este hay reuniones informales, como las descritas anteriormente y donde usted podrá encontrar a treinta o cuarenta de nosotros. Ahí se ven nacer las mismas amistades espontáneas y se encuentra la misma disposición de ayuda entre nosotros, tal como ocurre con nuestros amigos del oeste del país. Nuestros miembros viajan mucho de un lado al otro del país para aportar su ayuda, y nosotros prevemos un fuerte aumento de membresía debido a estos intercambios.

Tenemos la esperanza de que un día todos los alcohólicos que viajen encuentren grupos de Alcohólicos Anónimos a donde vayan. Hasta cierto punto esto ya se está realizando, como lo pueden testificar nuestros amigos dedicados a las ventas. Pequeños grupos de dos, tres o cinco miembros han surgido en ciertas poblaciones, gracias a las comunicaciones establecidas con nuestros dos centros más grandes. Aquéllos de nosotros que viajan, se detienen en estas poblaciones tan seguido como pueden hacerlo. Así es como podemos dar una mano a estos grupos y, de la misma manera, escapar a las tentaciones de las que todo viajero puede platicarle.

Es así como hemos crecido. Y usted también podrá crecer aunque esté solo, con sólo el libro como equipaje. Creemos y tenemos la esperanza de que el libro contenga todo lo que usted necesite para que se sitúe sobre la vía de la recuperación.

Sabemos lo que piensa. Usted se dice: Estoy solo y tengo miedo. Soy incapaz de hacerlo." Sin embargo, usted lo puede hacer. Se olvida de que acaba de descubrir una fuente de fuerza muy superior a usted mismo. Hacer todo lo que hemos logrado, con un apoyo tal, no es más que una cuestión de buena voluntad, paciencia y trabajo.

Tomemos el caso de un miembro de A A que vivía en una gran ciudad. Habitaba ahí desde hacía pocas semanas cuando descubrió que el lugar contenía más alcohólicos por kilómetro cuadrado que cualquier otra ciudad del país. Esto ocurrió sólo unos pocos días antes que se escribieran estas líneas (1939). La situación causaba mucha inquietud a las autoridades locales. Nuestro amigo entró en contacto con un



eminente psiquiatra que había tomado algunas iniciativas para la salud mental de la ciudadanía. Este médico era una persona muy capaz y estaba extraordinariamente ansioso por adoptar cualquier método que pudiera mejorar la situación. Entonces le preguntó a nuestro amigo acerca de lo que éste tenía que ofrecer.

Nuestro amigo le expuso nuestro método, con un éxito tal que el médico aceptó hacer un ensayo con sus enfermos y con algunos otros alcohólicos de la clínica donde él practicaba. Sucesivamente se celebraron acuerdos con el psiquiatra en jefe de un gran hospital público, a fin de seleccionar a otros enfermos entre la corriente de miserables que circulaba por el establecimiento.

Así, nuestro compañero trabajador pronto tendrá amigos en abundancia. Algunos de ellos quizá se hundan para nunca levantarse, pero si nuestra experiencia puede servir de medida, más de la mitad de los que reciban nuestro mensaje se convertirán en miembros de Alcohólicos Anónimos. Cuando en esa ciudad pocos hombres se hayan reencontrado a sí mismos y hayan descubierto la dicha de ayudar a los demás a afrontar de nuevo la vida, el proceso continuará hasta que cada enfermo haya tenido una oportunidad de restablecerse, a condición de que sea capaz de hacerlo y lo desee.

Quizás usted todavía diga: Pero no tendré la oportunidad de entrar en contacto con ustedes, los autores de este libro." No podemos decirlo con certeza. Dios decidirá al respecto. Debe recordar que es siempre en Él en quien usted verdaderamente debe confiar. Él le mostrará cómo crear la confraternidad que usted tanto desea.

Nuestro libro no tiene más intención que presentarle sugerencias a usted. Nos damos cuenta de que sabemos pocas cosas. Dios nos revelará más tanto a usted como a nosotros. En su meditación matinal pregúntele qué puede hacer usted cada día en favor del que aún sufre. Las respuestas vendrán, si el orden reina dentro de usted. Porque, evidentemente, usted no podrá transmitir algo que no tenga. Asegúrese de que sus relaciones con Él sean buenas y grandes cosas se producirán para usted y para un número incalculable de personas. Para nosotros, ésta es la Gran Verdad.

Abandónese a Dios tal como usted Lo conciba. Reconozca sus faltas ante Él y ante sus compañeros de viaje. Limpie los escombros de su pasado. Done libremente aquello que se le ha donado y únase a nosotros. Nosotros estaremos con usted en la Fraternidad del Espíritu y sin duda que encontrará a algunos de nosotros mientras marcha valerosamente sobre el camino del Feliz Destino.

¡Qué Dios lo cuide y lo bendiga!

## LA PESADILLA DEL DOCTOR

Nací en una pequeña municipalidad de Nueva Inglaterra que contaba alrededor de setenta mil almas. Recuerdo que el nivel moral en ese lugar era muy superior a la media. No se vendían ni cerveza ni licores en sus alrededores, salvo en la tienda del Estado, donde era posible comprarlos siempre y cuando se pudiera comprobar que había una verdadera necesidad. Si el cliente no podía comprobar tal necesidad, debía regresarse con las manos vacías, privado de aquello que, más tarde en mi vida, llegué a considerar como la gran panacea para todos los males humanos. Aquéllos que recibían el embarque de licor desde Boston o desde Nueva York eran mal vistos por la mayor parte de los buenos ciudadanos del lugar. En nuestra ciudad, las iglesias y las escuelas eran muy numerosas. Fue ahí donde comencé mi formación escolar.

Mi padre ejercía una profesión en la cual era reconocido, y tanto él como mi madre consagraban mucho de su tiempo a las actividades parroquiales. Mis dos padres tenían una inteligencia superior a la media.

Desafortunadamente para mí, fui hijo único, lo que quizás generó en mí el egoísmo, el cual jugó un papel tan importante en la aparición de mi alcoholismo.

Desde mi infancia hasta el final de mis estudios secundarios, fui mas o menos obligado a ir a la iglesia. Debía asistir a la escuela de catequismo y a los servicios religiosos nocturnos, participar los lunes en la Comunidad de Obras Cristianas y a veces ir también a las reuniones de oración de los miércoles por la noche. Esto hizo que tomara la resolución de no volver a poner nunca los pies en una iglesia, apenas me liberase de la autoridad de mis progenitores. Mantuve mi resolución durante los cuarenta años siguientes, salvo cuando las circunstancias me dejaban creer que no era sabio no ir.

Después de la escuela secundaria pasé cuatro años en una de las mejores universidades del país. Allí, la cerveza parecía ser una de las más grandes actividades fuera de las aulas. Casi todo el mundo parecía que bebía. Comencé a beber más y más, y me divertía enormemente, sin tener problemas de salud o de dinero. Al día siguiente de una parranda daba la impresión de ponerme en forma más rápido que mis compañeros que tenían la desgracia (o la fortuna) de despertarse con náuseas. Nunca tuve un dolor de cabeza y eso me induce a creer que fui alcohólico casi desde el inicio. Toda mi vida parecía consistir en hacer únicamente lo que yo tenía ganas de hacer, sin considerar los derechos, los deseos o los privilegios de los demás; esta actitud se acentuó con el paso de los años. A los ojos de mis compañeros de bebida, obtuve mi diploma en grado de summa cum laude" , mas no a los ojos del rector de la facultad.

Durante los tres años que siguieron viajé entre Boston, Chicago y Montreal, trabajando para una importante compañía manufacturera. Vendía material ferroviario, motores de gas de toda clase y muchos otros artículos de maquinaria pesada. Durante esos años bebí cuanto me permitía mi bolsillo, sin demasiados problemas, aun cuando ya comenzaba a tener temblores durante las mañanas. No perdí más que un medio día de trabajo en esos tres años.

Mi próxima decisión fue emprender estudios de medicina; me inscribí entonces en una de las más grandes universidades del país. Allí comencé a beber con más ahínco del que había demostrado antes. Por mi capacidad de beber enormes cantidades de cerveza, fui electo miembro de una sociedad de bebedores y rápidamente me convertí en uno de los líderes del grupo. Más de una mañana, camino del aula, decidía regresar a casa pese a estar preparado, espantado con la idea de que mis temblores llamaran la atención si me pedían participar en clase.

Las cosas fueron de mal en peor hasta la primavera de mi segundo año. Después de un largo período de bebida me dije que podría terminar mis estudios. Empecé a hacer maletas para irme hacia el sur y a pasar ahí un mes en un gran finca de un amigo. Cuando comencé a ver más claro, me dije que mi decisión de abandonar mis estudios había sido muy tonta y que era mejor regresar. Al volver a la universidad descubrí que la facultad tenía un punto de vista diferente al mío. Después de muchas discusiones se me permitió presentarme a los exámenes, que pasé aceptablemente. Mas los miembros de la dirección estaban disgustados y me dijeron que la pasarían bien sin mi presencia. Después de muchas y penosas discusiones, finalmente me dieron el certificado que demostraba que había pasado los

exámenes y emigré a una de las otras principales universidades del país, donde entré en aquel otoño como junior" a tercer año.

En esta nueva universidad bebí aun más que antes, hasta que mis compañeros de la casa donde yo vivía juzgaron imperioso hacer venir a mi padre. Éste hizo un largo viaje, mas fue en vano que él intentara corregirme. Su intervención tuvo poco éxito, ya que seguí bebiendo; consumía aun más bebidas fuertes que antes.

Exactamente antes de los exámenes de mi último año me lancé a un parranda particularmente grave. En cuanto llegué al salón de exámenes, mi mano temblaba tanto que era incapaz de asir el lápiz. Entregué tres hojas en blanco. De inmediato se me pidió ir a la Dirección y el resultado fue que debía volver a hacer dos semestres y permanecer absolutamente sobrio, si es que quería graduarme. Lo hice y me comporté de tal modo que pude satisfacer a la facultad tanto en conducta como en estudios.

Me comporté tan bien en ese tiempo que pude conseguir un puesto muy codiciado como interno en una ciudad del oeste. Durante los dos años que pasé ahí tuve tanto trabajo que casi no abandoné el hospital. No podía meterme en problemas.

Después de estos dos años de internado, abrí un consultorio en el centro de la ciudad. Tenía algo de dinero, mucho tiempo libre y graves problemas en el estómago. Pronto descubrí que algunas copas atenuaban mis dolores gástricos, por lo menos durante algunas horas; así, no tuve problema para regresar a mi consumo excesivo de otros tiempos.

Comencé entonces a tener graves problemas de salud. Con la esperanza de encontrar algún alivio a mis males, ingresé por mi mismo cuando menos una docena de veces en uno de los sanatorios locales. Me encontraba ahora entre Escila y Caribdis, porque si no bebía, el estómago me torturaba y si bebía eran los nervios que me torturaban. Después de estos tres años de tormento, ingresé al hospital donde ellos trataron de ayudarme, pero yo lograba que mis amigos me contrabandearan alcohol hasta ahí, o bien, yo lo robaba dentro del establecimiento; mi estado se agravaba rápidamente.

Finalmente, mi padre hizo que me visitara un médico de mi ciudad natal, el que hizo que me regresara a casa. Estuve en cama cerca de dos meses antes de poder salir. Estuve ahí aun unos meses antes de retomar mi práctica médica. Creo haberme espantado terriblemente de aquello que me había acaecido, o de las advertencias del médico, o ambas cosas; el caso es que no toqué más una copa hasta la época en que entró en vigor la prohibición.

Cuando fue votada la prohibición, me sentí seguro. Sabía que todos comprarían unas pocas botellas o algunas cajas de licor, según sus recursos, y que todo aquello sería consumido muy pronto. Así no podía entonces hacerme mucho daño si bebía un poco. En ese momento, yo no sabía que el gobierno permitía a los médicos procurarse alcohol en cantidad casi ilimitada. Jamás había oído hablar de los traficantes de alcohol que muy pronto hicieron su aparición. Al principio, bebía moderadamente, pero me faltó relativamente poco tiempo para deslizarme entonces a los viejos hábitos, en los cuales las consecuencias habían sido tan desastrosas para mí.

Durante los pocos años que siguieron, vi crecer en mí dos fobias: El miedo a no dormir y el miedo de que me faltara alcohol. Como no era yo rico, sabía que no debía beber en ciertas circunstancias si yo querría ganar el suficiente dinero para que no me faltara alcohol. Entonces, la mayor de las veces, no tomaba la copa de la mañana, que tanta falta me hacía, y la remplazaba por sedantes para calmar los temblores que me

angustiaban. A veces no podía yo evitar sucumbir a beber por las mañanas pero, en este caso, quedaba yo en condiciones de trabajar sólo unas pocas horas. Eso reducía mis posibilidades de conseguir alcohol en casa, lo que significaba que pasaría la noche en vela en mi cama y volver a padecer los intolerables temblores la mañana siguiente. Durante los quince años que siguieron, tuve el buen sentido de no asistir al hospital después de haber bebido y no recibía más que raramente a pacientes en mi consultorio, si es que ya había bebido alcohol. Algunas veces me refugiaba en uno de los clubes de los que era miembro y, a veces, me aislaba en un hotel donde me registraba bajo un nombre falso. Mis amigos podían frecuentemente encontrarme y yo aceptaba que me llevaran a la casa, si me prometían que no me iban a sermonear.

Si mi mujer proyectaba abstenerse por las tardes, me procuraba mucho alcohol, el cual escondía por todos lados: en el depósito de carbón, en el cesto de la ropa sucia, sobre los marcos fijos de las puertas, sobre las vigas del sótano, bajo las duelas del piso. Me servían también de escondite los baúles viejos y los cofres, los contenedores viejos y las cenizas de la estufa. Si no me serví de las cajas de agua de los retretes fue porque pensé que este escondite iba a ser demasiado evidente. Más tarde descubrí que mi mujer lo inspeccionaba a menudo. Ponía yo una botella de ocho o doce onzas en guantes de lana y lo lanzaba hacia el vestíbulo posterior cuando los días de invierno estaban lo suficientemente oscuros. Mi contrabandista tenía escondido alcohol en los escalones posteriores a los que yo acudía a mi voluntad. Algunas veces lo traía en mis bolsillos, pero estos eran inspeccionados y era muy riesgoso. También lo colocaba en botellas de cuatro onzas en el resorte de mis calcetines. Esto funcionó bien hasta que un día mi mujer y yo fuimos a ver a Wallace Beery en "Tugboat Annie", pues el filme había revelado el truco de los calcetines.

No perderé tiempo en relatarles todas mis experiencias en hechos de hospitales o psiquiátricos.

Durante ese tiempo nuestros amigos nos evitaban. Ya no éramos invitados a sus casas, pues era seguro que yo me embriagara. Por la misma razón, mi mujer ya no se atrevía a invitarlos. Mi miedo al insomnio exigía que yo me emborrachara todas las noches. Para tener alcohol en la noche, yo tenía que estar sin beber durante el día, al menos hasta las cuatro de la tarde. Esta rutina duró 17 años casi sin interrupción. Esta era realmente una horrible pesadilla: Ganar dinero, comprar alcohol, llevar el alcohol a escondidas a la casa, emborracharme, temblar en las mañanas, tomar sedantes para poder trabajar y ganar dinero y retomar eternamente este círculo vicioso. Prometía yo a mi esposa, a mis amigos, a mis hijos ya no beber, pero no obstante lo sincero que había sido al prometer, rara vez podía yo mantenerme abstemio hasta la noche.

En el interés de aquellos que gusten de los experimentos, voy a decir unas palabras de lo que llamo la experimento de la cerveza. Una vez que esta bebida regresó al mercado, me creí salvado. Podría beber tanto como quisiera. Esto no tenía peligro, pues ninguna persona jamás se embriagó al beber cerveza. Entonces llené la bodega de cerveza, con el permiso de mi buena esposa. Muy pronto, bebía yo cuando menos una cada y media de cerveza al día. Subí trece kilogramos de peso en alrededor de dos meses; parecía un puerco y tenía dificultades para respirar. También me vendí la idea de que el olor de la cerveza disfrazaba cualquier otro aroma a alcohol; me puse a reforzar la cerveza con alcohol puro. Obviamente, el resultado fue desastroso y marcó el fin de mi experimento con la cerveza.

Por esa época más o menos, me encontré en el seno de un grupo de personas que me atraían por su impresión de calma, de salud y de dicha que proyectaban. Hablaban con libertad, sin embarazo, cosa que yo jamás llegué a hacer, y parecían estar a gusto en cualesquier circunstancia y en plena salud. Mas ahora parecían ser muy felices. Por mi parte, yo estaba ensimismado y me sentía incómodo la mayor parte del tiempo, mi salud estaba a punto del colapso y era profundamente desdichado. Sentía que esas personas tenían algo que me faltaba y que me sería de un gran socorro. Aprendí que se trataba de algo de carácter espiritual y eso no me atraía mucho, pero pensaba que tampoco podría hacerme daño alguno. Pensé mucho en eso a lo largo de los dos años y medio que siguieron, pero aun continuaba emborrachándome todas las noches. Leí todo aquello que pude encontrar y hablaba con cualquiera que pudiese saber algo.

Mi mujer tomó un profundo interés en esto y fue el de ella que sostuvo al mío, aunque nunca hubiese supuesto que hubiera podido constituir una respuesta a mi problema de beber. No sabré jamás como mi mujer habría podido conservar su fe y su coraje durante todos esos años, pero de hecho los conservó. Si así no hubiese sido, es seguro que yo estaría muerto desde un largo tiempo atrás. No sé como, nosotros los alcohólicos parece que poseemos el don de descubrir a las mejores mujeres del mundo. Porque ellas deben sufrir las torturas que les infligimos. Es una cosa que no llego a explicarme.

En torno a esta época, una señora llamó a mi mujer un sábado por la noche, diciéndole que deseaba que yo fuese con ella para encontrarme con un amigo suyo el cual quizás podría ayudarme. Era la víspera del Día de las Madres y yo había vuelto a casa ebrio, llevando una enorme planta en un florero que puse bajo la mesa e inmediatamente después salí de esa estancia y me fui a mi lecho. Al día siguiente la señora llamó de nuevo. Queriendo ser educado, aunque me sentía muy mal le dije: «Está bien, vamos» pero le arranqué a mi mujer la promesa que no permaneceríamos más de un cuarto de hora.

Entramos en aquella casa a las cinco exactas y era las once y cuarto cuando salimos a la calle. Tuvo sucesivamente dos breves conversaciones con ese hombre, después bruscamente cesé de beber. Este período de abstinencia duró cerca de tres semanas; después recaí en Atlantic City por participar en un congreso que había durado varios días, de una sociedad nacional de la cual era yo miembro. Bebí todo el whisky que había arriba del tren y compré varias botellas para llevarlas a mi hotel. Era un domingo. Esa noche me emborraché, pero permanecí sobrio el lunes después de la cena y entonces comencé a emborracharme. Bebí todo aquello que pude encontrar en el bar y después salí hacia mi cuarto para proseguir. El martes comencé a fines de la mañana y al mediodía estaba ya en un estado deplorable. No queriendo perder la cara del todo, pagué la cuenta y dejé el hotel. Compré licor en el camino a la estación. Debía esperar mucho tiempo al tren. Después de eso ya no recuerdo nada hasta el momento en que me despertaba en la casa de un amigo en una ciudad no lejana a mi hogar. Estas buenas personas avisaron a mi mujer quien mandó a mi nuevo amigo por mí. Vino él y me llevó a casa, me hizo que me metiera en la cama, me dio algo de beber aquella noche y una botella de cerveza a la mañana siguiente.

Era el 10 de junio de 1935 y fue esta la última copa. Al momento en que escribo esto han pasado cuatro años desde aquel día.

La pregunta que naturalmente podía surgir en vuestra mente es esta: «¿Qué diferencia está tras aquello que ese hombre dijo o hizo y aquello que otros os habían dicho o hecho?» Es necesario recordar que yo había leído mucho y hablado con todos aquellos que sabían o creían saber algo en materia de alcoholismo. Pero esta vez me encontraba frente a un hombre que vivió los largos años la espantosa experiencia de beber, que había conocido todas las experiencias por las cuales pasa el bebedor pero que habían sido curadas con los mismos medios que yo había tratado de usar, esto es con los principios espirituales. El me dio información sobre el alcoholismo que me fue ciertamente útil. Pero bastante más importante fue el hecho que él fue el primer ser humano con el cual hubiese yo hablado, que sabía por experiencia personal aquello que decía cuando hablaba de alcoholismo. En otras palabras, él hablaba mi mismo idioma. El conocía todas las respuestas y ciertamente no por haberlas leído en alguna parte.

Es un maravilloso don, inmensamente grande, ese de haberme liberado de la terrible maldición que me había condenado toda la vida. Mi salud es ahora buena y yo he vuelto a encontrar el respeto de los míos y el respeto de mis colegas. Mi vida familiar es ideal y mis negocios van bien por cuanto es posible en estos tiempos inciertos.

Paso gran parte de mi tiempo transmitiendo eso que he aprendido a los que lo deseen y que tengan una gran necesidad.

Lo hago por cuatro motivos:

1. Por un sentido del deber.
2. Porque es para mí un placer.
3. Porque al hacerlo así pago mi deuda de gratitud hacia quien gastó su tiempo para transmitirme su mensaje.
4. Porque cada vez que lo hago me aseguro una mayor garantía contra una posible recaída.

Diversamente de la mayor parte de nuestros miembros, yo no pude liberarme del deseo obsesivo del alcohol durante los primeros dos años y medio de abstinencia. Me acompañó casi siempre. Mas nunca estuve en el punto de ceder. Me sentía terriblemente infeliz cuando veía a mis amigos beber y saber que yo no podía hacer lo mismo. Pero pude llegar a convencerme que una vez tuve el mismo privilegio, mas abusé de él tan terriblemente que el mismo me fue arrebatado. Por eso no tengo razón en lloriquear por esto, ya que, después de todo, nadie tuvo que atarme para vaciar en mi garganta el alcohol.

Si usted piensa ser un ateo, un agnóstico, un escéptico o si tiene una especie de orgullo intelectual que le impida aceptar lo que este libro contiene, lo lamento por usted. Si aun piensa el ser lo suficientemente fuerte para vencer solo la partida, eso es asunto vuestro. Pero si realmente y sinceramente siente tener necesidad de una ayuda, creemos tener una respuesta para usted. Ella no falla nunca, si usted pone la mitad del cielo que ha mostrado sólidamente cuando se trata de procurarse otra copa.

¡Vuestro Padre Celestial jamás os abandonará!