

Carta a una mujer alcohólica

Carta a una mujer alcohólica por Margaret Lee Runbeck

Dirigida a la mujer que bebe todavía pero puede sospechar que tiene un problema

Si yo viviera frente a tu casa y observara tu valiente y desesperada lucha contra tu enfermedad y te hablara algunas veces cuando no pudieras evitar tropezarte conmigo, no me atrevería a decirte lo que quiero decirte ahora. No me lo permitirías porque tendrías miedo de mí. Pensarías que yo formaba parte de la conspiración universal en contra tuya y te ofenderías conmigo por sospechar tu secreta agonía.

Si nos miráramos cara a cara, yo no podría encontrar un modo de hacerte saber cuánto me agradas. No podría decirte que no encuentro en ti nada que despreciar o ridiculizar o que sermonear, porque tú no me dejarías hablarte acerca de tu fatal enfermedad. Ambas fingiríamos que no existe. Por lo tanto, tengo que escribirte. Te estoy escribiendo una carta que pondré en un lugar seguro donde tú la encontrarás y podrás esconderla de tu familia para leerla más tarde.

Tú y yo empezamos por tener algo en común: Ambas sabemos que tú, secretamente, estás muerta de preocupación debido a tu forma de beber.

Tú puedes tener cualquier edad; una estudiante, una madre joven, una profesional admirada, la esposa del hombre más importante de la comunidad, una abuela de aspecto serio. Puedes ser una extrovertida y el alma de la fiesta o una persona temerosa, con complejo de inferioridad que tiene que sacar el coraje de la botella antes de intentar hacer cualquier cosa, por simple que sea para otra gente.

Puede que hayas estado bebiendo durante meses o años. Te sentirías horrorizada y lo negarías acaloradamente si alguien te llamara alcohólica, pero secretamente te estás preguntando si no lo eres. Contestaré a esto inmediatamente diciendo que si no puedes controlar tu forma de beber, si bebes más de lo que te gustaría admitir, es probable que seas una alcohólica. Al decir esta palabra, me refiero a una persona afligida por una enfermedad.

Está empeorando progresivamente, reduciendo constantemente nuestro mundo hasta que el único deseo y la única realidad es el alcohol.

Por ser una mujer, tus hábitos de beber son probablemente muy secretos, puesto que has hecho todo lo posible para ocultarlo de todos, incluso de ti misma. Y puede que hayas logrado hacerlo. Quizás nadie sepa, todavía, que hayas tomado un trago. Porque no te atreves a beber un solo cóctel en público, sabiendo que el primer trago es el tropezón en lo alto de una larga cuesta abajo en la que

inevitablemente te caerás. Puede que seas una "bebedora de dormitorio" y yo podría haberte seguido en este momento a tu cuarto, donde estás intentando encontrar la botella escondida bajo tu lencería o en una inocente caja de sombreros en el último estante. Puede que tu familia aún no sospeche nada de tus frecuentes "dolores de cabeza".

Por otra parte, puede que seas una de esas sombras que viven sus vidas en la penumbra de los bares. Puede que seas la vergüenza del barrio o el escándalo del pueblo. Puede que tu familia haya dejado de encubrirte y ni siquiera tus propios hijos traten de buscar excusas para justificarte. O puede que incluso hayas perdido tu familia debido a tu impotencia para controlar tu forma de beber.

Pero cualquiera que sea la etapa en la que te encuentras en este momento, todavía hay esperanzas para ti aquí. Y no se debe culparte ni avergonzarte. No te mereces los sermones ni las agraviadas acusaciones que todo el mundo ha vertido en ti: "Si nos amaras, dejarías de beber"; "No piensas en nadie más que en ti misma"; "Debería darte vergüenza, con toda la educación y posibilidades que has tenido". Tú no eres un monstruo egoísta e inmortal. Todo lo contrario. Eres una mujer que está desesperadamente enferma.

Después de comprender esto, el siguiente hecho que tienes que aceptar es que estás libre de toda culpa. Cuando admitas que eres una alcohólica, ya no mereces ser culpada y castigada (parte del castigo inhumano que te has infligido a ti misma). Únicamente debes reconocer que estás enferma. Tu enfermedad es peligrosa y puede destruir todo lo que la rodea; si no se detiene a tiempo, puede destruir el cerebro y el cuerpo de su víctima. Pero no es tu "culpa" como no lo sería si tuvieses fiebre del heno o diabetes. Si eres alcohólica, el alcohol es un veneno para ti.

No estás sola en la indescriptible tortura que es el alcoholismo. Hay miles de mujeres como tú en las etapas iniciales o finales de desintegración. De los 65 millones de personas en nuestro país que hacen uso del alcohol para beber, más de cuatro millones son bebedores problema. Aproximadamente 650,000 son mujeres. Es difícil contarlas con exactitud porque las mujeres, especialmente las amas de casa, pueden ocultar su condición de alcohólicas mejor que los hombres. Pueden ocultarla, al menos por un tiempo. Pero la mujer alcohólica sufre más intensamente que el hombre; su psicología y su constitución son más complejas y sensibles. Puede tolerar menos su propio desprecio de sí misma, y siente mucho más profundamente el estigma social que una ignorante sociedad todavía pone en el alcoholismo. Estoy segura de que no tengo que decirte esto. Desearía de todo corazón que todo esto no fuese sino una mera interesante teoría para ti, pero sé que no lo es.

El falso valor con el que se visten los hombres alcohólicos no llega a las mujeres como tú hasta que casi han matado su verdadera personalidad dentro de su cuerpo enfermo. He oído decir a muchas mujeres alcohólicas: "Estaba

completamente muerta por dentro. Nada podía llegarme y ayudarme".

Para la mayoría de las mujeres es difícil admitir, incluso ante ellas mismas, que son alcohólicas. Sin embargo, esta admisión es el primer paso hacia la sobriedad y la cordura. Si todavía no has dado ese primer paso, déjame ayudarte a darlo hoy. Pues si puedes admitir que tu pánico interior y tu devastación son síntomas del alcoholismo, estás preparada para recibir ayuda.

Mi propósito al escribirte esta carta, es decirte que a pesar de tu desesperada enfermedad, puedes "reincorporarte a la raza humana" y vivir una vida razonablemente normal. De hecho, encontrarás que esta vida es mucho más feliz que la de la mayoría de la gente. No podrás volver a la antigua vida que soportaste antes que el alcoholismo te derrotara. Esa vida no era lo suficientemente buena para ti; intentaste escapar de tu frustración y desesperación por medio de la bebida. La vida de la que te voy a hablar, está al otro lado de una gran experiencia, y tú puedes encontrarla y ser exactamente lo que Dios tenía en mente cuando te creó.

Te voy a contar acerca de Alcohólicos Anónimos. Ha conseguido detener la forma de beber de varios millones de hombres y mujeres desesperados y derrotados, rehaciendo sus vidas. Si tienes la suficiente humildad y deseo de ser ayudada, no sólo hará que tu copa de hoy sea la última, sino que te dará una nueva forma de vida, indescriptiblemente buena y beneficiosa para todo aquel que la llega a conocer.

El público en general tiene poco conocimiento de la manera en que funciona A.A. y de hecho nadie puede explicarlo de una forma intelectual. Pero existe evidencia abrumadora de que funciona. Después de admitirte a ti misma que eres impotente ante el alcohol, si sinceramente deseas ayuda, pones tu vida en manos de un poder superior a ti misma.

En un plano superficial esto significaría muy poco, pero en el profundo plano emocional en que ocurre esta entrega (con todos tus sufrimientos respaldando tu ruego), la fuerza más grande que un ser humano puede experimentar es liberada. La presencia de este poder es más fuerte que el alcohol, que hasta el momento había sido la necesidad primordial, por encima del amor de la familia, el respeto propio y el mismo instinto de conservación. A los A.A. no les resulta fácil explicar esta tremenda experiencia. Pero no hay necesidad de explicarla; sus resultados están por encima de cualquier duda. Nadie sabe cómo funciona pero el hecho es que funciona.

Vamos a hablar un minuto acerca de ti misma. En primer lugar, ¿cómo te convertiste en alcohólica? Con toda seguridad no simplemente por maldad u obstinación. La ciencia médica y la psiquiatría han establecido el hecho de que mucha gente bebe en exceso debido a causas emocionales. He conocido a dos mujeres que se convirtieron en alcohólicas porque perdieron a sus hijos, y

muchas porque sus maridos les fallaron. La mayoría de los alcohólicos son perfeccionistas e idealistas. Esperan realizar maravillas en sus vidas y cuando no pueden vivir de acuerdo con sus ideales, les resulta imposible soportar la desilusión que sienten de sí mismos.

A pesar de lo que la mayoría de la gente cree, los alcohólicos tienen conciencias muy sensibles. Se preocupan tan profundamente acerca de todas las cosas que no pueden soportar la tensión de esta preocupación. Cuando una conciencia irresistible se junta con una inamovible incapacidad para soportar las agonías de las preocupaciones, se crea una invitación abierta al excesivo beber.

Los conflictos emocionales de los supersensibles individuos que son los alcohólicos, se hacen tan insoportables que el escape, equivalente a una total destrucción, es la solución buscada. En algunos alcohólicos, un sentimiento de inferioridad nacido en la niñez provoca un mecanismo de compensación que crea un insaciable deseo de alabanza y éxito y nunca se satisfacen con lo que obtienen. En las mujeres, el ego inflado demanda adulación, indulgencia y, en algunos casos, romances continuos.

Desilusionada por su exigencia exagerada de perfección, la mujer frustrada a veces cree en las soñadoras promesas del alcohol, el despiadado embustero. Cuando estas tensiones emocionales existen además de una alergia física, la ruina alcohólica es inevitable. La gente bebe porque no es feliz; no es feliz porque bebe, y la espiral viciosa sigue girando hasta que uno no puede distinguir entre la causa y el efecto.

El camino de la liberación de esta insondable tortura debe incluir tratamiento para la obsesión emocional y la enfermedad física. La psiquiatría y la medicina han trabajado juntas en miles de casos y en algunos han tenido éxito. Pero los éxitos permanentes que han logrado han sido desalentadoramente pocos. Se conoce al alcohólico como "la angustia de la profesión médica" porque demasiado a menudo el médico sabe que este cuerpo derrotado y suicida que está tratando de curar, regresará a él dentro de unos meses en las mismas o peores condiciones.

Los resultados positivos de Alcohólicos Anónimos son, por otra parte, inexplicablemente numerosos. En algunos casos es increíblemente simple. Cuando se han agotado sus propios recursos, piden la ayuda de A.A. y desde ese día en adelante no vuelven a tomar otra copa. En otros casos entran y salen del programa durante meses. Conozco a una mujer joven que lo intentó durante tres años. Incluso algunos de los A.A. que trataban de ayudarla habían perdido la fe en sus posibilidades. Pero ella, obstinadamente, creía que finalmente podría dejar de beber. Una noche de la semana pasada asistí a la fiesta de su tercer "aniversario" y la vi apagar las velas de su tarta de cumpleaños.

No parecía la misma persona que tan desesperadamente había luchado durante

tantos indecisos años. Cuando oyó por primera vez de A.A. había estado bebiendo durante ocho años, desde que tenía diecinueve. Finalmente, su familia le había dado por perdida porque se había hundido cada vez más bajo hasta encontrarse fuera de su alcance. A sus 27 años representaba cuarenta - gruesa, desaliñada y sensiblera. Era casi imposible mirar a la alta, esbelta mujer en su elegante vestido blanco apagando las tres velitas y relacionarla con "aquella" gorda desastrada que tomó su última copa hace tres años. Recientemente se ha casado con un excelente hombre que la entiende perfectamente y la admira con toda justicia. Dicen haber conseguido el premio mayor de la lotería matrimonial y debo decir que así parece.

Uno de los milagros de A.A. es que transforma los cuerpos tanto como las emociones y las mentes. La verdadera sustancia de pelo y carne parece renovarse. Mujeres, cuyos cuerpos habían sido degradados por el descuido y el abuso, valoran ahora su apariencia, porque, como me dijo una de ellas: "Parece que Dios hubiera pintado un nuevo retrato de mí misma".

No eran meras ilusiones cuando te dije que podrías encontrar más que la felicidad mediana en las vidas de los miembros de A.A. De todos los grupos en el mundo, aquellos que se han rescatado a sí mismos de los horrorosos abismos del alcoholismo son los más exuberantemente felices que jamás pude conocer. No son indiferentes ni se encuentran aburridos ahora; toda la vida ha cobrado nueva importancia para ellos. ¿No te parece increíble que tú puedas ser tan plenamente feliz sin nada que tomar? Vas a aprender nuevos significados de la palabra "felicidad".

Al encontrarte parada fuera de una sala donde se celebra una reunión de A.A., el sonido más frecuente que puedes oír es la risa. Suaves risas que sólo pueden provenir de gente que ha mirado cara a cara a la destrucción y la catástrofe no sólo una vez sino continuamente durante largos años se encuentran libres y sin miedo. La risa, en fin, de gente que va tomada de la mano de Dios y se siente segura.

Esta es la base de Alcohólicos Anónimos; un hecho casi increíble para un mundo semi temeroso de esperar mucho de Dios en la vida diaria. La única cosa que decide si vas a encontrar o no tu sobriedad es, según dicen los A.A., tu buena voluntad. Buena voluntad para admitir que eres impotente ante el alcohol y que tu vida se ha vuelto ingobernable. Luego, sinceridad para poner tu vida y tu voluntad en manos de Dios, según tú lo concibes. No es, de ninguna forma, una buena voluntad superficial. No se consigue hasta que sabes que has agotado tu último recurso. Es allí donde "la limitación del hombre es la oportunidad de Dios".

Es un grito de ayuda tan profundo que a veces uno mismo no lo reconoce como una plegaria, al menos hasta que ha sido contestado.

Por ejemplo, déjame contarte cómo una amiga mía encontró A.A. La llamaré Nora aunque no es ese su nombre. A.A. proporciona absoluto anonimato y uno no debe vacilar acerca de confiar en la discriminación prometida. Nora había sido una niña infeliz en un hogar infeliz. Las cosas nunca le habían salido bien y ella no creía que jamás lo hicieran. Según iba creciendo, las tragedias se sucedieron una tras otra y buscó el escape en la bebida.

La primera cosa buena que tuvo en su vida fue el amor que ella y su marido se tenían. Poco después de casarse, Nora se dio cuenta de que era alcohólica. Anteriormente, ella creía que bebía porque era infeliz y ahora que era feliz, todavía se encontraba a sí misma incapaz de dejar de beber. Hizo todo lo posible para evitar que su marido se diera cuenta de la verdad respecto a ella. Pero su vivo deseo del alcohol era tan incontrolable que tan pronto como él salía de casa por la mañana, se tomaba varias copas de golpe. (Los alcohólicos beben más rápidamente que otra gente). Permanecía en la cama casi todo el día, odiándose a sí misma. Cuando le parecía que la cabeza se le iba a partir, se colocaba una bolsa de hielo y al llegar su marido, rápidamente la deslizaba hacia su mejilla diciendo que le dolían las muelas.

Gradualmente, por supuesto, su marido descubrió la verdad. Le rogó que le prometiera no volver a tocar el alcohol y ella lo hizo con entusiasmo. Pero la próxima vez que se encontró sola, fue impotente para resistir. Su marido le consiguió ayuda médica, pero todo fue en vano. Estuvo internada muchas veces en sanatorios y éstos también fallaron.

Hace algunas noches, cuando me estaba llevando a una reunión de A.A. en la cárcel del condado, Nora me contó acerca de esa época. Me dijo: "Nunca he estado encarcelada, pero sé todo lo que hay que saber respecto a confinamiento en solitario. El alcohólico tiene las rejas de la prisión dentro de su propio cráneo. Vive detrás de esas rejas en solitario confinamiento".

Esta miseria continuó durante muchos años sin un rayo de esperanza. Un día tuvo un accidente de automóvil y los médicos le dijeron a su marido que ella iba a morir. Asombrosamente se recuperó y esto le pareció una prueba más de su mala suerte pues estaba harta de vivir. En el camino de regreso del hospital su marido le dijo que, por el bien de ambos, iba a internarla permanentemente en una institución. Ella accedió de buen grado, pues lo amaba demasiado como para continuar matándolo poco a poco.

Al llegar a su casa la metieron en cama inmediatamente y me cuenta que por primera vez en su vida, rogó a Dios desde lo más profundo de su ser, diciendo: "Si puedes escucharme, ayúdame". Se durmió un rato y cuando se despertó, le pidió a su marido que llamara a un médico. "¿Cuál de ellos, querida?" le preguntó, pues numerosos médicos habían pasado por su confusa existencia. Ella mencionó el primer nombre que le vino a la mente, un médico a quien no había visto en muchos años. Media hora más tarde, él estaba junto a su cama. Desde la época

en que, sin éxito, había trabajado en su caso, se había interesado en A.A. Inmediatamente, telefoneó a la oficina local de A.A. y al poco tiempo una mujer miembro llegó a la casa de Nora.

Nora no ha vuelto a tomar un trago desde entonces. Está convencida de que, desde el momento en que rezó su muy sencilla oración, ésta fue escuchada.

Nunca dudó que su recuperación estaba segura. Ella es ahora una mujer hermosa y amable; está llena de felicidad y libertad. El miedo y los sentimientos de inferioridad y su creencia supersticiosa de estar marcada por la "mala suerte" se han desvanecido completamente. Su vida está repleta de actividad e interés. Pero nunca, ni por un momento, olvida que ha entregado su vida y a sí misma al cuidado de Dios. Recuerda que es una alcohólica incurable y que un trago la volvería a sumir en la oscuridad. Me cuenta que cada noche antes de dormirse, dice: "Gracias, Dios, por haberme mantenido sobria hoy".

Para mostrarte lo completa que es la alergia en algunos alcohólicos, me gustaría contarte la historia de una abuela, a la que pondremos el nombre de Juana, que se tomó la primera copa de su vida a los 59 años de edad. Sucedió en una fiesta con unos vecinos nuevos. Los otros invitados tomaron un vaso o dos de ponche, pero Juana no parecía tener hartura. De hecho, antes que la fiesta terminara, la anfitriona le convidó a unas cuantas copas más, pues resultaba divertido ver de pronto a esta pequeña y digna señora tan entusiasmada con la bebida. Cuando Santiago, el marido de Juana, vino a buscarla, ella estaba alegremente dando la lata a todo mundo. Santiago la llevó a casa y la acostó, y ella se durmió inmediatamente. Pero cuando estaba a punto de dormirse dijo: "Santiago, nos hemos perdido lo mejor de la vida. Mañana te voy a preparar unos ricos tragos".

A la mañana siguiente, Juana fue resueltamente al almacén y compró una botella de whisky. Su intención era tomarse una copa, con propósitos medicinales y reservar el resto para cócteles con el fin de mostrar a Santiago lo que se habían perdido. Pero esa copa la llevó a vaciar la botella entera. Era una alcohólica, completa y totalmente desarrollada, que había estado esperando la chispa que la haría explotar.

Desde ese día en adelante, ella era una bebedora problema, completamente fuera de control. Al principio, parecía sumamente gracioso que esto le hubiera pasado a tan digna señora. Pero antes de que transcurriera un mes, los dos sabían que ella tenía un verdadero problema. Sus hijos no podían creer lo que había sucedido. Parecía demasiado fantástico. Pero no había ninguna duda acerca de su alcoholismo, pues nada le importaba sino su ración diaria. Su pastor rezaba por ella; sus nueras mantenían a los nietos fuera de su vista; su médico le dio una medicina, Antabuse, para hacerle desistir de beber. Pero eso casi la mató porque, a pesar de las advertencias, ella bebió alcohol inmediatamente después de tomar el Antabuse.

Siguieron seis años horribles. Cuando no podía conseguir dinero de otra manera, salía a la calle a mendigar. Vendió sus vestidos, le robó a su marido e incluso consiguió un trabajo limpiando un bar a cambio de tragos. El día en que la policía la detuvo por borrachera y alteración del orden público, fue cuando ella tocó fondo.

Entonces, por su propia voluntad, asistió a una reunión de A.A. Fue el principio de su recuperación. Una reunión de A.A. es una gran experiencia para cualquiera, incluso para una persona no alcohólica, como yo.

Para empezar, te sorprende descubrir que no es una ocasión solemne. Te encuentras con una mezcla de personas y, excepto aquellos que asisten por primera vez todos están riendo y hablando. La única señal distinta del grupo es que todo el mundo es extraordinariamente amable y afectuoso con todos los demás. Es como si toda la timidez, vergüenza y pretensiones hubieran sido dejadas a un lado y la gente actúa espontáneamente desde dentro y no desde una precavida apariencia.

Muchos A.A. me han dicho que, cuando asistieron a estas reuniones, por primera vez en sus vidas se sintieron como en casa. Esto es fácil de entender porque nadie critica ni censura o se indigna o escandaliza por nada. Aquí hay una total comprensión, porque cada persona presente ha sufrido el mismo purgatorio. Aquí también hay gente a la que no puedes engañar con las excusas, trucos y mentiras que el alcohólico tiene siempre a mano. Aquí la gente se las sabe todas -y alegremente así te lo dicen. Es un alivio encontrarse entre esta gente después de haber vivido tantos años en un laberinto de mentiras y subterfugios. Es tan emocionante como si hubieses descubierto una nueva raza sin vileza ni falso orgullo. Es tan cómodo como encontrarte en una habitación llena de gente, en la que todos son como diferentes versiones de ti misma. Sabes que puedes confiar en que ellos te vean como realmente eres, tan buena o tan mala, sin culpa ni vergüenza.

Las reuniones se desarrollan de una forma muy simple. En California, por ejemplo, la reunión se inicia con la lectura de un capítulo del libro Alcohólicos Anónimos, titulado "Cómo trabaja". Un miembro se ofrece para dirigir la reunión. Puede empezar diciendo: "Buenas tarde, amigos. Soy alcohólico". Después de contar algo de su propia historia, presenta a los oradores que ha elegido para hablar de sí mismos. Cada orador, hombre o mujer, cuenta cómo era y cómo es ahora, y cómo realizó el viaje entre las dos condiciones. Cuentan sus historias con una franqueza total y a menudo con mucho humor. Un alcohólico que asiste por primera vez a menudo se siente enormemente impresionado, al igual que aliviado, al escuchar cómo esos horrores, de los cuales siempre se había hablado en susurros indignados, ahora son ampliamente comentados con palabra sencillas y mucha risa. Las inhibiciones y la autocondenación demasiado dolorosas para ser admitidas se vienen abajo como paredes de cera con esta terapia.

Cuando pregunto a los A.A. cómo pueden reírse y bromear acerca de sus antiguos sufrimientos, me dicen: "Bueno, verás, todo eso le pasó a mi peor enemigo, no a mí". Es la más sana forma de divorcio del pasado que cualquier terapia haya logrado alcanzar jamás. El pasado fue una serie de resacas; pero cuando el pasado se marcha, no deja ni resacas ni cicatrices.

Al final de la reunión hay un momento para orar en silencio; después, todos juntos, puestos de pie, repiten el padrenuestro. Me parece imposible que cualquiera que participe en esto no se sienta conmovido. Después hay café y dulces y una hora de compañerismo amistoso. Muchos alcohólicos han perdido todo en su vida social, y A.A. les ofrece una oportunidad cómoda de hacer amigos nuevamente y de "pertenecer". Hay reuniones todos los días (en la mayoría de las grandes ciudades por la mañana y por la tarde). Normalmente asiste una pequeña cantidad más de hombres que de mujeres. Hay también reuniones sólo para hombres que se sienten menos cohibidos cuando no hay mujeres presentes, y grupos sólo para mujeres, algunos de los cuales se reúnen por la mañana o temprano por la tarde.

Además de los lugares normales de reunión, en muchas ciudades se mantienen clubes donde los amigos pueden comer juntos, jugar al bridge, leer revistas o simplemente charlar (una de las diversiones favoritas de los alcohólicos después de años de evasivas). Los alcohólicos son de hecho gente gregaria que se han lastimado profundamente a sí mismos destruyendo sus relaciones humanas. Ahora vuelven a confiar y a inspirar confianza con la mayor sinceridad.

El alcoholismo es una enfermedad incurable; cualquiera que sufra de ella no puede volver a beber socialmente. La alergia está presente por toda la vida pero con A.A. no hay nada que temer. Uno no tiene que esconderse del alcohol o evitar a los bebedores normales. Sólo se necesita estar alerta ante la primera copa - siempre, por toda la vida. Los A.A. dicen alegremente: "No te tomes el primer trago y nunca volverás a tomar otro". Es posible hacer esto un día a la vez. Los A.A. están íntimamente conscientes de la presencia de Dios y mediante esta intimidad consciente, la multitud de problemas que una vez destrozaron cada fase de sus vidas son resueltos finalmente, y la reconstrucción progresa casi sin esfuerzo.

Si has llegado a esta parte de mi carta, mi desconocida amiga, comprenderás que no te condeno en absoluto. Y el cariño que siento por ti se multiplica por miles. Todo lo que tienes que hacer es extender la mano y tocar ese cariño porque está esperando a entrar en acción por ti. En este momento la ayuda está tan cerca de ti como tu teléfono. El número está inscrito en la guía de teléfonos; búscalo en la A -Alcohólicos Anónimos. Pide que una mujer venga a verte. No tienes que decirle a nadie que has dado este paso. Cuando ella llegue, no tienes que decirle nada doloroso acerca de ti misma; no tendrás que decirle gran cosa. Ella lo sabe todo acerca de ti - más de lo que tú sabes de ti misma. Porque ella ha seguido cada paso del camino que tú has recorrido e incluso más lejos. Y ha llegado a la

sobriedad y a la utilidad y a una vida que nunca hubiera creído posible para sí misma.

Si encuentras lo que hay allí para ti, quizás quieras escribirme y contármelo. O mejor que eso, quizás puedas encontrar otra mujer y contárselo a ella. ¡Que Dios te bendiga!