

# ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

---

*El relato de*  
Cómo Muchos Miles de Hombres y Mujeres  
Se Han Recuperado del Alcoholismo

TERCERA EDICIÓN

---

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.  
NEW YORK CITY  
2008

Copyright © 1939, 1955, 1976, 2001 por  
ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.

Edición en español Copyright © 1986, 1990, 2008  
ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.  
Todos los derechos reservados

Segunda Edición, 1990  
25 impresiones desde 1990 hasta 2007  
Tercera edición, nueva y revisada 2008  
Primera impresión, febrero 2008  
Segunda impresión, junio 2008  
Tercera impresión, abril 2009  
Cuarta impresión, marzo 2012

La historia personal que aparece en la página 379 es propiedad literaria © de The AA Grapevine, Inc., reimpressa con permiso

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

Alcoholics Anonymous, Alcohólicos Anónimos y A.A. son marcas registradas ® de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

**Número de Control de la Biblioteca del Congreso:**  
**2008920577**

**ISBN 978-1-893007-95-6**

**Impreso en los Estados Unidos**

## PREFACIO

ESTE ES el prefacio de la Cuarta Edición [en inglés] del libro *Alcohólicos Anónimos*. La primera edición apareció en abril de 1939 y en los siguientes 16 años se pusieron en circulación más de 300,000 ejemplares. La segunda edición, publicada en 1955, alcanzó una circulación total de más de 1,150,000 ejemplares. La tercera edición, que salió de la imprenta en 1976, tuvo una circulación de unos 19,550,000 ejemplares en todos los diversos formatos.

Ya que se ha convertido en el texto básico de nuestra Comunidad y ha ayudado a grandes cantidades de alcohólicos y alcohólicas a recuperarse, hay un fuerte sentimiento en contra de hacer cambios drásticos en el libro. Por lo tanto, con referencia a las revisiones que se han hecho en la segunda, tercera y cuarta ediciones, la primera sección de este volumen, en la que se describe el programa de recuperación de A.A. se ha dejado en su mayor parte sin cambiar. La sección titulada “La opinión del médico” queda en la forma en que fue escrita originalmente en 1939 por el difunto Dr. William D. Silkworth, el gran benefactor médico de nuestra Sociedad.

A la segunda edición se añadieron las apéndices, las Doce Tradiciones y las indicaciones de cómo ponerse en contacto con A.A. Pero el cambio más importante se hizo en la sección de historias personales, que se amplió para reflejar el desarrollo de la Comunidad. “La historia de Bill”, “La pesadilla del Dr. Bob”, y otra historia de la primera edición quedaron sin cambiar; tres fueron revisadas y a una de ellas se le puso un nuevo título; se escribieron nuevas versiones de dos historias con nuevos títulos; se añadieron 30 historias nuevas; y la sección de historias fue

dividida en tres partes, con los mismos encabezamientos que se utilizan ahora.

En la tercera edición, Parte I (“Pioneros de A.A.”) quedó sin cambiar. En la segunda parte (“Dejaron de beber a tiempo”) se dejaron nueve historias de la segunda edición y se añadieron ocho historias nuevas. En la tercera parte (“Casi lo perdieron todo”) se dejaron ocho historias y se añadieron cinco nuevas.

En la cuarta edición se incluyen los Doce Conceptos para el Servicio Mundial y se ha revisado la sección de historias personales de la siguiente manera: Se ha añadido una historia a la primera parte y dos que originalmente aparecieron en la tercera parte ahora aparecen en la primera parte; se han quitado seis historias. En la segunda parte se mantienen seis historias, se han añadido once nuevas y se han quitado once. En la tercera parte ahora hay doce historias nuevas; se han quitado ocho (aparte de las dos que se transfirieron a la primera parte).

Todos los cambios que se han hecho a lo largo de los años en el Libro Grande (el nombre que los A.A. han puesto cariñosamente a este volumen) han tenido el mismo propósito: representar más fielmente la composición de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos y de esta manera llegar a más alcohólicos. Si tienes un problema con la bebida, esperamos que al leer una de las 42 historias personales hagas una pausa y digas: “Sí, eso me pasó a mí”; o, más importante, “Sí, yo me sentía así”; o aún más importante, “Sí, creo que este programa me dará buenos resultados a mí también”.

## PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN EN INGLÉS

*Éste es el Prólogo tal como apareció en la primera impresión de la primera edición en 1939*

**N**OSOTROS, los Alcohólicos Anónimos, somos más de un centenar de hombres y mujeres que nos hemos recuperado de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable.

El propósito principal de este libro es mostrarle a otros alcohólicos *precisamente cómo nos hemos recuperado*. Esperamos que estas páginas les resulten tan convincentes que no les sea necesaria más autenticación. Creemos que nuestras experiencias le ayudarán a cada uno a entender mejor al alcohólico. Muchos no comprenden que el alcohólico es una persona muy enferma. Y además, estamos seguros de que nuestro modo de vivir tiene sus ventajas para todos.

Es importante que nosotros permanezcamos anónimos porque en el presente somos muy pocos para atender el gran número de solicitudes personales que pueden resultar de esta publicación. Siendo la mayoría gente de negocios o profesionales, no podríamos realizar bien nuestro trabajo en tal evento. Quisiéramos que se entienda que nuestra labor alcohólica no es profesional.

Cuando escribimos o hablamos públicamente sobre el alcoholismo, recomendamos a cada uno de nuestros miembros omitir su nombre, presentándose en cambio como “un miembro de Alcohólicos Anónimos”.

Muy seriamente le pedimos a la prensa también observar esta recomendación, de otra manera estaremos grandemente incapacitados.

Nosotros no somos una organización en el sentido convencional de la palabra. No hay honorarios ni cuotas de ninguna clase. El único requisito para ser miembro es un deseo sincero de dejar la bebida. No estamos aliados con ninguna religión en particular, secta o denominación, ni nos oponemos a ninguna. Simplemente deseamos ser serviciales para aquellos que sufren esta enfermedad.

Estamos interesados en saber de las experiencias de aquellos que están obteniendo resultados de este libro, particularmente de los que han empezado a trabajar con otros alcohólicos. Nos gustaría ser serviciales en tales casos.

Las preguntas de sociedades científicas, médicas y religiosas serán bien recibidas.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

## PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN EN INGLÉS

*Las cifras citadas en este prólogo describen la Comunidad tal como era en 1955*

DESDE que se redactó el prólogo original de este libro en 1939, ha ocurrido un milagro de grandes proporciones. En nuestra primera edición se expresaba la esperanza de que “todo alcohólico que viaje, al llegar a su destino, encuentre la Comunidad de Alcohólicos Anónimos”. El texto original continúa diciendo: “Ya han brotado en otros pueblos grupos de dos, tres y cinco de nosotros”.

Han transcurrido 16 años entre la aparición de nuestra primera edición y la publicación en 1955 de la segunda. En este corto plazo, Alcohólicos Anónimos ha crecido con una rapidez dramática y ahora cuenta con casi 6,000 grupos compuestos por mucho más de 150,000 alcohólicos recuperados. Se encuentran grupos en todos los estados de los EE.UU. y todas las provincias del Canadá. Hay grupos de A.A. que prosperan en las Islas Británicas, los países escandinavos, Sudamérica, África del Sur, México, Alaska, Australia y Hawai. En total se han hecho comienzos prometedores en unos 50 países extranjeros y territorios de los EE.UU. Algunos grupos han empezado a tomar forma en Asia. Muchos de nuestros amigos nos dan ánimo diciendo que esto no es más que un comienzo, solamente el augurio de un desarrollo futuro más grande.

En Akron, Ohio, en junio de 1935, de una conversación entre un corredor de Bolsa de Nueva York y un médico de Akron, se produjo la chispa que iba a convertirse en el pri-

mer grupo de A.A. Seis meses antes, después de un encuentro con un amigo alcohólico que había estado en contacto con los Grupos Oxford de aquel entonces, una súbita experiencia espiritual le había quitado al corredor de bolsa la obsesión por beber. También le había ayudado mucho el ahora difunto Dr. William Silkworth, un especialista en alcoholismo de Nueva York, a quien los A.A. de hoy día consideran como un santo de la medicina, y cuya narración de los primeros días de nuestra Sociedad aparece en páginas posteriores. Por intervención de este médico, el corredor comprendió la gravedad del alcoholismo. Aunque no podía aceptar todos los preceptos de los Grupos Oxford, estaba convencido de la necesidad de un inventario moral, una confesión de los defectos de la personalidad, reparación a quienes se había hecho daño, así como de la necesidad de ser de utilidad y ayuda a otros y de creer en Dios y depender de Él.

Antes de viajar a Akron, el corredor de bolsa había trabajado duramente con muchos alcohólicos, basándose en la teoría de que sólo un alcohólico podía ayudar a otro alcohólico; pero sólo logró mantenerse sobrio a sí mismo. Estaba en Akron por un asunto de negocios que, por haber fracasado, le dejó con gran miedo de volver a beber. Se dio cuenta repentinamente de que, para salvarse a sí mismo, tenía que llevar el mensaje a otro alcohólico. Ese otro alcohólico resultó ser el médico de Akron.

Ese doctor había tratado repetidas veces de resolver su dilema alcohólico por medios espirituales, sin poder lograrlo. Pero cuando el corredor de bolsa le comunicó la descripción dada por el Dr. Silkworth del alcoholismo y de la desesperanza de quien lo sufre, el médico comenzó a buscar el remedio espiritual de su enfermedad con una buena voluntad que nunca antes había tenido. Logró su sobriedad y, por el resto de su vida —murió en 1950— no volvió a beber. Esto parecía demostrar que un alcohólico podía



afectar a otro de una forma en que ninguna persona no alcohólica pudiera hacerlo. Indicaba también que un trabajo arduo y dedicado, de un alcohólico con otro, era vital para la recuperación permanente.

Desde ahí, los dos hombres empezaron a trabajar casi frenéticamente con los alcohólicos que llegaban al pabellón del Hospital Municipal de Akron. Su primer caso, uno muy extremo, se recuperó inmediatamente, convirtiéndose en el A.A. número tres. Nunca volvió a beber. Siguieron haciendo trabajos en Akron durante todo el verano del 1935. Hubo muchos fracasos, pero, aquí y allá, un éxito alentador. Cuando el corredor de Bolsa regresó a Nueva York en el otoño de 1935, se había formado el primer grupo de A.A., aunque en aquel entonces, nadie se dio cuenta de esa realidad.

Otro grupo pequeño prontamente tomó forma en Nueva York, seguido en 1937 por la formación en Cleveland del tercer grupo. Aparte de estos tres grupos, había otros alcohólicos esparcidos que habían captado las ideas básicas en Akron o Nueva York y estaban intentando formar otros grupos en otras ciudades. Para fines de 1937, el número de miembros que llevaban sobrios un tiempo sustancial era suficiente como para convencer a todos los miembros de que una nueva luz había penetrado el mundo oscuro del alcohólico.

A estos primeros grupos, aún poco seguros, les pareció que ya era hora de comunicar al mundo su mensaje y experiencia única. Esa resolución dio fruto en la primavera de 1939 con la publicación de este volumen. En esa fecha, había alrededor de 100 miembros, hombres y mujeres. La sociedad, todavía en ciernes y sin nombre, empezó a conocerse entonces por el del título de su libro — Alcohólicos Anónimos. El período de volar a ciegas terminó y A.A. entró en una nueva fase de sus tiempos pioneros.

Con la aparición del nuevo libro, empezaron a suceder

muchas cosas. El Dr. Harry Emerson Fosdick, clérigo distinguido, hizo una reseña halagadora del texto. En el otoño de 1939, Fulton Oursler, editor en aquel entonces de *Liberty*, publicó un artículo en la revista titulado “Los Alcohólicos y Dios”. El artículo suscitó una avalancha de unas 800 desesperadas solicitudes de información que llegaron a la pequeña oficina que se había establecido en Nueva York. Cada solicitante recibió una respuesta detallada; se enviaron folletos y libros por correo. A los viajantes de negocios, miembros de grupos de A.A. ya existentes, se les informó de estos posibles principiantes. Se iniciaron nuevos grupos, y para el asombro de todos, se vio que el mensaje de A.A. podía transmitirse tanto por correo como de boca en boca. A fines de 1939, se estimaba que unos 800 alcohólicos estaban en camino de recuperación.

En la primavera de 1940, John D. Rockefeller, Jr. celebró una cena para muchos de sus amigos, a la cual invitó a unos A.A. para que contaran sus historias. Las agencias de noticias internacionales hicieron reportajes acerca del evento; otra vez, la oficina fue abrumada por solicitudes de información y mucha gente iba a las librerías buscando ejemplares del libro “Alcohólicos Anónimos.” Para marzo de 1941, el número de miembros había ascendido rápidamente a 2,000. Luego, Jack Alexander redactó una crónica que aparecería como artículo principal en el *Saturday Evening Post*, la cual pintaba una imagen tan convincente de A.A. para el público en general que experimentamos una verdadera inundación de alcohólicos que necesitaban ayuda. Para fines de 1941, A.A. tenía unos 8,000 miembros y estaba creciendo a toda velocidad. A.A. se había convertido en una institución nacional.

Entonces, nuestra Sociedad entró en el período tumultuoso y emocionante de su adolescencia. La prueba a la que tenía que enfrentarse era la siguiente: ¿Podrían reunir-

se y trabajar en armonía estos numerosos y una vez erráticos alcohólicos? ¿Habría disputas acerca de los requisitos para ser miembro, acerca de la dirección y del mando, y del dinero? ¿Habría aspiraciones de poder y de prestigio? ¿Habría diferencias de opinión que pudieran causar un cisma en A.A.? Pronto A.A. se vio asediada por estos mismos problemas en todas partes y en todo grupo. Pero de esa experiencia, al principio espantosa y trastornadora, surgió el convencimiento de que los A.A. tenían que mantenerse unidos o morir solos. Teníamos que unificar A.A. o desaparecer de la escena.

Así como habíamos descubierto los principios según los cuales el alcohólico individual podría vivir, de la misma manera tuvimos que desarrollar principios según los cuales los grupos de A.A. y A.A. como un todo pudieran sobrevivir y funcionar con eficacia. Se creía que no se podría excluir a ningún hombre o mujer de nuestra Sociedad; que nuestros líderes podrían servir, pero nunca gobernar; que cada grupo debería ser autónomo y que no debería haber ningún tipo de terapia profesional. No habría honorarios ni cuotas; se cubrirían nuestros gastos por nuestras contribuciones voluntarias. No debería haber sino un mínimo de organización, incluso en nuestros centros de servicio. Nuestras relaciones públicas se basarían en la atracción y no en la promoción. Se decidió que todos los miembros deberían ser anónimos ante la prensa, la radio, la TV y el cine. Y no deberíamos, bajo ningún concepto, dar recomendaciones a entidades ajenas, forjar afiliaciones o meternos en controversias públicas.

Esto era la sustancia de las Doce Tradiciones de A.A., enunciadas completamente en las páginas 262-63 de este libro. Aunque ninguno de estos principios tenía la fuerza de regla ni ley, para 1950 habían llegado a tener una aceptación tan generalizada que fueron confirmados por nuestra primera Convención Internacional, efectuada en

Cleveland. Hoy día, la unidad extraordinaria de A.A. es una de la ventajas más grandes que tiene la Sociedad.

Según se iban allanando las dificultades de nuestra adolescencia, la aceptación de A.A. por parte del público en general iba creciendo a pasos agigantados. Para esto había dos razones principales: el gran número de recuperaciones, y de familias reunidas. En todas partes, estos hechos dejaban su impresión. El 50% de los alcohólicos que llegaron a A.A. e hicieron un esfuerzo sincero lograron la sobriedad y se mantenían sobrios; el 25% logró la sobriedad después de algunas recaídas, y, entre los demás, los que se quedaban en A.A. mejoraban. Otros miles llegaron a A.A. y, al comienzo, decidieron que no querían el programa. Pero muchos de ellos —alrededor de los dos tercios— empezaron a volver a A.A. con el paso del tiempo.

Otra razón para la extensa aceptación de A.A. eran los buenos oficios de nuestros amigos de la medicina, la religión y la prensa, quienes, con otros incontables, se convirtieron en competentes y dedicados partidarios nuestros. Sin su apoyo, A.A. no habría hecho sino un progreso lentísimo. Algunas de las recomendaciones de los primeros amigos de A.A. de la medicina y la religión se encuentran en páginas posteriores.

Alcohólicos Anónimos no es una organización religiosa. Ni tampoco ha adoptado A.A. ningún punto de vista médico en particular, aunque cooperamos mucho y muy a menudo con los médicos y los clérigos.

Ya que el alcohol no respeta a nadie, constituimos una muestra representativa de la población norteamericana, y, en otros países, se está desarrollando el mismo proceso democrático de igualación. Entre nuestros miembros contamos con católicos, protestantes, judíos e hindúes, así como con algunos musulmanes y budistas. Más del 15% de los miembros son mujeres.

En la actualidad, el número de miembros va aumentan-

do en un 20% cada año. Hasta la fecha, sólo hemos arañado la superficie del problema global del alcoholismo, de los millones de alcohólicos y posibles alcohólicos del mundo. Con toda probabilidad, nunca podremos tocar más que una fracción razonable del problema del alcohol con todas sus ramificaciones. Ciertamente no tenemos el monopolio de la terapia para el alcohólico. No obstante, nuestra gran esperanza es que aquellos que todavía no han encontrado una respuesta, puedan empezar a encontrarla en las páginas de este libro y que pronto se unirán a nosotros en el camino de una nueva libertad.

## PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN EN ESPAÑOL

ESTA EDICIÓN, la tercera, del Libro Grande en español, *Alcohólicos Anónimos*, es fruto de un largo trabajo colaborativo que se originó en el año 2004, con una Acción Recomendable de la 54<sup>a</sup> Conferencia de Servicios Generales de los Estados Unidos y Canadá. La Conferencia, por medio de esa acción, recomendó que se elaborara un borrador de una tercera edición del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, en español. Con este objetivo se formó sin demora un subcomité encargado de 1] hacer una detenida revisión del texto básico y 2] ampliar la sección de historias sustancialmente de manera que sea de un tamaño parecido al de la cuarta edición en inglés con miras a alcanzar a cada vez más personas de diversa procedencia, clase y condición. Al seleccionar las nuevas historias los miembros del comité tenían el cometido de utilizar los mismos criterios basados en las sugerencias de Bill W. que se utilizaron para la preparación de la Cuarta Edición del Libro Grande en inglés. Según el texto de la recomendación: “Cada historia, conforme con lo recomendado por Bill, debe poder alcanzar al recién llegado que todavía busca la solución de A.A y cada historia debe ser una historia típica de A.A. que cuenta cómo era, lo que sucedió y cómo es ahora.”

El comité revisó detenidamente el texto básico, hizo varias correcciones y unánimamente propuso algunas revisiones. Entonces, copias del texto básico con las revisiones indicadas fueron distribuidas a todas las oficinas de servicio de países de habla hispana para así asegurar una mayor cohesión y una más amplia conciencia de grupo. Mientras tanto, como respuesta a una solicitud de manuscritos

publicada por la OSG, llegaron a la oficina casi doscientos manuscritos. Al final, tras un duro y esmerado proceso de selección, los miembros del comité coincidieron en publicar 32 de las historias.

Estas historias las cuentan miembros de A.A. hispanohablantes de tres continentes y más de diez países: entre ellos, un maestro, un militar, una profesora, un agricultor, un hombre y una mujer de negocios, un policía, un camionero y un sacerdote. Todas estas personas, por muy diferentes que fuesen, tenían en común el mismo sufrimiento y numerosas experiencias que compartir. Casi todos insistían largo tiempo en poder controlar su forma de beber, a pesar de las repetidas y cada vez más contundentes pruebas de lo contrario. Al final, cada uno por su propio camino, todos tuvieron que admitir su derrota y lo irresistible que les era el alcohol. Algunos se creían ya perdidos; otros se dieron cuenta de que, a paso lento o acelerado, se estaban acercando a la ruina total, a la locura o a la muerte. Todos cruzaron el umbral de A.A. armados nada más que con la humilde admisión de su impotencia ante el alcohol y, una vez adentro, rodeados por sus compañeros de fatigas, encontraron la posibilidad de reponerse y de vivir una nueva vida de alegría y utilidad.

Estas historias te ayudarán, tal vez, a decidir si eres alcohólico y si Alcohólicos Anónimos tiene algo que ofrecerte, algo que más de 2,000,000 de alcohólicos de todas partes del mundo aprovechan hoy día: la libertad y la oportunidad de vivir rica y plenamente en sobriedad.

## PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN EN INGLÉS

La cuarta edición en inglés del libro *Alcohólicos Anónimos* salió de la imprenta en noviembre de 2001, al comienzo de un nuevo milenio. Desde la publicación en 1976 de la tercera edición en inglés, el número de miembros de A.A. del mundo entero casi se ha duplicado, alcanzando a dos millones o más en casi 100,800 grupos que se reúnen en unos 150 países de todas partes del mundo.

La literatura ha desempeñado un papel significativo en el desarrollo de A.A., y un fenómeno impresionante del pasado cuarto de siglo ha sido la traducción de nuestra literatura básica a multitud de idiomas y dialectos. En los países donde se ha sembrado, la semilla de A.A. ha germinado y arraigado, y el brote ha venido creciendo lentamente al comienzo y luego, al estar disponible la literatura, a pasos agigantados. Hasta la fecha el libro *Alcohólicos Anónimos* ha sido traducido a 43\* idiomas.

Conforme el mensaje de recuperación ha llegado a más gente, ha tocado la vida de una más amplia variedad de alcohólicos enfermos. Cuando en 1939 se escribió la frase “Somos gente que en circunstancias normales no nos mezclaríamos” (ver página 17 de este libro) se refería a una Comunidad compuesta en su mayor parte de hombres (y unas pocas mujeres) de procedencia y circunstancia social, étnica y económica bastante similares. Así como otras muchas frases del texto básico de A.A., ese enunciado también ha resultado ser mucho más visionario de lo que los cofundadores se hubieran podido imaginar. Las historias que se han añadido a esta edición reflejan una comunidad

\*En 2012, *Alcohólicos Anónimos* está traducido a sesenta y cuatro idiomas.



cuyas características de edad, sexo, raza y cultura han cambiado y se han ampliado para incluir a casi todo individuo a quien los cien primeros miembros hubieran podido esperar a alcanzar.

Al mismo tiempo que nuestra literatura ha preservado la integridad del mensaje de A.A., ha habido cambios radicales en la sociedad en general que se ven reflejados en nuevas costumbres y prácticas dentro de la Comunidad. Por ejemplo, aprovechando los adelantos tecnológicos, los miembros de A.A. con computadoras pueden participar en reuniones en línea y compartir con sus compañeros alcohólicos de todas partes del país y del mundo. En todas las reuniones, en cualquier rincón de la tierra, los A.A. comparten experiencia, fortaleza y esperanza, unos con otros, con el fin de mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos. Módem-a-módem, o cara-a-cara, los A.A. hablan el lenguaje del corazón con todo su poder y sencillez.

## LA OPINIÓN DEL MÉDICO

Los QUE pertenecemos a Alcohólicos Anónimos consideramos que puede interesar al lector la opinión médica acerca del plan de recuperación que se describe en este libro. No cabe duda de que un testimonio convincente debe venir de médicos que han tenido experiencia de nuestros sufrimientos y presenciado nuestro retorno a la salud. Un eminente doctor, que es el director médico de un hospital conocido nacionalmente y especializado en el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas, dio a Alcohólicos Anónimos la siguiente carta:

A quien corresponda:

Durante muchos años me he especializado en el tratamiento del alcoholismo.

A fines del año 1934 atendí a un paciente que, a pesar de haber sido un competente hombre de negocios, con mucha aptitud para ganar dinero, era un alcohólico de un tipo que yo había llegado a considerar como irremediable.

En el transcurso de su tercer tratamiento adquirió ciertas ideas sobre un posible método de recuperación. Como parte de su rehabilitación, empezó a dar a conocer sus conceptos a otros alcohólicos, inculcándoles la necesidad de que ellos a su vez hicieran lo mismo con otros. Esto ha llegado a ser la base de una agrupación de estos hombres y sus familiares, la cual está creciendo rápidamente. Parece que este individuo y más de otros cien se han recuperado.

Personalmente conozco decenas de casos del tipo con el cual han fallado por completo otros métodos.

Estos hechos parecen tener una gran importancia médica; debido a las extraordinarias posibilidades de crecimiento

to inherentes a este grupo, pueden marcar una nueva época en los anales del alcoholismo. Estos hombres bien pueden tener un remedio para miles de esas situaciones.

Usted puede tener absoluta confianza en cualquier manifestación de los Alcohólicos Anónimos sobre ellos mismos.

Su atento y seguro servidor,

William D. Silkworth, M.D.

El médico que a petición nuestra nos facilitó esta carta ha tenido la bondad de ampliar sus ideas en otra declaración que exponemos a continuación. En ésta, confirma que los que hemos sufrido la tortura alcohólica tenemos que creer que el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente. No nos convencía la explicación de que no podíamos controlar nuestra manera de beber sencillamente porque estábamos desadaptados a la vida; porque estábamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una franca deficiencia mental. Estas cosas eran verídicas hasta cierto punto y, de hecho, en grado considerable en algunos de nosotros, pero además estamos convencidos de que nuestros cuerpos también estaban enfermos, y opinamos que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico.

La teoría del doctor, de que tenemos una alergia al alcohol, nos interesa. Aunque nuestra opinión, no profesional, sobre su validez signifique poco, como ex bebedores del tipo que se convierte en problema, podemos decir que esa explicación parece aceptada. Aclara muchas cosas que de otro modo nosotros no podíamos explicar.

Aunque nosotros trabajamos por nuestra solución en un plano espiritual y altruista, estamos a favor de la hospitalización del alcohólico que está muy agitado o con la mente nublada. La mayoría de las veces será necesario esperar hasta que se aclare la mente del individuo para conversar

con él, ya que entonces habrá más posibilidades de que entienda y acepte lo que podemos ofrecerle.

El doctor escribe:

Me parece que el tema presentado en este libro es de suma importancia para quienes están afligidos de la adicción alcohólica.

Digo esto después de muchos años de experiencia como director médico de uno de los más antiguos hospitales del país especializado en el tratamiento de la adicción al alcohol y a las drogas.

Por lo tanto, sentí verdadera satisfacción cuando se me pidió la contribución de unas cuantas palabras sobre el tema tratado en estas páginas tan detalladamente, y con tanta maestría.

Desde hace mucho tiempo los médicos nos hemos dado cuenta de que alguna forma de psicología moral es de apremiante importancia para el alcohólico, pero su aplicación presentaba dificultades fuera de nuestros conceptos. Las normas ultramodernas y el enfoque científico que aplicamos a todo pueden ser la causa de que estemos mal preparados para aplicar los poderes del bien que no encajan en nuestros conocimientos sintéticos.

Hace muchos años, uno de los principales colaboradores de este libro estuvo bajo nuestro cuidado en este hospital y durante ese tiempo adquirió algunas ideas que inmediatamente llevó a la práctica.

Más adelante, solicitó permiso para contar su historia a otros pacientes y, con cierta desconfianza, se lo concedimos. Los casos que hemos observado en todo su transcurso han sido sumamente interesantes y de hecho muchos de ellos han resultado asombrosos. La abnegación, la falta total de un afán de lucro y su espíritu comunitario, son algo realmente inspirador para quien ha trabajado fatigosamente —y por mucho tiempo— en el terreno del alcoholismo. Crean en ellos mismos, pero mucho más en el Poder que arranca a los alcohólicos crónicos de las garras de la muerte.

Naturalmente, el alcohólico necesita ser liberado de su deseo imperioso por el alcohol y esto requiere, con frecuencia, un pro-

cedimiento definido de hospitalización para poder obtener el máximo de beneficios de las medidas psicológicas.

Creemos, y así lo sugerimos hace unos años, que la acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos es la manifestación de una alergia; que el fenómeno del deseo imperioso sólo se presenta en esta clase y nunca en la de los bebedores moderados comunes. Estos tipos alérgicos nunca pueden usar sin peligro el alcohol, cualquiera que sea la forma de éste. Cuando ya han adquirido el hábito y se han percatado de que no pueden liberarse de él, cuando ya han perdido la confianza en las cosas humanas y en ellos mismos, sus problemas se acumulan y se vuelven sorprendentemente difíciles de resolver.

El estímulo emocional de un consejo bien intencionado raramente les basta. El mensaje que puede interesar y mantener su interés tiene que ser profundo y de peso. En casi todos los casos, sus ideales tienen que cimentarse en un poder superior a ellos mismos, si es que han de rehacer sus vidas.

Si hay algunos que creen que, como psiquiatras dirigentes de un hospital para alcohólicos, parecemos algo sentimentales, les invitamos a que nos acompañen a la línea de fuego; que vean las tragedias, las esposas desesperadas, los pequeños hijos; que la solución de este problema sea parte de su trabajo cotidiano y hasta de sus momentos de reposo, y aun el más escéptico no se sorprenderá de que hayamos aceptado y alentado este movimiento. Creemos, después de muchos años de experiencia, que no hemos encontrado nada que haya contribuido más a la rehabilitación de estos hombres que el movimiento altruista que se está desarrollando entre ellos.

Los hombres y las mujeres beben, esencialmente, porque les gusta el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan evasiva que, aunque admiten lo dañino, no pueden después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Les parece que su vida alcohólica es la única normal. Están inquietos, irritables y descontentos hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas, copas que ven a otros

tomar con impunidad. Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, como les sucede a muchos, pasan por todas las bien conocidas etapas de la borrachera, emergiendo de ésta llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber. Esto se repite una y otra vez y, a menos que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupere.

Por otra parte, por extraño que parezca a quienes no lo entienden, una vez que ha ocurrido el cambio psíquico, la misma persona que parecía condenada a muerte, que tenía tantos problemas y se creía incapaz de resolverlos, repentinamente descubre que puede fácilmente controlar su deseo por el alcohol y que el único esfuerzo para ello es el de seguir unas sencillas normas.

Algunos individuos han recurrido a mí, presas de la desesperación, y me han dicho con sinceridad: “¡Doctor, no puedo seguir así! ¡Tengo toda la vida por delante! ¡Tengo que parar pero no puedo! ¡Usted tiene que ayudarme!”

Cuando se tiene que afrontar este problema, si el médico es sincero consigo mismo, a veces tiene que sentir su propia insuficiencia. A pesar de que dé todo lo que pueda dar, con frecuencia no es suficiente. Uno piensa que se necesita la intervención de algo más que el poder humano para que se produzca el cambio psíquico esencial. Aunque el conjunto de recuperaciones como resultado de esfuerzos psiquiátricos es considerable, los médicos tenemos que admitir que hemos hecho poca mella en el problema en conjunto. Hay muchos tipos que no responden al enfoque psicológico ordinario.

No estoy de acuerdo con los que creen que el alcoholismo es enteramente un problema de control mental. He tratado a muchos individuos que, por ejemplo, habían trabajado por espacio de meses en un problema o negocio que tenía que resolverse favorablemente para ellos en determinada fecha. Se habían bebido una copa, uno o dos días antes de esa fecha, y el fenómeno del deseo imperioso había adquirido una preponderancia inmediata sobre los demás intereses y, por lo tanto, no habían

cumplido con aquel compromiso tan importante. Estos individuos no bebían para escapar; estaban bebiendo para aplacar un deseo imperioso que estaba más allá de su control mental.

Hay muchas situaciones motivadas por el fenómeno del deseo imperioso que impulsa a los hombres a consumir el supremo sacrificio en vez de seguir luchando.

La clasificación de los alcohólicos parece sumamente difícil, y el tratar de hacerla con detalle está fuera de los propósitos de este libro. Existe, por ejemplo, el psicópata, mentalmente desequilibrado. Todos estamos familiarizados con este tipo, el que constantemente está diciendo que va a dejar de beber para siempre. Siente un arrepentimiento exagerado y hace muchas resoluciones pero nunca toma una decisión.

Existe el individuo que no está dispuesto a admitir que no puede beber ni una copa; planea distintas maneras de beber y cambia de marca o de lugar. Tenemos el que cree que después de un período de haber estado sin beber, puede hacerlo sin peligro. También tenemos el maniaco-depresivo —tal vez éste sea el que menos pueden comprender sus amigos— acerca del cual puede escribirse todo un capítulo.

Luego están los individuos enteramente normales en todos los aspectos, excepto en el que se refiere al efecto que el alcohol produce en ellos. Estos son frecuentemente individuos capaces, inteligentes y amigables.

Todos los citados y muchos otros tienen un síntoma en común; no pueden empezar a beber sin que se presente en ellos el fenómeno del deseo imperioso. Este fenómeno, como lo hemos sugerido, puede ser la manifestación de una alergia que distingue a esta gente de los demás y que la sitúa en un grupo distinto. Nunca ha sido posible erradicarlo con ninguno de los métodos conocidos. El único método que podemos sugerir es la abstinencia completa.

Esto nos precipita inmediatamente en un hervidero de discusiones. Mucho se ha dicho y escrito a favor y en contra, pero la opinión generalizada entre los médicos parece ser la de que la mayoría de los alcohólicos crónicos no tiene remedio.

¿Cuál es la solución? Tal vez pueda contestar mejor a esta pregunta relatando una de mis experiencias.

Aproximadamente un año antes de tener esta experiencia, trajeron a un individuo para que se le tratara su alcoholismo crónico. Se había recuperado parcialmente de una hemorragia gástrica y parecía ser un caso de deterioro mental patológico. Había perdido todo lo que valía la pena en la vida y solamente vivía para beber. Admitió francamente, y lo creía, que no había remedio para él. Después de que se hubo desalojado al alcohol de su organismo, se comprobó que no había ninguna lesión cerebral permanente. Aceptó el plan que se expone en este libro. Un año después vino a verme y tuve una extraña sensación. Lo conocía por su nombre y pude reconocer parcialmente sus facciones, pero eso era todo. De una ruina temblorosa y desesperada, había surgido un individuo radiante de alegría y de confianza en sí mismo. Estuve hablando con él un rato pero no podía convencerme de que lo conocía. Para mí, era un extraño y lo fue hasta que se marchó. Ha pasado mucho tiempo y no ha vuelto a probar el alcohol.

Cuando siento la necesidad de levantarme el ánimo, pienso a menudo en un caso que trajo un eminente médico de Nueva York. El paciente había hecho su propio diagnóstico y, decidiendo que su situación era irremediable, fue a encerrarse en un granero vacío decidido a morir; ahí lo encontraron unas personas que lo buscaban y me lo trajeron en una condición desesperada. Después de su rehabilitación física, tuvo una conversación conmigo, y con entera franqueza, me manifestó que consideraba una pérdida de esfuerzos el tratamiento a menos de que yo pudiera asegurarle lo que nadie había hecho nunca: que en el futuro tendría “la fuerza de voluntad” necesaria para resistir el impulso de beber.

Su problema alcohólico era tan complejo y su depresión tan grande, que pensamos en la entonces llamada “psicología moral” como única esperanza para él, y dudando de que aun ésta tuviese algún efecto.

Sin embargo, lo convencieron las ideas que encierra este



libro. No ha bebido ni una copa en muchos años. Lo veo de vez en cuando y es un espécimen de la naturaleza humana tan excelente como uno pueda imaginarse.

Aconsejo muy seriamente a todo alcohólico que lea con atención todo el libro y, aunque es posible que a primera vista lo tome como objeto de burla, quizás después se quede meditando y eleve una oración.

William D. Silkworth, M.D.

## Capítulo 1

### LA HISTORIA DE BILL

LA FIEBRE de la guerra era alta en el pueblecito de Nueva Inglaterra, al que fuimos destinados los jóvenes oficiales de Plattsburg. Nos sentimos muy halagados cuando los primeros ciudadanos nos llevaban a sus casas y nos trataban como héroes. Allí estaban el amor, los aplausos y la guerra: momentos sublimes con intervalos de júbilo. Por fin, estaba yo viviendo la vida y en medio de esa conmoción, descubrí el licor. Al descubrirlo, olvidé las serias advertencias y los prejuicios de mi familia respecto a la bebida. Llegó el momento en que nos embarcamos para Europa; entonces me sentí muy solo y nuevamente recurrí al alcohol.

Desembarcamos en Inglaterra. Visité la catedral de Winchester; muy conmovido me dediqué a pasear por sus exteriores, y llamó mi atención una vieja lápida en la que leí esta inscripción:

“Aquí yace un granadero de Hampshire  
quien encontró su muerte  
bebiendo cerveza fría.  
Un buen soldado nunca es olvidado  
sea que muera por mosquete  
o por jarra de cerveza”.

Amenazadora advertencia a la que no hice caso.

Veterano de guerra en el extranjero a la edad de veintidós años, regresé a mi hogar. Me imaginaba ser un líder, porque ¿no era cierto que los hombres de mi batería me habían dado una muestra de su especial estimación? Yo imaginaba que, por mi talento para el liderazgo, llegaría a estar al frente de importantes empresas que manejaría con sumo aplomo.

Seguí un curso nocturno de leyes y obtuve un empleo como investigador en una compañía de seguros. Había emprendido el camino para el logro del triunfo, y le demostraría al mundo lo importante que yo era. Mi trabajo me llevaba a Wall Street y poco a poco empecé a interesarme en el mercado de valores, en el que muchos perdían dinero pero algunos se hacían muy ricos. ¿Por qué no había de ser yo uno de estos afortunados? Estudié economía y comercio a la vez que leyes. Como alcohólico potencial que era, estuve a punto de ser suspendido en leyes; en uno de los exámenes finales estaba demasiado borracho para pensar o escribir. Aunque mi manera de beber todavía no era continua, preocupaba a mi esposa; teníamos largas conversaciones al respecto, en las que yo desvanecía sus temores argumentando que los hombres geniales concebían mejor sus proyectos cuando estaban borrachos; y que las más majestuosas concepciones de la filosofía habían sido originadas así.

Cuando terminé el curso de leyes comprendí que esa profesión no era para mí. El atrayente torbellino de Wall Street me tenía en sus garras. Los líderes en los negocios y en las finanzas eran mis héroes. De esta aleación de la bebida y la especulación, comencé a forjar el arma que un día se convertiría en bumerán y casi me haría pedazos. Viviendo modestamente, mi esposa y yo ahorramos mil dólares, que invertimos en unos valores que entonces estaban a un precio bajo y que no eran muy populares; acertadamente pensé que algún día tendrían una considerable alza. No pude convencer a mis amigos corredores de bolsa para que me enviaran en una gira para visitar fábricas y otros negocios, pero sin embargo, mi esposa y yo decidimos hacerla. Desarrollé la teoría de que la mayoría de la gente perdía dinero con los valores debido a una falta de conocimiento de los mercados. Después descubrí muchos otros motivos.

Renunciamos a nuestros empleos y emprendimos la marcha en una motocicleta cuyo carro lateral abarrotamos con una tienda de campaña, cobertores, una muda de ropa

y tres enormes libros de consulta para asuntos financieros. Nuestros amigos pensaron que debía nombrarse una comisión para investigar nuestra locura. Tal vez tenían razón. Había tenido algunos éxitos con la especulación y por ello teníamos algún dinero, aunque una vez tuvimos que trabajar en una granja para no tocar nuestro pequeño capital. Éste fue el último trabajo manual honrado que haría en mucho tiempo. En un año recorrimos toda la parte este de los Estados Unidos. Al finalizar el año, mis informes a Wall Street me valieron un puesto allí con una cuenta muy liberal para mis gastos. Una operación de bolsa nos dejó un beneficio de varios miles de dólares ese año.

Durante unos cuantos años más, la fortuna me deparó dinero y aplausos. Había triunfado. Mis ideas y mi criterio eran seguidos por muchos al son de las ganancias en papel. La gran bonanza del final de los años veinte estaba en plena ebullición y expansión. La bebida estaba desempeñando un importante y estimulante papel en mi vida, y en la euforia que tenía. Se hablaba a gritos en los sitios de jazz de Manhattan. Todos gastaban miles y hablaban de millones. Podían burlarse los que quisieran. ¡Al diablo con ellos! Tuve muchos amigos de ocasión.

Mi manera de beber asumió proporciones más serias, pues bebía todos los días y casi todas las noches. Las advertencias de mis amigos terminaban en pleito y me convertí en un lobo solitario. Hubo muchas escenas desagradables en nuestro suntuoso apartamento. No hubo realmente infidelidades porque la lealtad a mi esposa, ayudada a menudo por mis borracheras extremas, evitaban que me enredara en esos líos.

En 1929 contraje la fiebre del golf. Inmediatamente nos fuimos al campo, mi esposa a aplaudirme y yo a superar a Walter Hagen. Pero el licor me ganó antes de que pudiera alcanzar a Walter. Empecé a estar tembloroso por las mañanas. El golf me permitía beber todos los días y

todas las noches. Me causaba satisfacción pasear por el exclusivo campo de golf, que tanto admiraba de muchacho, luciendo la impecable tez tostada que suelen tener los caballeros acomodados. El banquero local observaba con divertido escepticismo el movimiento de cheques grandes.

En octubre de 1929 se derrumbó repentinamente el mercado de valores de Nueva York. Después de uno de esos días infernales, me fui tambaleando del bar de un hotel a la oficina de un corredor de bolsa. Eran las ocho, cinco horas después del cierre del mercado de valores. El indicador de cotizaciones todavía matraqueaba; azorado, vi una pulgada de la cintilla con la inscripción XYZ-32. En la mañana estaba a 52. Estaba arruinado y muchos de mis amigos también. Los periódicos daban las noticias de individuos que saltaban de las distintas torres de Wall Street. Eso me repugnó. Yo no saltaría. Regresé al bar. Mis amigos habían perdido varios millones. ¿De qué me preocupaba yo? Mañana sería otro día. Mientras bebía, la antigua y fiera determinación de triunfar se apoderó de mí nuevamente.

A la mañana siguiente telefoneé a un amigo de Montreal. Le quedaba bastante dinero y creía que era mejor que yo fuera al Canadá. Para la primavera estábamos viviendo en la forma a que nos habíamos acostumbrado. Me sentía como Napoleón regresando de Elba. ¡Para mí no habría Santa Elena! Pero la bebida me ganó la partida otra vez, y mi generoso amigo tuvo que despedirme. Esta vez estábamos arruinados.

Nos fuimos a vivir con los padres de mi esposa. Encontré trabajo, y lo perdí luego por causa de una pelea con un taxista. Gracias a Dios, nadie sospecharía que no iba a tener un empleo real en cinco años, ni estar sobrio casi ni un solo momento. Mi esposa empezó a trabajar en una tienda, llegando agotada a casa para encontrarme

borracho. En los círculos de la bolsa se llegó a considerarme como un allegado indeseable.

El licor dejó de ser un lujo; se convirtió en una necesidad. Mi dosis cotidiana era de dos o tres botellas de ginebra de fabricación casera. En ocasiones, alguna pequeña operación me dejaba unos cientos de dólares con los que pagaba mis deudas en bares y tiendas de comestibles. Esta situación se prolongaba indefinidamente y empecé a despertar tremendamente tembloroso; necesitaba beberme una copa de ginebra seguida de media docena de botellas de cerveza para poder desayunar. A pesar de esto, aún creía que podía controlar la situación y tenía períodos de sobriedad que hacían renacer las esperanzas de mi esposa.

Paulatinamente, las cosas empeoraban. Tomó posesión de la casa el hipotecario; murió mi suegra; mi esposa y mi suegro enfermaron.

En esos días se me presentó la oportunidad de un negocio prometedor. Las acciones estaban en el punto más bajo de 1932 y, de alguna manera, yo había formado un grupo de compradores. Mi participación en las utilidades sería ventajosa; pero entonces emprendí una borrachera tremenda y esa oportunidad se esfumó.

Desperté. Eso no podía seguir; me di cuenta de que no podía tomar ni una copa. Dejaría de beber para siempre. Anteriormente había hecho muchas promesas, pero esta vez mi esposa notó con alegría que había seriedad en mi actitud; y así era.

Poco después llegué borracho a la casa; no había hecho ningún esfuerzo para evitarlo. ¿Dónde estaba mi firme resolución? Sencillamente no lo sabía. Alguien me había puesto una copa enfrente y la tomé. ¿Estaba yo loco? Empecé a pensarlo, porque tamaña falta de perspectiva parecía acercarse a la locura.

Renovando mi resolución, hice otra prueba. Pasó algún

tiempo y la confianza empezó a ser reemplazada por el engreimiento. ¡Podía reírme de la ginebra! Ahora podía hacerlo. Un día entré a un café para usar el teléfono. En menos que canta un gallo estaba golpeando el mostrador de la barra y preguntándome cómo había sucedido. Mientras el whisky se me subía a la cabeza, me decía que la próxima vez lo haría mejor pero que, por lo pronto, lo sensato era emborracharme bien, y así lo hice.

El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente son inolvidables. No tenía suficiente valor para luchar. Mis pensamientos volaban descontrolados y me atormentaba el terrible presentimiento de una calamidad. Casi no me atrevía a cruzar la calle por miedo a que me atropellara algún camión. Apenas comenzó a amanecer, entré a un lugar que permanecía abierto día y noche y ahí me sirvieron una docena de vasos de cerveza que calmó mis atormentados nervios. En un periódico leí que el mercado de valores se había derrumbado de nuevo. Bueno ¡pues yo también! El mercado podía recuperarse, pero yo no. Resultaba duro pensarlo. ¿Debía suicidarme? ¡No! Ahora no. Entonces me envolvió una densa niebla mental. Con ginebra se arreglaría todo. Por lo pronto, dos botellas y a olvidar.

La mente y el cuerpo son mecanismos maravillosos, ya que los míos soportaron esta agonía más de dos años. Cuando el terror y la locura se apoderaban de mí por la mañana había veces que robaba a mi esposa el poco dinero que tenía en su bolso; otras veces me asomaba a la ventana y sentía vértigo, o me paraba vacilante frente al botiquín del baño —en el que sabía que había veneno— y me decía que yo era un débil. Mi mujer y yo íbamos de la ciudad al campo y del campo a la ciudad, tratando de escapar. Luego hubo una noche en la que la tortura física y mental fue tan infernal que creí que iba a saltar por la ventana. Como pude, llevé el colchón al piso de abajo para no saltar al

vacío. Fue a verme un médico y me recetó un fuerte sedante; al día siguiente estaba tomando el sedante, y la ginebra. Esta combinación pronto me causó un descalabro. Temían que enloqueciera; yo también. Comía poco o nada porque no podía hacerlo, y mi peso llegó a ser cuarenta libras menos del normal.

Mi cuñado es médico y gracias a él y a mi madre, se me internó en un hospital para la rehabilitación física y mental de alcohólicos, conocido nacionalmente. Bajo el tratamiento de belladona se aclaró mi cerebro; la hidroterapia y los ejercicios ligeros ayudaron mucho. Lo mejor de todo fue que conocí a un médico que me explicó mi caso diciéndome que aunque yo había actuado egoísta e imprudentemente, también era cierto que estaba gravemente enfermo física y mentalmente.

Me produjo cierto alivio enterarme de que la voluntad del alcohólico se debilita sorprendentemente cuando se trata de combatir el licor, aunque en otros aspectos pueda seguir siendo fuerte. Estaba explicado mi proceder ante un deseo vehemente de dejar de beber. Comprendí ahora, me sentí alentado por nuevas esperanzas. Durante tres o cuatro meses las cosas marcharon bien. Iba a la ciudad con regularidad y hasta ganaba algún dinero. Seguramente en eso estaba la solución; conocerse a sí mismo.

Pero no lo estaba, porque llegó el día temible en que volví a beber. La trayectoria de mi decaimiento, físico y moral descendió como la curva que describe el esquiador en un salto de altura. Después de algún tiempo regresé al hospital. Me parecía que aquello era el fin, la caída del telón. Mi esposa, fatigada y desesperada, recibió el informe de que en un año todo acabaría con una falla del corazón durante un delirium tremens o tal vez con un edema cerebral. Pronto tendrían que llevarme a un manicomio o a una funeraria.



No tenían que decírmelo. Lo sabía y casi acogía con regocijo la idea. Fue un golpe devastador para mi orgullo. Yo, que tenía un concepto tan bueno de mí mismo, de mis aptitudes, de mi capacidad para vencer obstáculos, estaba por fin acorralado. Ahora me sumiría en la oscuridad, uniéndome al interminable desfile de borrachines que me precedían. Pensé en mi pobre esposa. A pesar de todo, habíamos sido muy felices. ¡Qué no hubiera dado yo para poder reparar los daños! Pero eso ya había pasado.

No hay palabras para describir la soledad y desesperación que encontré en ese cenagal de autoconmiseración; sus arenas movedizas se extendían por todos lados. No pude más. Estaba hundido. El alcohol era mi amo.

Tembloroso, salí del hospital totalmente doblegado. El temor me sostuvo sin beber por algún tiempo. Pero volvió la locura insidiosa de la primera copa y el Día del Armisticio de 1934 volví a beber. Todos se resignaron a la certeza de que se me tendría que encerrar en algún sitio o que dando tumbos llegaría a mi fin miserable. ¡Qué oscuro parecía todo antes de amanecer! En realidad, eso era el principio de mi última borrachera. Pronto sería lanzado como por una catapulta hacia lo que me da por llamar cuarta dimensión de la existencia. Llegaría a saber lo que son la felicidad y la tranquilidad; el ser útil en un modo de vivir que va siendo más maravilloso a medida que transcurre el tiempo.

Al finalizar aquel frío mes de noviembre, estaba sentado en la cocina de mi casa bebiendo. Con cierta satisfacción pensé que tenía escondida suficiente ginebra para esa noche y el día siguiente. Mi esposa estaba en su trabajo. Dudé si me atrevería a esconder una botella cerca de la cabecera de la cama. La necesitaría antes del amanecer.

Mis cavilaciones fueron interrumpidas por el timbre

del teléfono. La alegre voz de un antiguo compañero de colegio me preguntaba si podía ir a verme. *Estaba sobrio*. No podía recordar ninguna ocasión anterior en la que mi amigo hubiese llegado a Nueva York en esas condiciones. Me quedé sorprendido, pues se decía que lo habían internado por demencia alcohólica. ¿Cómo habría logrado escapar? Claro que vendría a cenar y entonces podría beber libremente con él. Sin preocuparme de su bienestar, sólo pensé en revivir el espíritu de días pasados. ¡Hubo una ocasión en que alquilamos un avión para completar la juerga! Su visita era un oasis en el desierto de la futilidad. ¡Exactamente eso, un oasis! Los bebedores son así.

Se abrió la puerta y ahí estaba él, fresco el cutis y radiante. Había algo en sus ojos. Era inexplicablemente diferente. ¿Qué era lo que le había sucedido?

En la mesa, le serví una copa; no la aceptó. Desilusionado pero lleno de curiosidad, me preguntaba qué le habría sucedido al individuo. No era el mismo.

“Vamos, ¿de qué se trata?” —le pregunté. Me miró a la cara; con sencillez y sonriendo me contestó: “Encontré la religión”.

Me quedé estupefacto. ¡Así es que era eso! El pasado verano un alcohólico chiflado y ahora, sospechaba, un poco más chiflado por la religión. Tenía esa mirada centelleante. Sí, el hombre ciertamente ardía en fervor. Pero, ¡que dijera disparates si así le convenía! Además, mi ginebra duraría más que sus sermones.

Pero no desvarió. En una forma muy natural me contó cómo se habían presentado dos individuos ante el juez solicitando que se suspendiera su internación. Habían expuesto una idea religiosa sencilla y un programa práctico de acción. Hacía dos meses de eso y el resultado era evidente de por sí. Surtió efecto.

Había venido para pasarme su experiencia — si yo

quería aceptarla. Me sentía asustado pero a la vez interesado. Tenía que estarlo, puesto que no había más remedio para mí.

Estuvo horas hablando. Los recuerdos de la niñez acudieron a mi memoria. Me parecía estar sentado en la falda de la colina, como en aquellos tranquilos domingos, oyendo la voz del ministro; recordé la promesa del juramento de temperancia, que nunca firmé; el desprecio bonachón de mi abuelo hacia alguna gente de la iglesia y sus actos; su insistencia en que los astros realmente tenían su música, y también su negación del derecho que tenía el ministro de decirle cómo interpretar las cosas; su falta de temor al hablar de esto poco antes de morir. Estos recuerdos surgían del pasado. Me hacían sentir un nudo en la garganta. Recordé aquel día en la pasada guerra, en la catedral de Winchester.

Siempre había creído en un Poder superior a mí mismo. Muchas veces me había puesto a pensar en estas cosas. Yo no era ateo. Pocas personas lo son en realidad, porque esto significa tener una fe ciega en la extraña proposición de que este universo se originó de la nada y que marcha raudo, sin destino. Mis héroes intelectuales, los químicos, los astrónomos y hasta los evolucionistas, sugerían que eran grandes leyes y fuerzas las que operaban. A pesar de las indicaciones contrarias, casi no tenía duda de que había de por medio una fuerza y un ritmo poderosos. ¿Cómo podría haber leyes tan perfectas e inmutables sin que hubiera una Inteligencia? Sencillamente, tenía que creer en un Espíritu del Universo que no sabe de tiempo ni limitaciones. Pero sólo hasta aquí.

De los clérigos y de las religiones del mundo, de eso precisamente era de lo que yo me separaba. Cuando me hablaban de un Dios personal que era amor, poder sobrehumano y dirección, me irritaba y mi mente se cerraba a esa teoría.

A Cristo le concedía la certeza de ser un gran hombre, no seguido muy de cerca por aquellos que lo invocaban. Su enseñanza moral, óptima. Había adoptado para mí lo que me parecía conveniente y no muy difícil; de lo demás no hacía caso.

Las guerras que se habían librado, los incendios y los embrollos que las disputas religiosas habían provocado me causaban repugnancia. Yo dudaba sinceramente de que, haciendo un balance, las religiones de la humanidad hubiesen hecho algún bien. A juzgar por lo que había visto en Europa, el poder de Dios en los asuntos humanos resultaba insignificante y la hermandad entre los hombres era una broma. Si existía el Diablo, éste parecía ser el amo universal, y ciertamente me tenía dominado.

Pero mi amigo, sentado frente a mí, manifestó categóricamente que Dios había hecho por él lo que él no había podido hacer por sí mismo. Su voluntad humana había fallado; los médicos lo habían desahuciado; la sociedad estaba lista para encerrarlo. Como yo, había admitido una completa derrota. Entonces, efectivamente, había sido resucitado de entre los muertos, sacado repentinamente del montón de desperdicios y conducido a un plano de vida mejor de lo que él nunca había conocido.

¿Se había originado en él este poder? Obviamente no había sido así. No había existido en él más poder del que había en mí mismo en ese momento, y en mí no había absolutamente ningún poder.

Eso me dejó maravillado. Empezó a parecerme que, después de todo, la gente religiosa tenía razón. Aquí estaba trabajando en un corazón humano algo que había hecho lo imposible. En esos mismos momentos revisé drásticamente mis ideas sobre los milagros. No importaba el triste pasado, aquí estaba un milagro, sentado a la mesa frente a mí. En voz alta proclamaba las buenas nuevas.

Me di cuenta de que mi amigo había experimentado

algo más que una simple reorganización interior. Estaba sobre una base diferente. Sus raíces habían agarrado una nueva tierra.

A pesar del ejemplo viviente de mi amigo, todavía quedaban en mí vestigios de mi viejo prejuicio. La palabra “Dios” todavía despertaba en mí cierta antipatía, y este sentimiento se intensificaba cuando se hablaba de que podía haber un Dios personal. Esta idea no me agradaba. Podía aceptar conceptos tales como Inteligencia Creadora, Mente Universal o Espíritu de la Naturaleza; pero me resistía al concepto de un Zar de los Cielos, por más amoroso que fuera Su poder. Desde entonces he hablado con decenas de personas que pensaban lo mismo.

Mi amigo sugirió lo que entonces parecía una idea original. Me dijo: “¿Por qué no escoges tu propio concepto de Dios?”

Esto me llegó muy hondo; derritió la montaña de hielo intelectual a cuya sombra había vivido y tiritado muchos años. Por fin me daba la luz del sol.

*Sólo se trataba de estar dispuesto a creer en un Poder superior a mí mismo. Nada más se necesitaba de mí para empezar.* Me di cuenta de que el crecimiento podía partir de ese punto. Sobre una base de completa y buena voluntad, podría yo edificar lo que veía en mi amigo. ¿Quería tenerlo? Claro que sí, ¡lo quería!

Así me convencí de que Dios se preocupa por nosotros los humanos cuando a Él lo queremos lo suficiente. Al fin de mucho tiempo, vi, sentí y creí. La venda del orgullo y el prejuicio cayó de mis ojos. Un mundo nuevo estuvo a la vista.

El verdadero significado de mi experiencia en la Catedral se me hizo evidente de golpe. Por un breve instante había necesitado y querido a Dios. Había tenido una humilde voluntad de que estuviera conmigo y vino. Pero su presencia fue borrada por los clamores mundanos, más

aún por los que bullían dentro de mí. ¡Y así había sido siempre! ¡Qué ciego había estado yo!

En el hospital me quitaron el alcohol por última vez. Se consideró indicado el tratamiento porque daba señales de delirium tremens.

Allí me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebía entonces, para que se hiciera en mí su voluntad; me puse incondicionalmente a su cuidado y bajo su dirección. Por primera vez admití que por mí mismo no era nada; que sin Él estaba perdido. Sin ningún temor encaré mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me los quitara de raíz. Desde entonces no he vuelto a beber ni una sola copa.

Mi compañero de escuela fue a visitarme y lo puse al tanto de mis problemas y mis deficiencias. Hicimos una lista de las personas a quienes había dañado o contra las que tenía resentimientos. Yo expresé mi completa disposición para acercarme a esas personas, admitiendo mis errores. Nunca debería criticarlas. Repararía esos daños lo mejor que pudiese.

Pondría a prueba mi manera de pensar con el nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. De esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a Él dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como Él lo dispusiera. En mis oraciones nunca pediría para mí excepto cuando mis peticiones estuviesen relacionadas con mi capacidad para servir a los demás; solamente entonces podría yo esperar recibir; pero eso sería en gran escala.

Mi amigo prometió que cuando hiciera todo esto entraría en una nueva relación con mi Creador; que tendría los elementos de una manera de vivir que era la respuesta a todos mis problemas. La creencia en el poder de Dios, más la suficiente buena voluntad, honradez y humildad para

establecer y mantener el nuevo orden de cosas, eran los requisitos esenciales.

Sencillo, pero no fácil; tenía que pagarse un precio. Significaba la destrucción del egocentrismo. En todas las cosas debía acudir al Padre de la Luz que preside sobre todos nosotros.

Éstas eran proposiciones revolucionarias y drásticas, pero en el momento en que las acepté el efecto fue electrificante. Tuve una sensación de victoria, seguida por una paz y serenidad como nunca había conocido. Había una confianza total. Me sentí transportado, como si me invadiera el aire puro de la cumbre de una montaña. Dios llega a la mayoría de los hombres gradualmente, pero Su impacto en mí fue súbito y profundo.

Momentáneamente me alarmé y llamé a mi amigo el doctor, para preguntarle si yo todavía estaba cuerdo. Escuchó sorprendido mientras yo hablaba.

Finalmente movió la cabeza diciendo: “Le ha sucedido a usted algo que no comprendo. Pero es mejor que se aferre a ello. Cualquiera cosa es mejor que lo que tenía usted”. Ese buen doctor ve ahora a muchos hombres que han tenido tales experiencias. Sabe que son reales.

Mientras estuve en el hospital me vino la idea de que había miles de alcohólicos deshauciados que estarían felices de tener lo que tan gratuitamente se me había dado. Tal vez podría ayudar a algunos de ellos. Ellos a su vez podrían trabajar con otros.

Mi amigo había hecho hincapié en la absoluta necesidad de demostrar estos principios en todos los actos de mi vida. Era particularmente imperioso trabajar con otros, tal como él lo había hecho conmigo. La fe sin obras es fe muerta, me dijo ¡Y cuán cierto es, tratándose de alcohólicos! Porque si un alcohólico deja de perfeccionar y engrandecer su vida espiritual a través del trabajo y del sacrificio por otros, no podrá sobrellevar las

pruebas y decaimientos que con certeza vendrán más adelante. Si él no trabajaba era seguro que volvería a beber, y si bebía, seguramente moriría. La fe estaría muerta entonces. Tratándose de nosotros, es precisamente así.

Mi esposa y yo nos entregamos con entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos a resolver su problema. Afortunadamente fue así porque las personas con las que había tenido tratos de negocios permanecieron escépticas por más de un año, durante el cual pude conseguir poco trabajo. No estaba muy bien entonces; me acosaban olas de autoconmiseración y de resentimiento. Esto, a veces, casi me llevaba a la bebida; pero pronto percibí que, cuando todas las otras medidas me fallaban, el trabajo con otros alcohólicos salvaba el día. Estando desesperado, he ido muchas veces a mi viejo hospital. Al hablar con alguien de allí, me sentí asombrosamente reanimado, parado sobre mis propios pies. Es un plan de vida que funciona cuando las cosas se ponen duras.

Empezamos a hacer muchos amigos, y entre nosotros ha crecido una agrupación de la cual, el ser parte es algo maravilloso. Sentimos la alegría de vivir aun bajo tensiones y dificultades. He visto a cientos de familias poner sus pies en el sendero que sí llega a alguna parte; he visto componerse las situaciones domésticas más imposibles; peleas y amargas de todas clases eliminadas. He visto salir de manicomios a individuos para reasumir un lugar vital en la vida de sus familias y de sus comunidades. Hombres y mujeres que recuperan su posición. No hay casi ninguna clase de dificultad y de miseria que no haya sido superada entre nosotros. En una ciudad del Oeste hay un millar de nosotros y de nuestras familias. Nos reunimos con frecuencia para que los recién llegados puedan encontrar la agrupación que ellos buscan. A estas reuniones informales suelen asistir entre 50 y 200



personas. Estamos creciendo en número así como en fortaleza.

Un alcohólico en sus copas es un ser despreciable. Nuestra lucha con ellos puede ser fatigosa, cómica o trágica. Un infeliz se suicidó en mi casa. No podía o no quería darse cuenta de nuestra manera de vivir.

Sin embargo, dentro de todo esto queda un amplio margen para divertirse. Me imagino que algunos pueden escandalizarse ante esta mundanalidad y ligereza; pero detrás de esto hay una gran seriedad. La fe tiene que operar en y a través de nosotros las veinticuatro horas del día, o de lo contrario pereceremos.

La mayoría de nosotros creemos que ya no necesitamos buscar más la Utopía. La tenemos entre nosotros aquí y ahora. Aquella sencilla charla de mi amigo en la cocina de mi casa se multiplica más, cada día, en un círculo creciente de paz en la tierra y de buena voluntad para con los hombres.

*Bill W., cofundador de A.A.,  
murió el 24 de enero de 1971.*

## Capítulo 2

### HAY UNA SOLUCIÓN

**N**OSOTROS, los que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos, conocemos a miles de hombres y mujeres para quienes, como para Bill, no había remedio. Casi todos se han recuperado; han resuelto el problema de la bebida.

Somos americanos típicos. Todos los sectores de este país y muchas de las ocupaciones están aquí representadas, así como muchos de los medios políticos, sociales, económicos y religiosos. Somos gente que en circunstancias normales no nos mezclaríamos. Pero existe entre nosotros un compañerismo, una amistad y una comprensión indescriptiblemente maravillosas. Somos como los pasajeros de una gran embarcación recién salvados de un naufragio, cuando la camaradería, la democracia y la alegría prevalecen en el barco desde las bodegas hasta la mesa del capitán; pero, a diferencia del sentir de los pasajeros del barco, nuestra alegría por haber escapado del desastre no decrece al ir cada cual por su lado. La sensación de haber participado en un peligro común es uno de los poderosos elementos que nos unen. Pero eso, en sí, nunca nos hubiera mantenido unidos tal como lo estamos.

El hecho tremendo para cada uno de nosotros es que hemos descubierto una solución común. Tenemos una salida en la que podemos estar completamente de acuerdo, y a través de la cual podemos incorporarnos a la acción fraternal y armoniosa. Ésta es la gran noticia, la buena nueva que este libro lleva a los que padecen del alcoholismo.

Una enfermedad de esta clase, y hemos llegado al con-

vencimiento de que es una enfermedad, afecta a los que nos rodean como no lo hace ningún otro padecimiento humano. Si una persona tiene cáncer, todos sienten pena por ella y nadie se enfada ni se siente dolido. Pero no así con el enfermo de alcoholismo, porque con este mal viene la aniquilación de todas las cosas que valen la pena en la vida; involucra a todas aquellas vidas que están relacionadas en alguna forma con la del enfermo; acarrea malentendidos, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños inocentes, esposas y padres apesadumbrados, amigos y patrones descontentos. Cualquiera puede aumentar esta lista.

Deseamos que este libro informe y consuele a los que están o pudieran estar afectados. Hay muchos de ellos.

Psiquiatras competentes en alto grado, que han tratado con nosotros, han encontrado a veces imposible persuadir a un alcohólico para que discuta abiertamente su situación. Resulta bastante extraño que los familiares y amigos íntimos nos encuentren aún más inaccesibles que el psiquiatra o el médico.

*Pero el ex bebedor que ha encontrado la solución de su problema y que está equipado adecuadamente con los hechos acerca de sí mismo, generalmente puede ganarse toda la confianza de otro alcohólico en unas cuantas horas. Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse.*

El hecho de que el individuo que está abordando a otro ha tenido la misma dificultad, que obviamente sabe de qué está hablando, que todo su comportamiento le dice al candidato a toda voz que tiene la verdadera respuesta, que su actitud no es de santurrón, que no le mueve absolutamente nada más que el sincero deseo de poder ayudar, que no hay cuotas ni honorarios que pagar, que no hay asperezas que limar, nadie con quien se tenga que “quedar bien”, no hay sermones que soportar — éstas son las condiciones que

hemos encontrado más favorables. Muchos individuos, después de haber sido abordados de esta forma, “toman su lecho y vuelven a andar”.

Ninguno de nosotros hace de este trabajo su sola vocación, ni creemos que aumentaría su efectividad si así lo hiciéramos. Creemos que el abstenernos de beber no es más que el principio. Una demostración más importante de nuestros principios nos espera en nuestros respectivos hogares, ocupaciones y asuntos. Todos nosotros dedicamos mucho de nuestro tiempo libre al tipo de labor que vamos a describir; unos cuantos tienen la suerte de estar en una situación que les permite dedicar casi todo su tiempo a esa labor.

Si continuamos por el camino que estamos siguiendo, no hay duda de que mucho bien se logrará; pero aun así apenas se habría arañado la superficie del problema. Los que vivimos en grandes ciudades nos sentimos anonadados al pensar que muy cerca de nosotros hay tantos que caen en el olvido todos los días. Muchos podrían recuperarse si tuvieran la misma oportunidad que nosotros. ¿Cómo entonces, podemos presentar eso que tan generosamente se nos ha dado?

Hemos optado por publicar un libro anónimo para exponer el problema tal como lo vemos nosotros. Aportaremos a la tarea el conjunto de nuestras experiencias y de nuestros conocimientos. Esto debe sugerir un programa útil para cualquiera que esté afectado por un problema con la bebida.

Necesariamente, tendrán que discutirse asuntos médicos, psiquiátricos, sociales y religiosos. Sabemos que éstos son materia contenciosa por su misma naturaleza. Nada nos agradaría más que escribir un libro que no diera ninguna base a contenciones o discusiones. Haremos todo lo posible para lograr este ideal. La mayoría de nosotros siente que la verdadera tolerancia de los defectos y puntos de vista de los demás y el respeto a sus opiniones son actitudes que hacen que podamos servir mejor a nuestros semejantes. Nuestras mismas vidas, como ex bebedores problema que somos, de-

penden de nuestra constante preocupación por otros y de la manera en que podamos satisfacer sus necesidades.

El lector probablemente ya se habrá preguntado por qué todos nosotros nos enfermamos por la bebida. Sin duda sentirás curiosidad por descubrir cómo y cuándo, en contra de la opinión de los expertos, nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente. Si tú eres un alcoholico que quiere sobreponerse a esa condición, tal vez ya te estés preguntando: “¿Qué es lo que tengo que hacer?”

El propósito de este libro es contestar específicamente a esas preguntas. Te diremos qué es lo que nosotros hemos hecho. Pero antes de entrar en una discusión pormenorizada, conviene resumir algunos puntos tal y como los vemos.

Cuántas veces nos han dicho: “Yo puedo beber o no beber, ¿por qué no puede él?”; “Si no puedes beber como la gente decente, ¿por qué no lo dejas?”; “Este tipo no sabe beber”; “¿Por qué no bebes vino o cerveza solamente?”; “Deja la bebida fuerte”; “Debe tener muy poca fuerza de voluntad”; “Él podría dejar de beber si le diera la gana”; “Es una mujer tan agradable que él debería dejar de beber por ella”; “Ya le dijo el médico que si volvía a beber se moriría y ahí está con la gran borrachera”.

Éstas son observaciones comunes acerca de los bebedores, que se oyen en todo momento. En el fondo de ellas hay un abismo de ignorancia, y falta de comprensión. Nos damos cuenta de que estas observaciones se refieren a personas cuyas reacciones son muy diferentes a las nuestras.

Los bebedores moderados tienen poca dificultad para dejar el licor completamente si tienen una buena razón para hacerlo. Pueden tomarlo o dejarlo.

Luego tenemos cierto tipo de bebedor que bebe con exceso. Puede tener el hábito en tal forma que gradualmente

llegará a perjudicarlo en lo físico y en lo mental. Puede causarle una muerte prematura. Si se presenta una razón suficientemente poderosa —mala salud, enamoramiento, cambio de medio ambiente, o la advertencia de un médico— este individuo puede también dejar de beber o hacerlo con moderación, aunque esto le resulte difícil o tal vez hasta necesite ayuda médica.

Pero ¿qué pasa con el verdadero alcohólico? Puede empezar como bebedor moderado; puede o no volverse un bebedor asiduo. Pero en alguna etapa de su carrera como bebedor, empieza a perder todo control sobre su consumo de licor una vez que empieza a beber.

Aquí tenemos al individuo que te ha motivado la confusión, especialmente por su falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles, o trágicas mientras está bebiendo. Es un verdadero “Dr. Jekyll y Mr. Hyde” (El Hombre y el Monstruo). Rara vez se embriaga a medias. En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca. Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, probablemente se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial. Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene alguna decisión importante que tomar o compromiso que cumplir. Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo menos en lo que concierne al alcohol; en este respecto es increíblemente egoísta y falto de honradez. Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una carrera prometedora. Usa sus dones para labrar un porvenir para él y los suyos echando luego abajo lo que ha construido, con una serie de borracheras insensatas. Es el individuo que se acuesta tan borracho que necesitaría dormir 24 horas; sin embargo, a la mañana siguiente busca como un loco la

botella — y no se acuerda dónde la puso la noche anterior. Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa para estar seguro de que nadie le quite toda su reserva para tirarla por el fregadero. A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo. Entonces llega el día en que sencillamente no puede hacerlo, y se vuelve a emborrachar. Tal vez vaya al médico para que le dé morfina o algún otro sedante para irse cortando la borrachera poco a poco. Pero entonces empieza a ingresar en hospitales y sanatorios.

Esto no es de ninguna manera un cuadro completo del alcohólico, ya que nuestras maneras de comportarnos varían. Pero esta descripción debería identificarlo de un modo general.

¿Por qué se comporta así? Si cientos de experiencias le han demostrado que una copa significa otro desastre con todos los sufrimientos y humillaciones que lo acompañan, ¿por qué se toma esa primera copa? ¿Por qué no puede estarse sin beber? ¿Qué ha pasado con el sentido común y la fuerza de voluntad que todavía muestra con respecto a otros asuntos?

Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de por qué el alcohólico reacciona de forma diferente que la gente normal. No sabemos por qué. Una vez que se ha llegado a cierto punto, es bien poco lo que se puede hacer por él. No podemos resolver este acertijo.

Sabemos que mientras el alcohólico se aparta de la bebida, como puede hacerlo por meses o por años, sus reacciones son muy parecidas a las de otros individuos. Tenemos la certeza de que, una vez que se introduce en su sistema cualquier dosis de alcohol, algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental, que le hace prácticamente imposible

parar de beber. La experiencia de cualquier alcohólico confirma esto ampliamente.

Estas observaciones serían académicas y no tendrían objeto si nuestro amigo no se tomara nunca la primera copa, poniendo así en movimiento el terrible ciclo. Por consiguiente, el principal problema del alcohólico está centrado en su mente más que en su cuerpo. Si se le pregunta por qué empezó esa última borrachera, lo más probable es que tenga a mano una de las cien coartadas que hay para esos casos. Algunas veces estos pretextos tienen cierta plausibilidad, pero en realidad, ninguno de ellos tiene sentido a la luz del estrago que causa la borrachera de un alcohólico. Tales pretextos se parecen a la filosofía del individuo que teniendo dolor de cabeza se la golpea con un martillo para no sentir el dolor. Si se le señala lo falaz de este razonamiento a un alcohólico, lo tomará a broma o se enfadará, negándose a hablar de ello.

De vez en cuando puede decir la verdad. Y la verdad, extraño como parezca, es que generalmente no tiene más idea que la que tú puedes tener de por qué bebió esa primera copa. Algunos bebedores tienen pretextos con los que se satisfacen parte del tiempo; pero en sus adentros no saben realmente por qué lo hicieron. Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes. Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego. Pero frecuentemente sospechan que están fuera de combate.

Pocos se dan cuenta de lo cierto que es esto. Sus familiares y sus amigos se dan cuenta vagamente de que estos bebedores son anormales, pero todos aguardan esperanzados el día en que el paciente saldrá de su letargo y hará valer su fuerza de voluntad.

La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz puede no llegar. Ha perdido el con-



trol. En cierto punto de la carrera de bebedor de todo alcohólico, éste pasa a un estado en que el más vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso. Esta trágica situación se presenta prácticamente en cada caso, mucho antes de que se sospeche que exista.

*El hecho es que la mayoría de los alcohólicos, por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, han perdido su capacidad para elegir. Nuestra llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente. Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de hace apenas una semana o un mes. Estamos indefensos contra la primera copa.*

Las casi seguras consecuencias que suceden después de tomar, aunque sólo sea un vaso de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos. Si se nos ocurren estos pensamientos, son vagos y fácilmente suplantados por la vieja y usada idea de que esta vez podremos controlarnos como lo hacen los demás. Hay una falta total del tipo de defensa que evita que pongamos la mano en el fuego.

El alcohólico puede decirse en la forma más natural: “Esta vez no me quemaré; así es que, ¡salud!” O tal vez no piense en nada. Cuántas veces hemos empezado a beber en esta forma despreocupada y, después de la tercera o cuarta copa, hemos golpeado el mostrador de la cantina con el puño diciéndonos: “Por el amor de Dios, ¿cómo empecé de nuevo?” Solamente para suplantarlo con el de “Bueno, a la sexta paro”, o “Ahora, ¿qué más da?”

Cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morir o volverse loco para siempre. Esta dura y espantosa realidad ha sido con-

firmada por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habría miles más de convincentes demostraciones. ¡Hay tantos que quieren dejar de beber, pero no pueden!

*Hay una solución.* A casi ninguno de nosotros le gustó el examen de conciencia, la nivelación del orgullo o la confesión de las faltas, que requiere este proceso para su consumación. Pero vimos que era efectivo en otros, y habíamos llegado a reconocer la inutilidad y la futilidad de la vida tal como la habíamos estado llevando. Por consiguiente, cuando se nos acercaron aquellos cuyo problema ya había sido resuelto, lo único que tuvimos que hacer fue tomar el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos. Hemos descubierto un rincón del paraíso y hemos sido propulsados a una cuarta dimensión de la existencia con la que ni siquiera habíamos soñado.

Ésta es la gran realidad y nada más: que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas\* que han transformado toda nuestra actitud ante la vida, hacia nuestros semejantes y hacia el universo de Dios. El hecho central en nuestras vidas es actualmente la certeza de que nuestro Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa. Ha empezado a realizar por nosotros cosas que nosotros no podríamos hacer solos.

Si tu estado alcohólico es tan grave como era el nuestro, creemos que no existe ninguna solución a medias. Nosotros estábamos en una situación en que la vida se estaba volviendo imposible y, si pasábamos a la región de la que no se regresa por medio de la ayuda humana, teníamos sólo dos alternativas: Una era la de llegar hasta el amargo fin, borrando la conciencia de nuestra intolerable situación lo mejor que pudiésemos; y la otra, aceptar

\* Ampliamente explicado en el Apéndice II.

ayuda espiritual. Esto último fue lo que hicimos porque honestamente queríamos hacerlo, y estábamos dispuestos a hacer el esfuerzo necesario.

Cierto hombre de negocios, apto y con buen sentido, durante años estuvo pasando de un sanatorio a otro y en consultas con los más conocidos psiquiatras norteamericanos. Luego se fue a Europa, sometiéndose al tratamiento de un célebre médico (el psiquiatra Dr. Jung). Pese a que su experiencia lo había hecho escéptico, terminó el tratamiento con una confianza no habitual en él. Física y mentalmente su condición era excepcionalmente buena. Creía haber adquirido tal conocimiento del funcionamiento interior de su mente y de sus resortes escondidos, que una recaída era algo unimaginable. A pesar de esto, al poco tiempo estaba borracho. Lo más desconcertante era que no podía explicarse satisfactoriamente su caída.

Por lo tanto, regresó donde este médico, a quien admiraba, y le preguntó sin rodeos por qué no se recuperaba. Por encima de todo, quería recobrar el control de sí mismo. Parecía bastante racional y bien equilibrado con respecto a otros problemas. A pesar de esto, no tenía absolutamente ningún control sobre el alcohol. ¿Por qué?

Le suplicó al médico que le dijera toda la verdad, y el médico se la dijo: Era un caso desahuciado; nunca más podría recuperar su posición en la sociedad y tendría que encerrarse bajo llave o tener un guardaespaldas si esperaba vivir largo tiempo. Esa fue la opinión de un gran médico.

Pero este hombre vive todavía, y es un hombre libre. No necesita de un guardaespaldas y no está internado. Puede ir a cualquier parte del mundo como cualquier hombre libre, sin que le suceda ningún desastre, siempre que conserve la buena voluntad de mantener cierta sencilla actitud.

Algunos de nuestros lectores alcohólicos pensarán, quizá, que pueden pasarla sin ayuda espiritual. Permítasenos por lo tanto, contar el resto de la conversación que nuestro amigo tuvo con el médico.

El médico le dijo: “Tiene usted la mente de un alcohólico crónico. En los casos en los que han existido estados mentales similares al suyo, nunca he visto recuperarse a nadie”. Nuestro amigo se sintió como si las puertas del infierno se hubiesen cerrado con estruendo tras él.

Preguntó al médico: “¿No hay ninguna excepción?”

“Sí”, le contestó el médico, “sí la hay. Las ha habido desde tiempos remotos. Aquí y allá, de vez en cuando, algunos alcohólicos han tenido experiencias espirituales vitales. Para mí estos casos son fenómenos. Parecen ser una especie de enormes desplazamientos y reajustes emocionales. Desechadas repentinamente las ideas, emociones y actitudes que fueron una vez las fuerzas directrices de las vidas de estos hombres, un conjunto completamente nuevo de conceptos y motivos empezó a dominarlos. De hecho, yo he estado tratando de producir dentro de usted un arreglo emocional de esa índole. He empleado estos métodos con muchos individuos y han dado resultados satisfactorios, pero nunca he tenido éxito con un alcohólico de sus características”.\*

Al oír esto, nuestro amigo se sintió algo tranquilizado, porque pensó que después de todo era fiel a sus prácticas religiosas. Esta esperanza se la echó abajo el doctor diciéndole que, en tanto que sus convicciones religiosas eran muy buenas, en su caso no significaban la experiencia espiritual fundamental que era necesaria.

Éste era el tremendo dilema en que se encontraba nuestro amigo cuando tuvo la extraordinaria experiencia que, como hemos dicho, lo convirtió en un hombre libre.

\* Ver el Apéndice II para ampliación.

Por nuestra parte, nosotros hemos buscado la misma salida con toda la desesperación del hombre que se está ahogando. Lo que al principio parecía un endeble junquillo ha resultado ser la amante y poderosa mano de Dios. Se nos ha dado una vida nueva o, si se prefiere, “un plan para vivir” que resulta verdaderamente efectivo.

El distinguido psicólogo norteamericano William James señala en su libro *Varieties of Religious Experience* (Las variedades de la Experiencia Religiosa) una multitud de modos en que los hombres han descubierto a Dios. No tenemos ninguna intención de convencer a nadie de que solamente hay una manera de adquirir la fe. Si lo que hemos aprendido, sentido y visto, significa algo, quiere decir que todos nosotros, cualquiera que sea nuestro color, raza o credo, somos criaturas de un Creador viviente con el que podemos establecer una relación basada en términos sencillos y comprensibles tan pronto como tengamos la buena voluntad y la honradez suficiente para tratar de hacerlo. Los que profesan algún credo no encontrarán aquí nada que perturbe sus creencias o sus ceremonias. No hay desavenencias entre nosotros por estos motivos.

Consideramos que no nos concierne la cuestión de las agrupaciones religiosas con las que se identifican en lo individual nuestros miembros. Este debe ser un asunto enteramente personal que cada uno decida por sí mismo a la luz de sus asociaciones pasadas o de su elección presente. No todos nosotros ingresamos en agrupaciones religiosas, pero la mayoría estamos en favor de esas afiliaciones.

En el siguiente capítulo aparece una explicación del alcoholismo, tal como nosotros lo entendemos, y luego viene un capítulo dirigido al agnóstico. Muchos de los que una vez estuvieron dentro de esa clasificación se cuentan entre nuestros miembros. Aunque parezca sorprendente, encontramos que esas convicciones no son un gran obstáculo para una experiencia espiritual.

Más adelante se dan indicaciones claras que muestran cómo nos recuperamos. Éstas van seguidas de historias de experiencias personales.

En las historias personales, cada individuo describe, con su propio lenguaje y desde su propio punto de vista, la manera en que él ha establecido su relación con Dios. Estas historias nos ofrecen una muestra representativa de nuestros miembros y una idea clara de lo que realmente ha sucedido en sus vidas.

Esperamos que nadie considere estos relatos personales como de mal gusto. Nuestra esperanza es que muchos alcohólicos, hombres y mujeres, desesperadamente necesitados, vean estas páginas, y creemos que solamente descubriéndonos a nosotros mismos y hablando francamente de nuestros problemas, ellos serán persuadidos a decir, “sí, yo soy uno de ellos también; yo debo obtener esto”.

### Capítulo 3

## MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO

LA MAYORÍA de nosotros hemos estado poco dispuestos a admitir que éramos realmente alcohólicos. A nadie le agrada pensar que es física y mentalmente diferente a sus semejantes. Por lo tanto, no es extraño que nuestras carreras de bebedores se hayan caracterizado por innumerables y vanos esfuerzos para probar que podíamos beber como otras personas. La idea de que de alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.

Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Éste es el primer paso hacia la recuperación. Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente, o de que pronto lo seremos.

Nosotros, los alcohólicos, somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra manera de beber. Sabemos que no hay nadie realmente alcohólico que recupere *jamás* ese control. Todos nosotros creímos a veces que estábamos recobrando el control, pero esos intervalos, generalmente breves, eran inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo nos llevaba a una lastimosa e inexplicable desmoralización. Unánimemente estamos convencidos de que los alcohólicos de nuestro tipo padecemos de una enfermedad progresiva. Después de cierto tiempo empeoramos, nunca mejoramos.

Somos como individuos que han perdido las piernas; a éstos nunca les salen otras. Tampoco parece haber ninguna

clase de tratamiento que haga que los alcohólicos como nosotros seamos como la demás gente. Hemos probado todos los remedios imaginables. En algunos casos ha habido una recuperación pasajera, seguida siempre por una recaída más grave. Los médicos que están familiarizados con el alcoholismo están de acuerdo en que no hay manera de convertir a un alcohólico en un bebedor normal. Puede ser que la ciencia lo logre algún día, pero todavía no lo ha hecho.

No obstante todo lo que podamos decir, muchos que realmente son alcohólicos no van a creer que pertenecen a esa clase. Tratarán, a base de toda clase de ilusiones y de experimentos, de convencerse a sí mismos de que son la excepción a la regla y, por consiguiente, que no son alcohólicos. Si cualquiera que está demostrando incapacidad para controlarse con la bebida puede cambiar completamente y beber como un caballero, nos descubrimos ante él. ¡Sólo Dios sabe lo que hemos hecho durante tanto tiempo para beber como otras personas!

Éstos son algunos de los métodos que hemos probado: Beber únicamente cerveza, limitar el número de copas, nunca beber solo, nunca beber por la mañana, beber solamente en casa, nunca tener bebida en casa, nunca beber durante las horas de trabajo, beber solamente en fiestas, cambiar una clase de licor fuerte por otro, beber solamente vinos naturales, prometer renunciar al empleo si llegáramos a emborracharnos en el trabajo, hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar dejar de beber para siempre (con o sin solemnidad), hacer más ejercicio físico, leer libros conducentes a la inspiración, ir a granjas de salud y sanatorios, aceptar voluntariamente ser internados en centros de tratamiento... Podríamos prolongar la lista hasta el infinito.

No nos gusta decirle a un individuo que es alcohólico, pero tú mismo puedes diagnosticarte rápidamente. Entra al bar más cercano y trata de beber en forma controlada. Trata de beber y dejar de hacerlo bruscamente. Haz la



prueba más de una vez. No tardarás mucho en poder decidir, si eres sincero contigo mismo. Puede valer la pena sufrir una gran temblorina, si con esto te das cuenta cabal de tu condición.

Aunque no hay manera de comprobarlo, creemos que pudimos haber dejado de beber al principio de nuestras carreras de bebedores, pero la dificultad está en que son pocos los alcohólicos que tienen el suficiente deseo de dejar de beber mientras todavía les queda tiempo para hacerlo. Hemos oído de algunos casos en que individuos, con señales definidas de alcoholismo, y debido a un imperioso deseo de hacerlo, pudieron dejar de beber por un largo período.

Uno de esos casos es el de un individuo de treinta años de edad, que vivía en continuas parrandas. A la mañana siguiente de una borrachera estaba muy nervioso y se calmaba con más licor. Tenía la ambición de triunfar en los negocios, pero se daba cuenta de que nada lograría si seguía bebiendo. Una vez que empezaba, ya no tenía absolutamente ningún control. Tomó la decisión de no probar ni una gota hasta que hubiera triunfado en los negocios y se hubiera jubilado. Hombre excepcional, estuvo seco hasta los tuétanos durante veinticinco años, retirándose cuando cumplió los cincuenta y cinco, después de una carrera productiva y afortunada. Entonces fue víctima de una creencia que tiene prácticamente todo alcohólico: que su largo período de sobriedad y autodisciplina le había capacitado para beber como las demás personas. Se puso las pantuflas y descorchó la botella... A los dos meses estaba en un hospital, confuso y humillado. Trató de regular su manera de beber durante algún tiempo mientras experimentaba algunos internamientos en el hospital. Entonces, reuniendo todas sus fuerzas, trató de dejar de beber totalmente, y se dio cuenta de que no podía. Estaban a su disposición todos los medios que podían conseguirse con dinero para resolver su problema. Todas las ten-

tativas fallaron. A pesar de que al retirarse de los negocios era un hombre robusto, se desmoronó rápidamente y murió cuatro años después.

Este caso encierra una lección importantísima. La mayoría de nosotros hemos creído que si permanecíamos sobrios por bastante tiempo, después podríamos beber normalmente. Pero aquí tenemos el caso de un individuo que a los cincuenta y cinco años se dio cuenta de que estaba exactamente donde había quedado a los treinta. Hemos visto esta verdad demostrada una y otra vez, "Una vez alcohólico, alcohólico para siempre". Si comenzamos a beber después de un período de sobriedad, al poco tiempo estamos tan mal como siempre. Si estamos haciendo planes para dejar de beber, no debe haber reserva de ninguna clase, ni ninguna idea oculta de que algún día seremos inmunes al alcohol.

La experiencia del individuo antes citado puede motivar a los jóvenes a creer que es posible dejar de beber a base de fuerza de voluntad, tal como él lo hizo. Dudamos de que muchos puedan hacerlo porque ninguno querrá realmente dejar de beber. Y será muy raro el que lo haga, debido a la peculiar característica mental que ya se habrá adquirido. Algunos de los de nuestra agrupación, individuos de treinta años de edad, y aún menos, habían estado bebiendo durante pocos años, pero se encontraron en una situación tan desesperada como la de los que habían estado bebiendo veinte años.

Para estar gravemente afectado no es necesario que uno haya estado bebiendo durante mucho tiempo, ni que beba tanto como lo hicimos algunos de nosotros. Esto es particularmente cierto en las mujeres. Las alcohólicas en potencia a menudo se convierten en tales, y en pocos años su caso está muy avanzado. Ciertas bebedoras, que se sentirían gravemente ofendidas si se les llamara alcohólicas, se sorprenden de su incapacidad para dejar de beber. Nosotros, que estamos familiarizados con los síntomas, vemos un gran número

de alcohólicos potenciales entre los jóvenes en todas partes. ¡Pero trata de hacer que ellos lo vean!\*

Mirando al pasado, nos damos cuenta de que habíamos seguido bebiendo muchos años después del momento en que nos hubiera sido posible dejar de hacerlo a base de nuestra fuerza de voluntad. Si alguien duda de que ya haya entrado en este peligroso terreno, que haga la prueba de apartarse del licor durante un año. Si realmente es un alcohólico y su caso está muy avanzado, hay escasas posibilidades de éxito. Al principio de nuestra época de bebedores hubo ocasiones en que permanecimos sin beber por un año o más tiempo, para después transformarnos en serios bebedores. Pese a que uno pueda dejar de beber por un período considerable, puede ser, sin embargo, un alcohólico potencial. Creemos que pocos de los que sientan el llamamiento de este libro pueden permanecer sin beber aun durante un año. Algunos estarán borrachos al día siguiente de haber hecho sus resoluciones; la mayoría de ellos, en unas cuantas semanas.

Para los que no pueden beber con moderación, el problema consiste en cómo dejar de hacerlo totalmente. Nos suponemos, desde luego, que el lector quiere dejar de beber. El que la persona que está en esas condiciones pueda dejar de beber sobre una base no espiritual, depende del grado en que haya perdido el poder de elegir entre beber o no beber. Muchos de nosotros creíamos que teníamos mucho carácter. Existía siempre el tremendo apremio de dejar de beber. A pesar de esto, nos resultaba imposible hacerlo. Ésta es la característica desconcertante del alcoholismo, tal como lo conocemos; esa total incapacidad para dejar la bebida sin importar lo grande que sea la necesidad o el deseo de hacerlo.

¿Cómo podremos, entonces, ayudar a nuestro lector a decidir, a su propia satisfacción, si es uno de nosotros? El

\* Esto era cierto cuando se publicó este libro por primera vez. Un estudio hecho en 2007 de la comunidad en los EE.UU. y Canadá indicó que la treceava parte de los A.A. tenían 30 años de edad o menos.

experimento de dejar de beber por un tiempo ayudará; pero creemos poder hacer un servicio más grande a los que padecen del alcoholismo, y tal vez incluso a la profesión médica. Por lo tanto, describiremos algunos de los estados mentales que preceden a la recaída en la bebida, porque obviamente éste es el punto crucial del problema.

¿Qué clase de pensamiento predomina en el alcohólico que repite una y otra vez el desesperante experimento de la primera copa? Los amigos que han razonado con él, después de una borrachera que lo ha llevado hasta el punto del divorcio o la bancarrota, se quedan desconcertados cuando lo ven ir directamente a la cantina. ¿Por qué lo hace? ¿En qué está pensando?

Nuestro primer ejemplo es el amigo a quien llamaremos Jim. Este individuo tiene una esposa y una familia encantadoras. Heredó una lucrativa agencia de automóviles; tiene una recomendable hoja de servicios de la Guerra Mundial; es un buen vendedor y goza de simpatías generales. Es un hombre inteligente; normal hasta donde podemos ver, excepto por su índole nerviosa. No bebió hasta los treinta y cinco. Al cabo de unos cuantos años se ponía tan violento cuando bebía, que hubo necesidad de internarlo. Al salir del centro de tratamiento se comunicó con nosotros.

Le hablamos de lo que sabíamos acerca del alcoholismo y de la solución que habíamos hallado. Puso manos a la obra. Su familia se reunió nuevamente, y empezó a trabajar como vendedor en el negocio que había perdido por sus borracheras. Todo marchó bien por algún tiempo, pero no cultivó su vida espiritual. Para su consternación, se emborrachó media docena de veces en rápida sucesión. En cada una de estas ocasiones trabajamos con él examinando cuidadosamente lo que había sucedido. Estuvo de acuerdo en que era un alcohólico y que su condición era grave. Sabía que se enfrentaba a otra

estancia en el centro de tratamiento si seguía bebiendo. Más aún, perdería a su familia, por la que sentía un gran cariño.

Pese a todo esto, volvió a emborracharse. Le pedimos que nos dijera exactamente cómo había sucedido. Ésta es la historia: “Fui a trabajar el martes por la mañana. Recuerdo que me sentí disgustado porque tenía que ser vendedor en un negocio del que antes había sido dueño. Crucé unas palabras con el patrón, pero no fue nada serio. Entonces decidí irme al campo en mi automóvil a ver a un posible cliente. En el campo sentí hambre y me detuve en un lugar donde hay una cantina. No tenía intención de beber; solamente pensé en comerme un sandwich. También se me ocurrió que podía encontrar algún cliente en ese lugar ya conocido porque lo había frecuentado durante años. Me senté ante una mesa y pedí un sandwich y un vaso de leche. Todavía no pensaba en beber. Luego pedí otro sandwich y decidí tomarme otro vaso de leche.

*“Repentinamente cruzó por mi mente la idea de que si le pusiera una onza de whisky a la leche no podría hacerme daño teniendo el estómago lleno. Pedí el whisky y se lo eché a la leche. Vagamente percibí que no estaba siendo muy vivo, pero me tranquilicé pensando que estaba bebiendo el licor con el estómago lleno. El experimento iba tan bien, que pedí otro y lo eché en más leche. Esto no pareció molestarme, así que lo repetí”.*

Así empezó para Jim un viaje más al centro de tratamiento. Existía ahora la amenaza del encierro, la pérdida de la familia y del empleo, sin mencionar el intenso sufrimiento físico y mental que la bebida le causaba siempre. *Se conocía bien como alcohólico. A pesar de esto, fueron apartadas fácilmente todas las razones para no beber en favor de la disparatada idea de que podía tomar whisky si lo mezclaba con leche.*

Cualquiera que sea la definición precisa de la palabra, nosotros la llamamos simplemente locura. ¿Cómo puede llamársele de otro modo a semejante desproporción en la capacidad para pensar con cordura?

Puedes creer que éste es un caso extremo. Para nosotros no lo es, porque esta manera de pensar ha sido característica de cada uno de nosotros. A veces hemos reflexionado más que Jim acerca de las consecuencias, pero siempre se produjo el curioso fenómeno mental de que, paralela al razonamiento cuerdo, corrió alguna excusa dementemente trivial para tomar la primera copa. Nuestra cordura no fue suficiente para frenarnos; la idea descabellada predominó. Al día siguiente nos preguntábamos, con toda seriedad y sinceridad, cómo había podido suceder eso.

En algunas circunstancias hemos ido a emborracharnos deliberadamente, sintiéndonos justificados por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresión, los celos o cualquier otra cosa por el estilo. Pero aun tratándose de esta forma de empezar, estamos obligados a admitir que nuestra justificación para una borrachera fue insensatamente insuficiente teniendo en cuenta lo que siempre había pasado. Ahora vemos que, cuando empezábamos a beber deliberadamente en vez de casualmente, durante el período de premeditación nuestra manera de pensar en lo que podrían ser las terribles consecuencias era poco seria o efectiva.

Con respecto a la primera copa nuestro proceder es tan absurdo e incomprensible como el del individuo, pongamos por caso, que tiene la manía de cruzar a media calle. Siente cierto placer en saltar frente a vehículos que van a gran velocidad. Durante unos años se divierte así, a pesar de las amistosas advertencias. Hasta aquí, tú lo calificarás como un tonto con ideas raras acerca de lo que es divertirse. Más tarde la suerte lo abandona y es lastimado levemente varias veces seguidas. Pensarías que aquel indivi-

duo, si es normal, no lo volvería a hacer. Al poco tiempo, sin embargo, reincide, y esta vez sufre una fractura de cráneo. Después de una semana de salir del hospital le atropella un tranvía y le rompe un brazo. Te dice que ha decidido dejar de cruzar a media calle de una vez por todas, pero a las pocas semanas le rompen las dos piernas.

A través de los años continúa esta conducta, acompañada de sus promesas de ser cuidadoso y de alejarse de la calle del todo. Por fin, ya no puede trabajar, su esposa se divorcia de él y queda en ridículo ante todos. Trata por todos los medios imaginables de quitarse de la cabeza la idea de cruzar a media calle. Se encierra en un centro de tratamiento con la esperanza de enmendarse, pero el día que sale, se cruza enfrente de un carro de bomberos que le rompe la columna vertebral. Un individuo como éste tiene que estar loco. ¿No es así?

Puede parecerle que nuestra ilustración es muy ridícula.

Pero, ¿es así? Nosotros, que hemos tenido experiencias agobiantes, tenemos que admitir que si se sustituyera “manía de cruzar a media calle” por “alcoholismo” la ilustración encajaría perfectamente en nuestro caso. Por muy inteligentes que hayamos demostrado ser en otros aspectos, en lo que concierne al alcohol hemos sido extrañamente dementes. Éstas son palabras duras pero ¿no son ciertas?

Algunos de ustedes estarán pensando: “Sí, lo que dices es cierto, pero no del todo aplicable. Admitimos que tenemos algunos de esos síntomas, pero no hemos llegado a los extremos que ustedes llegaron; ni parece que llegaremos, porque nosotros nos comprendemos tan bien después de lo que nos dijeron que tales cosas no podrán volver a suceder. No hemos perdido todo en la vida por la bebida y desde luego no tenemos la intención de que así suceda. Gracias por la información”.

Eso puede ser verdad para ciertas personas no alcohólicas,

que si bien bebían irresponsablemente y en exceso pueden parar o moderarse porque su cerebro y su cuerpo no se han dañado como pasó con los nuestros. Pero el que es efectiva y potencialmente alcohólico, con casi ninguna excepción, será absolutamente incapaz de dejar de beber a base del conocimiento de sí mismo. Éste es un punto que queremos enfatizar y reenfatizar para que les entre bien en la cabeza a nuestros lectores alcohólicos así como se nos ha sido revelado a nosotros a través de la amarga experiencia. Pasemos a otro ejemplo.

Fred es socio de una bien conocida empresa de contabilidad. Sus entradas son buenas, tiene un magnífico hogar, está casado felizmente y es padre de muchachos prometedores de edad universitaria. Tiene una personalidad muy atractiva que hace amistad con todos. Si ha habido un hombre de negocios próspero, Fred lo es. Según todas las apariencias, es un individuo estable y bien equilibrado. A pesar de todo esto, Fred es un alcohólico. Lo vimos por primera vez hace un año en un hospital, al que había ido a recuperarse de un tembloroso ataque de nervios. Era su primera experiencia de esa clase y estaba muy avergonzado de lo que le pasaba. Lejos de admitir que era alcohólico, se decía a sí mismo que había ido al hospital a calmar los nervios. El médico le indicó con firmeza que podía estar peor de lo que creía. Durante unos días se sintió deprimido por su condición. Tomó la resolución de dejar de beber totalmente. Nunca pensó que tal vez no lo pudiera hacer, a pesar de su carácter y de su posición. No creía ser un alcohólico y mucho menos aceptaba un remedio espiritual para su problema. Le dijimos lo que sabíamos acerca del alcoholismo. Se interesó y concedió que tenía algunos de esos síntomas, pero distaba mucho de admitir que no podía hacer nada por sí mismo. Estaba convencido de que esta humillante experiencia, unida a los conocimientos que había adquirido, lo mantendría



sobrio el resto de la vida. El conocimiento de sí mismo lo arreglaría todo.

No volvimos a oír de Fred por algún tiempo. Un día nos dijeron que había regresado al hospital. Esta vez estaba muy tembloroso. Pronto indicó que estaba ansioso de vernos. La historia que nos contó es sumamente instructiva, porque se trata de un individuo absolutamente convencido de que tenía que dejar de beber, que no tenía ninguna excusa para beber, que demostraba un juicio y una determinación extraordinarios en todos sus otros asuntos, pero que a pesar de todo esto era impotente ante su problema.

Dejemos que sea él quien te lo cuente: “Me impresionó mucho lo que ustedes dijeron acerca del alcoholismo y francamente no creí posible que yo volviera a beber. Aprecié mucho sus ideas sobre la sutil demencia que precede a la primera copa, pero tenía confianza en que no me podía suceder a mí después de lo que había sabido. Razoné que mi caso no estaba tan avanzado como los de la mayoría de ustedes, que había tenido un éxito excepcional en vencer mis otros problemas personales y que, por consiguiente, también tendría un buen éxito donde ustedes habían fallado. Sentía que tenía todas las razones para tener confianza en mí mismo, que sólo era cuestión de ejercer mi fuerza de voluntad y de mantenerme alerta.

“En este estado de ánimo volví a mi vida normal y todo fue bien por algún tiempo. No tenía dificultad en rehusar las copas que me brindaban y empecé a pensar si yo no había estado complicando un asunto tan sencillo. Un día fui a Washington para presentar unos comprobantes de contabilidad en un departamento del gobierno. Ya me había ausentado con anterioridad durante este período de abstinencia, así es que no era nada nuevo. Físicamente me sentía muy bien; tampoco tenía problemas o preocu-

paciones apremiantes. Mi negocio salió bien, estaba satisfecho y sabía que también lo estarían mis socios. Era el final de un día perfecto y no había ninguna nube en el horizonte.

“Me fui a mi hotel y me vestí despacio para ir a cenar. *Al cruzar el umbral del comedor me vino a la mente la idea de que sería agradable tomar un par de cócteles antes de la cena. Eso fue todo; nada más.* Pedí un cóctel y mi cena; luego pedí otro cóctel. Después de la cena decidí dar un paseo. Cuando regresé al hotel se me ocurrió que me sentaría bien un traguito antes de acostarme; entré al bar y me tomé uno... Recuerdo haber tomado algunos más esa noche y bastantes el día siguiente. Tengo el recuerdo nebuloso de haber estado en un avión rumbo a Nueva York y de haber encontrado en el aeropuerto a un taxista muy servicial, en vez de a mi esposa. Aquel taxista fue una especie de cuidador mío durante varios días. Poco sé de adónde fui o de lo que oí o dije... por fin, me encontré en el hospital con un insoportable sufrimiento físico y mental.

“Tan pronto como recobré la capacidad de pensar, repasé cuidadosamente lo sucedido aquella noche en Washington. *No solamente había estado desprevenido sino que no había opuesto ninguna resistencia a la primera copa. Esta vez no había pensado para nada en las consecuencias.* Había empezado a beber tan descuidadamente como si los cócteles fueran simples refrescos. Recordé entonces lo que me habían dicho mis amigos alcohólicos; me habían vaticinado que si tenía mentalidad de alcohólico, el momento y el lugar se presentarían: volvería a beber. Habían dicho que a pesar de que opusiera resistencia, ésta se derrumbaría por fin ante cualquier pretexto trivial para beber una copa. Pues bien, eso fue precisamente lo que pasó, y algo más, porque lo que había aprendido acerca del alcoholismo no me vino a la mente para nada. Desde ese momento supe que tenía una men-

talidad de alcohólico. Me di cuenta de que la fuerza de voluntad y el conocimiento de uno mismo no podrían remediar esas extrañas lagunas mentales. Nunca había podido comprender a las personas que decían que un problema los había derrotado irremediablemente. Entonces lo comprendí. Fue un golpe demoledor.

“Dos miembros de Alcohólicos Anónimos vinieron a visitarme. Sonrieron al verme, lo cual no me agradó mucho; me preguntaron si esta vez ya creía que era un alcohólico y que estaba derrotado. Tuve que aceptar ambas cosas. Me dieron un montón de pruebas al efecto de que una mentalidad de alcohólico como la que yo había manifestado en Washington era una condición desesperada. Citaron docenas de casos basados en su propia experiencia. Este procedimiento apagó la última llama de la convicción de que yo mismo podía realizar la tarea.

“Entonces delinearón la solución espiritual y el programa de acción que cien de ellos habían seguido con éxito. A pesar de que solamente había sido miembro nominal de una iglesia, sus propuestas no me eran difíciles de aceptar, intelectualmente. Pero el programa de acción, aunque enteramente sensato, era bastante drástico; quería decir que tendría que arrojar por la ventana varios conceptos que había tenido toda mi vida. Eso no era fácil. Pero en el momento en que me decidí a poner en práctica el procedimiento, tuve la curiosa sensación de que mi condición alcohólica se aliviaba, como resultó en efecto.

“Más importante fue el descubrimiento de que serían los principios espirituales los que resolverían mis problemas. Desde entonces he sido conducido a un modo de vivir infinitamente más satisfactorio y, espero, una vida más provechosa que la que llevé antes. Mi antigua manera de vivir no tenía nada de malo, pero no cambiaría sus mejores momentos por los peores que tengo ahora. No regresaría a ella ni aunque pudiera hacerlo”.

La historia de Fred es elocuente por sí misma. Quisiéramos que les llegara a lo más hondo a miles como él. Él llegó a sentir sólo los primeros dolores del tormento. La mayoría de los alcohólicos tienen que llegar a estar bastante destrozados antes de empezar a resolver realmente sus problemas.

Muchos médicos y psiquiatras están de acuerdo con nuestras conclusiones. Uno de éstos, médico de un hospital de renombre mundial, recientemente nos hizo la declaración siguiente: “Lo que dicen ustedes acerca de la irremediabilidad general de la condición del alcohólico es, en mi opinión, correcto. En lo que respecta a dos de ustedes cuyas historias he conocido, no me cabe ninguna duda de que eran ciento por ciento irremediables, salvo por intervención divina. Si se hubieran presentado como pacientes a este hospital, de haberlo podido evitar, no los habría aceptado. Personas como ustedes destrozán el corazón. Aunque no soy una persona religiosa, siento un respeto profundo por el enfoque espiritual en casos como los de ustedes. Para la mayoría de estos casos, prácticamente no hay otra solución”.

Una vez más insistimos en que, en ciertas ocasiones, el alcohólico no tiene ninguna defensa mental efectiva contra la primera copa. Excepto en unos cuantos casos raros, ni él ni ningún otro ser humano puede proveer tal defensa. Su defensa tiene que venir de un Poder Superior.

## Capítulo 4

### NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS

EN LOS CAPÍTULOES anteriores has aprendido algo sobre el alcoholismo. Nuestro deseo es que hayamos establecido con claridad la diferencia entre el alcohólico y el que no lo es. Si cuando deseándolo sinceramente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo, o si cuando bebes, tienes poco control de la cantidad que tomas, probablemente eres alcohólico. Si éste es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que sólo una experiencia espiritual puede vencer.

A aquel que se considera ateo o agnóstico, tal experiencia le parece imposible, pero seguir siendo como es significa el desastre, especialmente si es un alcohólico del tipo que no tiene remedio. No siempre es fácil enfrentarse a la alternativa de estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual.

Pero no es tan difícil. Casi la mitad de los miembros de nuestra agrupación original eran exactamente de ese tipo. Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema, esperando contra toda esperanza que no fuéramos realmente alcohólicos. Pero después de algún tiempo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o si no atenernos a las consecuencias. Tal vez éste sea tu caso. Pero alégrate, casi la mitad de nosotros nos considerábamos ateos o agnósticos. Nuestra experiencia demuestra que no debes sentirte desconcertado.

Si un mero código de moral o una mejor filosofía de la vida fueran suficientes para superar el alcoholismo, muchos de nosotros ya nos hubiéramos recuperado desde hace largo

tiempo. Pero descubrimos que tales códigos y filosofías no nos salvaban, por mucho que lo intentáramos. Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser confortados filosóficamente; en realidad, podíamos desear todo esto con todas nuestras fuerzas, pero el poder necesario no estaba ahí. Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallaban completamente.

Falta de poder; ese era nuestro dilema. Teníamos que encontrar un poder por el cual pudiéramos vivir, y tenía que ser un *Poder superior a nosotros mismos*. Obviamente. ¿Pero dónde y cómo íbamos a encontrar ese Poder?

Pues bien, eso es exactamente de lo que trata este libro. Su objetivo principal es ayudarte a encontrar un Poder superior a ti mismo que resuelva tu problema. Eso quiere decir que hemos escrito un libro que creemos es espiritual así como también moral. Y quiere decir, desde luego, que vamos a hablar acerca de Dios. Aquí surge la dificultad con los agnósticos. Muchas veces hablamos con un nuevo individuo y vemos despertarse sus esperanzas a medida que discutimos sus problemas alcohólicos y que le explicamos de nuestra agrupación. Pero frunce el ceño cuando hablamos de asuntos espirituales, especialmente cuando mencionamos a Dios, porque hemos reabierto un tema que nuestro hombre creía haber evadido hábilmente o completamente ignorado.

Sabemos cómo él se siente. Hemos compartido sus sinceros prejuicios y dudas. Algunos de nosotros hemos sido apasionadamente antirreligiosos. Para otros, la palabra "Dios" traía una idea particular de Él, con la que alguien había tratado de impresionarlos en su niñez. Tal vez rechazamos este concepto particular porque nos parecía inadecuado. Quizá imaginábamos que con ese rechazo habíamos abandonado por completo la idea de Dios. Nos molestaba la idea de la fe y la dependencia de un Poder ajeno era en cierta forma débil e incluso cobarde. Veía-

mos con profundo escepticismo a este mundo de individuos en guerra, de sistemas teológicos en pugna y de calamidades inexplicables. Mirábamos con recelo a muchos que decían ser piadosos. ¿Cómo podía un Ser Supremo tener algo que ver con todo esto? Y de todos modos ¿quién podía comprender a un Ser Supremo? Sin embargo, en otros momentos, al sentir el encanto de una noche estrellada pensábamos: “¿Quién, pues, hizo todo esto?” Había un momento de admiración y de asombro, pero era fugaz y pronto pasaba.

Sí, nosotros los agnósticos hemos tenido esos pensamientos y experiencias. Nos apresuramos en asegurártelo. Nos dimos cuenta de que tan pronto como pudimos hacer a un lado el prejuicio y manifestar siquiera la voluntad de creer en un Poder superior a nosotros mismos, comenzamos a obtener resultados; aunque le fuera imposible a cualquiera de nosotros definir o comprender cabalmente a ese Poder, que es Dios.

Para gran consuelo nuestro, descubrimos que no necesitábamos tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera de Dios. Nuestro propio concepto, por muy inadecuado que fuese, era suficiente para acercarnos y efectuar un contacto con Él. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una Inteligencia creadora, de un espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, empezamos a estar poseídos de un nuevo sentido de poder y dirección, con tal de que diéramos otros pasos sencillos. Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes le buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.

Por consiguiente, cuando te hablamos de Dios, nos referimos a tu propio concepto de Dios. Esto se aplica

también a otras expresiones espirituales que puedes encontrar en este libro. No dejes que ningún prejuicio que puedas tener en contra de los términos espirituales te impida preguntarte sinceramente a ti mismo lo que significan para ti. Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Eso era ya un adelanto. Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, usamos nuestro propio concepto a pesar de lo limitado que fuese.

Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: “¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder superior a mí mismo?” Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte enfáticamente que ya va por buen camino. Repetidamente se ha comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosamente efectiva estructura espiritual.\*

Esa fue una gran noticia para nosotros porque habíamos supuesto que no podíamos hacer uso de principios espirituales a menos que aceptáramos muchas cosas sobre la fe que parecían difíciles de creer. Cuando nos presentaban enfoques espirituales, cuántas veces dijimos: “Yo quisiera tener la fe que tiene esa persona; estoy seguro de que me daría resultado si creyera como ella cree. Pero no puedo aceptar como una verdad segura muchos artículos de fe que son tan claros para ella”. Así que fue reconfortante aprender que podíamos empezar en un nivel más sencillo.

Además de una aparente incapacidad para aceptar muchas cosas por fe, frecuentemente nos encontrábamos

\* Por favor, no dejes de leer el Apéndice sobre “Experiencia Espiritual”.



limitados por la obstinación, la sensibilidad y los prejuicios irracionales. Muchos de nosotros hemos sido tan susceptibles que hasta la referencia casual a cosas espirituales nos hacía encrespar de antagonismo. Esta manera de pensar tuvo que ser abandonada. Aunque algunos de nosotros nos resistimos, no encontramos muy difícil desechas tales sentimientos. Viéndonos frente a la destrucción alcohólica, pronto nos volvimos tan receptivos con los asuntos espirituales como habíamos tratado de serlo con otras cuestiones. En este aspecto, el alcohol fue un instrumento efectivo de persuasión. Finalmente a base de golpes nos hizo entrar en razón. A veces resultaba un proceso tedioso; no le deseamos a nadie que mantenga sus prejuicios tanto tiempo como algunos de nosotros.

Puede ser que el lector todavía se pregunte por qué debe creer en un Poder superior a él mismo. Creemos que hay buenas razones para ello. Vamos a examinar algunas:

El individuo práctico de hoy en día da mucha importancia a los hechos y a los resultados. A pesar de eso, en el siglo veinte se aceptan fácilmente teorías de todas clases, siempre que estén sólidamente basadas en hechos. Tenemos numerosas teorías; acerca de la electricidad, por ejemplo. Todos creen en ellas sin un reproche ni una duda. ¿Por qué esta fácil aceptación? Sencillamente, porque es imposible explicar lo que vemos, sentimos, dirigimos y usamos, sin una suposición razonable como punto de partida.

En la actualidad todos creen en docenas de suposiciones de las que hay buena evidencia, pero ningún testimonio visual perfecto. Y, ¿no demuestra la ciencia que el testimonio visual es el más inseguro? Constantemente se está demostrando, a medida que se va estudiando el mundo material, que las apariencias externas no son de ninguna manera la realidad interior. Ilustraremos esto:

La prosaica viga de acero es una masa de electrones girando uno alrededor del otro a una velocidad increíble.

Estos cuerpos insignificantes son gobernados por leyes precisas, y estas leyes son válidas en todo el mundo material. La ciencia nos dice que así es; no tenemos ninguna razón para dudarlo. Pero cuando se sugiere la perfectamente lógica suposición de que, detrás del mundo material, tal como lo vemos, hay una Inteligencia Todopoderosa, Dirigente, y Creadora, ahí mismo salta a la superficie nuestra perversa vanidad y laboriosamente nos dedicamos a convencernos de que no es así. Leemos libros atiborrados de pedante erudición y nos enfrascamos en discusiones pomposas pensando que no necesitamos de ningún Dios para explicarnos o comprender este universo. Si fuesen ciertas nuestras pretensiones, resultaría de ellas que la vida se originó de la nada, que no tiene ningún significado y que va hacia la nada.

En vez de considerarnos como agentes inteligentes, puntas de lanza de la siempre progresiva Creación de Dios, nosotros los agnósticos y los ateos preferimos creer que nuestra inteligencia humana es la última palabra, Alfa y Omega, principio y fin de todo. ¿No parece algo vanidoso de nuestra parte?

Nosotros, los que recorrimos este ambiguo camino, te suplicamos que hagas a un lado los prejuicios, incluso aquellos en contra de la religión organizada. Hemos aprendido que, cualesquiera que sean las debilidades humanas de los distintos credos, esos credos han proporcionado un propósito y una dirección a millones de seres. La gente de fe tiene una idea lógica del propósito de la vida. En realidad, no teníamos absolutamente ningún concepto razonable. Nos divertíamos criticando cínicamente las creencias y prácticas espirituales en vez de observar que la gente de todas las razas, colores y credos estaba demostrando un grado de estabilidad, felicidad y utilidad que nosotros mismos debíamos haber buscado.

En vez de hacerlo, mirábamos los defectos humanos de

estas personas y a veces nos basábamos en sus faltas individuales para condenarlas a todas. Hablábamos de intolerancia mientras que nosotros mismos éramos intolerantes. Se nos escapaba la belleza y la realidad del bosque porque nos distraía la fealdad de algunos de sus árboles. Nunca escuchamos con imparcialidad las cosas relativas a la parte espiritual de la vida.

En nuestras historias individuales puede encontrarse una amplia variación en la forma en que cada uno de los relatores enfoca y concibe a un Poder que es superior a él mismo. El que estemos de acuerdo o no con determinado enfoque o concepto, parece que tiene poca importancia. La experiencia nos ha enseñado que, para nuestro propósito, estos son asuntos acerca de los cuales no necesitamos preocuparnos. Son asuntos que cada individuo resuelve por sí mismo.

Sin embargo, hay un asunto en el que estos hombres y mujeres están sorprendentemente de acuerdo. Cada uno de ellos ha encontrado un Poder superior a sí mismo y ha creído en Él. Este Poder ha logrado en cada caso lo milagroso, lo humanamente imposible. Como lo ha expresado un célebre estadista americano: “Veamos el expediente”.

He aquí a miles de hombres y mujeres, con experiencia de la vida, ciertamente. Declaran categóricamente que desde que empezaron a creer en un Poder superior a ellos mismos, a tener cierta actitud hacia ese Poder y hacer ciertas cosas sencillas, ha habido un cambio revolucionario en su manera de pensar y de vivir. Ante el derrumbamiento y desesperación, ante el fracaso completo de sus recursos humanos, encontraron que un poder nuevo, una paz, una felicidad y un sentido de dirección aflúa en ellos. Esto les sucedió poco después de haber cumplido de todo corazón con unos cuantos sencillos requisitos. Antes confundidos y desconcertados por la aparente futilidad de su existencia, demuestran las razones subyacentes por las que les resul-

taba difícil la vida. Dejando a un lado la cuestión de la bebida, cuentan por qué la vida les resultaba tan insatisfactoria. Demuestran cómo se produjo el cambio en ellos. Cuando muchos cientos de personas pueden decir que el conocimiento consciente de la Presencia de Dios es hoy el hecho más importante de sus vidas, están presentando una poderosa razón por la que uno debe tener fe.

Este mundo nuestro ha realizado en un siglo más progresos materiales que en todos los miles de años anteriores. Casi todos conocen la razón. Los investigadores de la historia antigua nos dicen que la inteligencia de los hombres de entonces era igual a la de los de la actualidad. A pesar de eso, en la antigüedad era penosamente lento el progreso material. El espíritu moderno de indagación, investigación e inventiva científica era casi desconocido. En el dominio de lo material, la mente del hombre estaba encadenada por la superstición, la tradición y toda clase de obsesiones. Algunos de los contemporáneos de Colón consideraban como algo absurdo el que la Tierra fuera redonda. Otros estuvieron a punto de dar muerte a Galileo por sus herejías astronómicas.

Nosotros nos preguntamos lo siguiente: ¿No somos tan irrazonables y estamos tan predispuestos en contra del dominio del espíritu como lo estaban los antiguos respecto al dominio de lo material? Aún en el presente siglo, los periódicos americanos tuvieron miedo de publicar el relato del primer vuelo venturoso que los hermanos Wright hicieron en Kitty Hawk. ¿No habían fracasado todos los intentos de volar? ¿No se había hundido en el río Potomac la máquina voladora del profesor Langley? ¿No era cierto que los más grandes matemáticos habían comprobado que el hombre no podría volar nunca? ¿No había dicho la gente que Dios había reservado ese privilegio para los pájaros? Solamente treinta años después, la con-

quista del aire era historia antigua y los viajes en avión estaban en pleno apogeo.

Pero en la mayoría de los terrenos, nuestra generación ha presenciado una completa liberación de nuestra manera de pensar. Si se le enseña a cualquier estibador un periódico en el que se informe un proyecto para llegar a la luna en un cohete, exclamará: “Apuesto a que lo harán, y pronto”. ¿No se caracteriza nuestra época por la facilidad con que se cambian viejas ideas por nuevas, con que desechamos una teoría o un aparato que ya no sirve por otros que sí sirven?

Tuvimos que preguntarnos por qué no aplicábamos a nuestros problemas humanos esa aptitud para cambiar nuestro punto de vista. Teníamos dificultades en nuestras relaciones interpersonales, no podíamos controlar nuestra naturaleza emocional, éramos presa de la angustia y de la depresión, no encontrábamos un medio de vida, teníamos la sensación de ser inútiles, estábamos llenos de temores, éramos infelices, parecía que no podíamos servirles para nada a los demás. ¿No era más importante la solución básica de estos tormentos que la posibilidad de ver la noticia de un viaje a la luna? Desde luego que lo era.

Cuando vimos a otros resolver sus problemas mediante una confianza sencilla en el Espíritu del Universo, tuvimos que dejar de dudar en el poder de Dios. Nuestras ideas no servían; pero la idea de Dios sí.

La casi infantil fe de los hermanos Wright en que podían construir un aparato que volara, fue el principal móvil de su realización. Sin eso, nada hubiera pasado. Los que éramos agnósticos y ateos nos estuvimos aferrando a la idea de que la autosuficiencia resolvería nuestros problemas. Cuando otros nos demostraron que la “dependencia de Dios” les daba resultados, empezamos a sentirnos como aquellos que insistieron en que los hermanos Wright nunca volarían.

La lógica es una gran cosa. Nos gustaba. Todavía nos gusta. No se nos dio por casualidad la facultad de razonar, de examinar la evidencia de nuestros sentidos y de llegar a conclusiones. Éste es uno de los atributos magníficos del ser humano. Los que nos inclinamos al agnosticismo no nos sentiríamos satisfechos con una proposición que no se preste a ser abordada o interpretada razonablemente. De ahí que nos esforcemos tanto por explicar por qué creemos que nuestra fe actual es razonable, por qué pensamos que es más sensato y lógico creer que no creer; por qué decimos que nuestra antigua manera de pensar era débil y exageradamente sentimental cuando, llenos de duda, levantábamos las manos diciendo: “No sabemos”.

Cuando nos volvimos alcohólicos, aplastados por una crisis que nosotros mismos nos habíamos impuesto y que no podíamos posponer o evadir, tuvimos que encarar sin ningún temor el dilema de que Dios lo es todo o de otra manera Él no es nada. Dios es, o no es. ¿Qué íbamos a escoger?

Llegados a este punto, nos encontramos cara a cara con la cuestión de la fe. No pudimos evadir el asunto. Algunos de nosotros ya habíamos andado un buen trecho sobre el Puente de la Razón con rumbo a la deseada ribera de la fe. El delineamiento y la promesa de la Nueva Tierra habían dado brillo a nuestros ojos fatigados y nuevo valor a nuestros postrados espíritus. Manos amistosas se habían tendido para darnos la bienvenida. Estábamos agradecidos de que la Razón nos hubiera llevado tan lejos. Pero de cualquier manera, no podíamos bajar a tierra. Quizá en la última milla estábamos apoyándonos demasiado en la Razón y no queríamos perder nuestro apoyo.

Eso era natural, pero pensémoslo con un poco más de detenimiento. ¿No habríamos sido conducidos, sin saberlo, hasta donde estábamos por determinada clase de fe? Porque, ¿no creíamos en nuestro propio razonamiento?

¿No teníamos confianza en nuestra propia capacidad para pensar? ¿Qué era eso, sino cierta clase de fe? Sí, habíamos tenido fe, una fe ciega y servil en el Dios de la Razón. Por lo tanto, descubrimos en una forma u otra que la fe había tenido que ver con todo, todo el tiempo.

También descubrimos que habíamos sido adoradores. ¡La emoción que esto nos producía! ¿No habíamos adorado indistintamente a personas, objetos, dinero y a nosotros mismos? Y, por otra parte y con mejor razón, ¿no habíamos contemplado con adoración la puesta del sol, el mar o una flor? ¿Quién de entre nosotros no había amado a alguna persona o alguna cosa? ¿Cuánto tenían que ver con la razón pura esos sentimientos, ese amor, esa adoración? Poco o nada, como pudimos ver por fin. ¿No eran estas cosas los hilos que formaban el tejido de nuestras vidas? ¿No determinaban estos sentimientos, después de todo, el curso de nuestra existencia? Era imposible decir que no teníamos capacidad para la fe, para el amor y la adoración. En una u otra forma habíamos estado viviendo por la fe, y casi por nada más.

¡Imagínate la vida sin la fe! Si no hubiera nada más que razón pura, no sería vida. Pero creíamos en la vida — ¡claro que creíamos en ella! No podíamos comprobarla en el sentido en que se puede comprobar que la distancia más corta entre dos puntos es la línea recta; pero sin embargo, ahí estaba. ¿Podíamos decir todavía que todo no era más que una masa de electrones creada de la nada, sin ningún significado, girando hacia un destino que es la nada? Desde luego que no podíamos. Los mismos electrones parecían demostrar mayor inteligencia. Cuando menos eso nos aseguraba la Química.

De allí que nos dimos cuenta de que la razón no lo es todo. Tampoco es la razón, en la forma que la mayoría de nosotros la usamos, algo de lo que se pueda depender por completo aunque venga de las mentes más privilegia-

das. Y ¿qué de los que probaron que el hombre jamás volaría?

Sin embargo, habíamos estado viendo otra clase de vuelo: una liberación espiritual de este mundo, gente que se elevaba por encima de sus problemas. Decían que Dios hacía posibles estas cosas, y nosotros sólo sonreíamos. Habíamos visto la liberación espiritual, pero nos gustaba decirnos a nosotros mismos que no era verdad.

En realidad, nos estábamos engañando a nosotros mismos, porque en lo más profundo de cada hombre, mujer y niño, está la idea fundamental de Dios. Puede ser oscurecida por la calamidad, la pompa o la adoración de otras cosas; pero de una u otra forma, allí está. Porque la fe en un Poder superior al nuestro y las demostraciones milagrosas de ese poder en las vidas humanas, son hechos tan antiguos como el mismo hombre.

Nos dimos cuenta, por fin, de que la fe en alguna clase de Dios era parte de nuestra manera de ser, como puede serlo el sentimiento que tenemos para con algún amigo. Algunas veces tuvimos que buscar sin temor, pero allí estaba Él. Él era un hecho tan real como lo éramos nosotros. Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos. En última instancia, solamente allí es donde Él puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros.

Nosotros podemos solamente aclarar el terreno un poco. Si nuestro testimonio ayuda a barrer los prejuicios, te permite pensar objetivamente y te estimula a buscar diligentemente dentro de ti mismo, entonces puedes, si así lo deseas, unirte a nosotros en el camino ancho. Con esta actitud, no puedes fallar. El conocimiento consciente de tu creencia te llegará con seguridad.

En este libro leerás algo sobre la experiencia de un individuo que creía ser ateo. Su historia es tan interesante, que vale la pena contar parte de ella ahora. El cambio



que se operó en su corazón fue dramático, convincente y conmovedor.

Nuestro amigo era hijo de un ministro religioso. Asistió a una escuela de su iglesia en donde se rebeló contra lo que creía ser una dosis excesiva de educación religiosa. Durante los años siguientes las dificultades y frustraciones lo persiguieron. Fracasos en los negocios, demencia, enfermedades graves, suicidio — todas estas calamidades ocurridas entre sus familiares cercanos lo amargaron y deprimieron. La desilusión de la postguerra, un alcoholismo cada vez más grave, el inminente colapso físico y mental, lo llevaron al punto de la autodestrucción.

Una noche, estando confinado en un hospital, se le acercó un alcohólico que había tenido una experiencia espiritual. Sintiendo harto de aquello, gritó amargamente: “Si es que hay un Dios, no ha hecho nada por mí”. Pero más tarde, estando solo en su cuarto, se preguntó: “¿Es posible que estén equivocadas todas las personas religiosas a quienes he conocido?” Mientras estuvo tratando de contestarse, se sintió muy mal; pero de pronto, como un rayo, le vino una idea que opacó todo lo demás:

*“¿Quién eres tú para decir que no hay Dios?”*

Este individuo relata que se levantó precipitadamente de la cama para caer de rodillas. Al cabo de unos segundos se sintió abrumado por la convicción de la Presencia de Dios. Lo saturó la seguridad y majestuosidad de una marea creciente. Las barreras que había construido a través de los años fueron arrolladas. Estaba ante la Presencia del Poder Infinito y del Amor. Había pasado del puente a la orilla. Por primera vez vivía en compañía consciente con su Creador.

Así fue colocada en su lugar la piedra angular de nuestro amigo. Ninguna vicisitud posterior la ha hecho tambalear. Su problema alcohólico fue eliminado. Esa misma noche, hace años, el problema desapareció. Salvo algunos

breves momentos de tentación, el pensamiento de beber nunca ha vuelto a su mente; y en esos momentos de tentación ha sentido una gran repulsión. Es aparente que no podría beber, ni aun queriendo hacerlo. Dios le ha devuelto la cordura.

¿Qué es esto sino un milagro de recuperación? Sin embargo, sus elementos son sencillos. Las circunstancias hicieron que estuviera dispuesto a creer. Humildemente se ofreció a su Hacedor — entonces supo.

De igual manera, Dios nos ha devuelto el sano juicio. Para este individuo, la revelación fue súbita. A algunos de nosotros nos llega más lentamente. Pero Él ha llegado a todos los que lo han buscado sinceramente.

Cuando nosotros nos acercamos a Él, Él se nos reveló.

## Capítulo 5

### CÓMO FUNCIONA

**R**ARA VEZ hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino. Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser sinceros con ellos mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa sinceridad. Para éstos, las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros.

Nuestras historias expresan de un modo general cómo éramos, lo que nos aconteció y cómo somos ahora. Si tú has decidido que quieres lo que nosotros tenemos y estás dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para conseguirlo, entonces estás en condiciones de dar ciertos pasos.

Nosotros nos resistimos a algunos de ellos. Creímos que podríamos encontrar un camino más fácil y cómodo. Pero no pudimos. Es por ello que, con toda seriedad, te suplicamos que seas valiente y concienzudo desde el mismísimo comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo hasta que nos deshicimos de ellas sin reserva.

Recuerda que tratamos con el alcohol: astuto, desconcertante y poderoso. Sin ayuda resulta demasiado para nosotros. Pero, hay Uno que tiene todo el poder — Dios. ¡Ojalá Lo encuentres!

Las medidas parciales no nos sirvieron para nada. Estábamos en el punto de cambio. Entregándonos totalmente, le pedimos a Dios su protección y cuidado.

He aquí los pasos que dimos, y que se sugieren como programa de recuperación:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

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

Muchos de nosotros exclamamos: “¡Vaya tarea! Yo no puedo llevarla a cabo”. No te desanimes. Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección. No somos santos. Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarnos de una manera espiritual. Los principios que hemos establecido son guías para nuestro curso. Lo que pretendemos es el progreso espiritual y no la perfección espiritual.

Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo sobre los agnósticos y nuestras aventuras personales antes y después, ponen en claro tres ideas pertinentes:

- (a) Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas.
- (b) Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo.
- (c) Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Lo buscábamos.

Llegados a este convencimiento, *estábamos en el Tercer Paso*, lo cual quiere decir que pusimos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada cual lo concibe. Exactamente, ¿qué es lo que queremos decir con eso, y qué es justamente lo que haremos?

El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos. La mayoría de la gente trata de vivir por “autopropulsión”. Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tra-

tando de arreglar las luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas. Si las cosas quedaran como él quiere y las personas hicieran lo que él desea, el espectáculo resultaría magnífico. Todos, incluso él mismo, estarían satisfechos; la vida sería maravillosa. Al tomar estas disposiciones nuestro actor puede ser a veces un dechado de virtudes; puede ser amable, considerado, paciente y generoso, hasta modesto y dispuesto a sacrificarse. Por otro lado, puede ser vil, egoísta, interesado y falso. Pero, como en la mayoría de los seres humanos, es probable que sus características varíen.

¿Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no sale muy bien. Empieza a pensar que la vida no lo trata bien. Decide esforzarse nuevamente. En esta ocasión es más exigente o más condescendiente, según sea el caso. A pesar de todo, la función no le parece bien. Admitiendo que en parte puede estar errado, está seguro de que otros son más culpables. Se encoleriza, se indigna y se llena de autoconmisericordia. ¿Cuál es su dificultad básica? ¿No es un individuo que piensa primero en sí mismo aun cuando está tratando de ser bondadoso? ¿No es víctima de la ilusión de que puede arrancarle satisfacciones y felicidad a este mundo, si lo hace bien? ¿No es evidente para todos los demás actores que éstas son las cosas que él quiere? ¿Y sus acciones no hacen que cada uno de ellos quiera desquitarse sacando del espectáculo todo lo que pueda? ¿No es él, hasta en sus mejores momentos, una fuente de confusión y no de armonía?

Nuestro actor está concentrado en sí mismo, es un egocéntrico como dice la gente en la actualidad. Es como el hombre de negocios retirado que está tendido al sol en Florida durante el invierno y se lamenta de la mala situación que hay en el país; como el ministro de una religión que suspira por los pecados del siglo veinte; como los políticos y reformistas que están seguros de que todo sería utopía si el resto del mundo se portara bien; como el proscrito descerra-

jador de cajas fuertes que cree que la sociedad lo ha maltratado o como el alcohólico que lo ha perdido todo y está encarcelado. Cualesquiera que sean nuestras protestas — ¿no estamos la mayoría preocupados por nosotros mismos, por nuestros resentimientos y nuestra autoconmiseración?

¡Egoísmo — concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y éstos se vengan. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.

Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales y filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con sólo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener la ayuda de Dios.

Éste es el cómo y el porqué de ello. Ante todo, tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios”. No resultaba. Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director. Él es el Jefe; nosotros somos Sus agentes. Él es el Padre y nosotros Sus hijos. La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasamos a la libertad.

Cuando asumimos sinceramente esa actitud, toda clase

de cosas admirables sucedieron. Teníamos un nuevo Patrón. Siendo Todopoderoso, Él proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien Su trabajo. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños planes y proyectos. Nos interesamos cada vez más en ver con qué podíamos contribuir a la vida. A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos.

Estábamos ahora en el Tercer Paso. Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, *tal como lo concebimos*: “Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”. Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a Él.

Encontramos muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, tal como nuestra esposa, nuestro mejor amigo o nuestro consejero espiritual. Pero es mejor reunirse con Dios solo, que con alguien que tal vez no comprenda. Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresáramos la idea sin ninguna reserva. Esto fue solamente el principio, pero cuando se hacía sincera y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande.

Después nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa, en el que el primer paso consiste en una limpieza



personal de nuestra casa, la cual muchos de nosotros nunca habíamos intentado. Aunque nuestra decisión fue un paso fundamental y decisivo, su efecto permanente no podía ser mucho a menos que fuera seguido inmediatamente por un esfuerzo enérgico para encarar las cosas que había en nosotros, que nos estaban obstaculizando, y desprendernos de ellas. El licor que bebíamos no era más que un síntoma; por lo tanto teníamos que ir a las causas y las condiciones.

Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. *Éste era el Cuarto Paso*. Un negocio del cual no se hace inventario con regularidad va generalmente a la quiebra. El inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hechos. Es un esfuerzo por descubrir la verdad sobre la mercancía que se tiene. Uno de los fines es encontrar cuál es la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo. Si ha de tener éxito el propietario del negocio, no podrá engañarse acerca del valor de su mercancía.

Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos un inventario sincero. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes.

El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. De éste se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente. Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos, y nos preguntamos el porqué. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así es que estábamos molestos. Estábamos furiosos.

En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas? Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo:

<i>Estoy resentido con</i>	<i>La causa</i>	<i>Afecta mi(s):</i>
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa Le contó a mi esposa lo de mi amante. El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Relaciones sexuales Amor propio (temor) Relaciones sexuales Amor propio (temor) Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Miramos en retrospectiva nuestras vidas. Solamente contactaban la minuciosidad y la sinceridad. Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado. La primera

cosa aparente fue que este mundo y su gente frecuentemente estaban muy equivocados. La mayoría de nosotros sólo pudo llegar a la conclusión de que los demás estaban equivocados. El resultado común era que la gente continuaba siendo injusta con nosotros y que seguíamos molestos. A veces era remordimiento y entonces nos molestábamos con nosotros mismos. Cuanto más luchábamos por amoldar el mundo a nuestro deseo, más empeoraban las cosas. Como en la guerra, el victorioso solamente *parecía* ganar. Nuestros momentos de triunfo eran de corta duración.

Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena. Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir.

Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El descontento y la agitación mental no eran para nosotros. Pueden ser un dudoso lujo para personas normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.

Regresamos a la lista que habíamos hecho, porque contenía la clave del futuro. Estábamos preparados para examinarla desde un punto de vista enteramente diferente. Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matar. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con sólo deseárselo, como tampoco podíamos hacerlo en el caso del alcohol.

Éste fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos alteraban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad”.

Evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, interesados, faltos de sinceridad y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad? El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitíamos sinceramente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.

Fíjese el lector en que la palabra “temor” está entre paréntesis a un lado de las dificultades con el Sr. B., la Sra. C., el patrón y la esposa. Esta corta palabra (temor) toca de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida. Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada. Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarrearán desgracias que no creíamos merecernos. Pero ¿no fuimos nosotros mismos los que echamos a

rodar la pelota? A veces creemos que el temor debería clasificarse junto con el robo. Parece que causa aún más daño.

Analizamos concienzudamente nuestros temores. Los escribimos en el papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos. Nos preguntamos por qué los teníamos. ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado? La confianza en uno mismo era buena pero no bastaba. Algunos de nosotros tuvimos alguna vez gran confianza en nosotros mismos, pero ésta no resolvía completamente nuestro problema con el temor, ni ningún otro. Cuando esta confianza nos volvía engréidos, la cosa era peor.

Tal vez haya una forma mejor. Nosotros así lo creemos. Porque ahora estamos basándonos en algo diferente: nos basamos y confiamos en Dios. Confiamos en Dios Infinito en vez de en nuestros “egos” limitados. Estamos en el mundo para desempeñar el papel que Él nos asigne. Justamente hasta el punto en que obramos como creemos que Él lo desea y humildemente confiamos en Él, así Él nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.

Nunca nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador. Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad. Paradójicamente, es la senda de la fortaleza. El veredicto de los siglos es que la fe significa fortaleza. Los que tienen fe, tienen valor; confían en su Dios. Nosotros nunca hacemos apología de Dios. En vez de ello, dejamos que Él demuestre, a través de nosotros, lo que Él puede hacer. Le pedimos a Él que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que Él desea que seamos. Inmediatamente comenzamos a superar el temor.

Ahora lo referente al sexo. Muchos de nosotros necesitábamos una revisión en este sentido. Pero por encima de todo, tratamos de ser sensatos en esta cuestión. ¡Es tan fácil descarrilarse! Aquí encontramos opiniones humanas que van a los extremos, quizá extremos absurdos. Una serie de voces clama que el sexo es un apetito de lo más bajo de nuestra naturaleza;

un bajo instinto de procreación. Luego tenemos las voces que claman por sexo y más sexo; las que deploran la institución del matrimonio; las que creen que la mayoría de las dificultades de la raza humana tienen su causa en motivos de la sexualidad. Creen que no tenemos suficiente, o que no es de una índole apropiada. Ven su importancia por todas partes. Una escuela no le permite al hombre sazonar sus viandas y la otra quiere que todos estemos a dieta ininterrumpida de pimienta. Nosotros queremos estar fuera de la controversia. No queremos ser árbitros de la conducta sexual de nadie. Todos tenemos problemas sexuales. Difícilmente seríamos humanos si no los tuviéramos. ¿Qué podemos hacer con ellos?

Examinamos nuestra conducta de los años pasados. ¿En qué habíamos sido egoístas, faltos de sinceridad o desconsiderados? ¿A quiénes habíamos herido? ¿Despertamos injustificadamente celos, sospechas o resentimientos? ¿En qué habíamos sido culpables, y qué pudimos haber hecho para evitarlo? Escribimos todo esto en un papel y lo examinamos.

De esta manera tratamos de formarnos un ideal cuerdo y sólido de nuestra futura vida sexual. Pusimos cada relación a esta prueba: ¿Era egoísta o no? Le pedimos a Dios que moldeara nuestros ideales y nos ayudara a vivir a la altura de ellos. Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales y por consiguiente eran buenos, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

Cualquiera que resulte ser nuestro ideal, tenemos que estar dispuestos a que se arraigue en nosotros. Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño, siempre y cuando al hacerlo no causemos más daño aún. En otras palabras, tratamos el problema sexual como lo haríamos con cualquier otro. En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta.

Solamente Dios puede juzgar nuestra situación sexual. Es conveniente consultar a otras personas, pero dejamos que la decisión final sea la de Dios. Nos damos cuenta de que algunas personas son tan puritanas con respecto al sexo como otras son libertinas. Evitamos pensar o recibir consejos en forma histérica.

Suponiendo que faltamos al ideal escogido y que tropezamos, ¿quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunos nos dicen que así sería. Pero esto solamente es una verdad a medias. Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca a cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otros, es seguro que beberemos. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

Para resumir lo referente al sexo. Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar.

Si hemos sido concienzudos en nuestro inventario personal, habremos puesto mucho por escrito. Hemos catalogado y analizado nuestros resentimientos; hemos empezado a ver su futilidad y fatalidad y a comprender su terrible poder destructivo. Hemos empezado a aprender la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad hacia los hombres, aun hacia nuestros enemigos, porque los vemos como a enfermos. Hemos hecho una relación de las personas a quienes hemos ofendido con nuestro comportamiento y estamos dispuestos a reparar el pasado si podemos.

En este libro leerás una y otra vez que la fe hizo por no-

sotros lo que solos no pudimos hacer por nosotros mismos. Esperamos que ahora estés convencido de que Dios puede librarte de toda la obstinación que te haya separado de Él. Si ya has tomado una decisión y has hecho un inventario de tus impedimentos más notorios, ya has logrado un buen comienzo. Siendo así, ya has tragado y digerido grandes trozos de la verdad sobre ti mismo.



## Capítulo 6

### EN ACCIÓN

**D**ESPUÉS de haber hecho nuestro inventario personal, ¿qué hacemos con él? Hemos estado tratando de lograr una nueva actitud, una nueva relación con nuestro Creador, y de descubrir los obstáculos que hay en nuestro camino. Hemos admitido ciertos defectos; hemos determinado en forma general lo que está mal, e indicado exactamente los puntos débiles que hay en nuestro inventario personal. Ahora estos defectos están a punto de ser descartados. Esto requiere acción de nuestra parte, lo cual significa, cuando lo hayamos consumado, que hemos admitido ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos. Esto nos lleva al *Quinto Paso* del programa de recuperación que se ha mencionado en el capítulo anterior.

Tal vez esto sea difícil, especialmente el hablar de nuestros defectos con otra persona. Pensamos que ya hemos hecho bastante con admitirlos nosotros mismos. Hay dudas respecto a esto. En la práctica real, generalmente encontramos que una autoadmisión solitaria no es suficiente. Muchos de nosotros creímos que era necesario ir mucho más lejos. Nos avendremos mejor a discutir sobre nosotros mismos con otra persona cuando nos demos cuenta de que hay buenas razones para hacerlo. La mejor razón es: Si saltamos este vital paso, puede ser que no superemos la bebida. Una y otra vez los recién llegados han tratado de guardarse ciertos hechos de sus vidas. Tratando de evadir esta humillante experiencia, se han acogido a ciertos métodos más fáciles. Casi invariablemente se han emborrachado. Habiendo perseverado con el resto del programa, se pre-

guntan por qué han recaído. Creemos que la razón es que nunca acabaron su limpieza interior. Hicieron bien su inventario pero se aferraron a algunos de los peores artículos de sus existencias. Solamente *creyeron* que habían perdido su egoísmo y su temor; solamente *creyeron* que habían sido humildes. Pero no habían aprendido lo suficiente sobre humildad, intrepidez y sinceridad, en el sentido que creemos necesario, hasta que le contaron a otro *toda* la historia de su vida.

Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una vida doble. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior, representa su papel de actor. Éste es el único que le gusta que vean sus semejantes. Quiere gozar de cierta reputación pero sabe en lo más íntimo de su ser que no se la merece.

La inconsistencia es agrandada por las cosas que hace durante sus borracheras. Al volver en sí se siente asqueado por algunos episodios que recuerda vagamente. Estos recuerdos son una pesadilla. Tiembla al pensar que alguien los pudo haber presenciado. Hasta donde puede, guarda estos recuerdos en lo más profundo de su ser. Tiene esperanzas de que no salgan a relucir nunca. Está constantemente en un estado de temor y de tensión — el cual hace que beba más.

Los psicólogos se inclinan a estar de acuerdo con nosotros. Hemos gastado miles de dólares en exámenes. Sólo conocemos pocos casos en los que les hayamos dado una oportunidad justa a estos doctores. Raramente les hemos dicho toda la verdad o seguido sus consejos. Hemos estado poco dispuestos a ser sinceros con estos hombres compasivos, y no hemos sido sinceros con nadie más. No es sorprendente, pues, que los de la profesión médica tengan una mala opinión de los alcohólicos y de sus oportunidades de recuperación.

Si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este

mundo, necesariamente tenemos que ser completamente *sinceros* con alguien. Justa y naturalmente, lo pensamos bien, antes de escoger a la persona o personas con quienes dar este paso íntimo y confidencial. Aquellos de nosotros que pertenezcamos a una religión en la que se requiere confesión, debemos y queremos acudir a la autoridad debidamente designada para recibirla. Aunque no tengamos ninguna conexión religiosa, podemos, a pesar de ello, hacer bien en hablar con alguien que esté ordenado por una religión establecida. Con frecuencia encontramos que una persona así se da cuenta rápidamente de nuestro problema y lo comprende. A veces por supuesto tropezamos con personas que no comprenden a los alcohólicos.

Si no podemos o preferimos no hacer esto, buscamos entre nuestros conocidos a algún amigo reservado y comprensivo. Puede ser que nuestro médico o psicólogo sea la persona indicada. Puede ser alguien de nuestra propia familia, pero no podemos revelar a nuestras esposas ni a nuestros padres nada que pueda lastimarlos y hacerlos desgraciados. No tenemos ningún derecho a salvar nuestro propio pellejo a costa de otro. Estas partes de nuestra historia se las contamos a alguien que comprenda pero que no resulte afectado. La regla es que debemos ser duros con nosotros mismos pero siempre considerados con los demás.

No obstante la gran necesidad de hablar sobre nosotros mismos con alguien, puede que estemos en una situación tal que no encontremos a la persona indicada. Si éste fuese el caso, este paso puede posponerse siempre que nos mantengamos completamente dispuestos a realizarlo en la primera oportunidad que tengamos. Decimos esto porque estamos muy ansiosos de hablar con la persona idónea. Es importante que esa persona pueda guardar el secreto; que comprenda y apruebe plenamente lo que estamos proponiéndonos hacer; que no trate de cambiar nuestro plan. Pero no debemos valernos de esto como una nueva excusa para posponerlo.

Cuando decidimos quién va a escuchar nuestra historia, no perdemos tiempo. Tenemos un inventario escrito y estamos preparados para una larga conversación. Le explicamos a nuestro confidente lo que estamos a punto de hacer y por qué tenemos que hacerlo. Debe comprender que estamos empeñados en algo que es cuestión de vida o muerte. La mayoría de las personas que son abordadas en esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza.

Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rasgos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado. Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo.

Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor. Tomamos este libro y lo abrimos en la página en que están los Doce Pasos. Leyendo cuidadosamente las cinco primeras proposiciones, nos preguntamos si hemos omitido algo, porque estamos construyendo un arco por el que pasaremos para llegar a ser, por fin, hombres libres ¿Es firme lo que hemos construido hasta ahora? ¿Están las piedras en su lugar? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento?

Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces pasamos al *Sexto Paso*. Hemos insistido en que la buena voluntad es indispensable. ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede Él, ahora, quitárnoslas todas — todas sin excepción? Si todavía nos aferramos a alguna, de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo.

Cuando estamos dispuestos, decimos algo como esto: “Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí, cumpla con Tu Voluntad. Amen”. Entonces hemos completado el *Séptimo Paso*.

Ahora necesitamos más acción, sin la cual encontramos que “la fe sin obras es fe muerta”. Veamos el *Octavo y Noveno Pasos*. Tenemos una lista de personas a las que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños. La hicimos al hacer nuestro inventario. Nos sometimos a una autoevaluación drástica. Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho. Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en *que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol*.

Probablemente todavía nos quedan algunas dudas. Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos hecho daño, puede que nos sintamos renuentes a ir a ver a algunos de ellos en un plan espiritual. Tranquilicémonos. Con algunos de ellos no necesitaremos y probable-

mente no tendremos que dar énfasis a la parte espiritual la primera vez que los abordemos. Podríamos predisponerlos en contra nuestra. Por el momento tratamos de poner en orden nuestras vidas; pero esto no es una finalidad en sí. Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean. Rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que nos hemos vuelto religiosos. Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta. ¿Por qué correr el riesgo de que se nos tilde de fanáticos o majaderos religiosos? Podríamos truncar una futura oportunidad para llevar un mensaje beneficioso. Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal. Le interesará más una demostración de buena voluntad que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales.

No nos valemos de esto para desviarnos del tema de Dios. Cuando sea para cualquier fin bueno, estamos dispuestos a declarar nuestras convicciones con tacto y con sentido común. Surgirá el problema de cómo acercarnos al individuo que odiábamos. Puede ser que nos haya hecho más daño del que le hemos causado y que, a pesar de que ya hayamos adoptado una mejor actitud hacia él, no estamos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos. A pesar de esto, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos empeñamos en hacerlo. Es más difícil ir a ver a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es más beneficioso para nosotros. Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar, confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

Bajo ningún pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella. Sencillamente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado. Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle, comprendiendo que no podremos

hacer nada que valga la pena hasta que lo hagamos, nunca tratando de decirle qué es lo que él debe hacer. No se discuten sus defectos; nos limitamos a los nuestros. Si nuestra actitud es calmada, franca y abierta, quedaremos complacidos con el resultado.

En nueve de cada diez casos sucede lo inesperado. Algunas veces la persona a quien vamos a ver admite su propia culpa, acabándose así en una hora lo que ha sido una enemistad de años. Rara vez fallamos en lograr un progreso satisfactorio. Nuestros antiguos enemigos a veces alaban lo que estamos haciendo y nos desean el bien: ocasionalmente ofrecerán su ayuda. No debemos dar importancia, sin embargo, a que alguien nos eche de su oficina. Hemos hecho nuestra demostración, hemos cumplido con nuestra parte. Lo que pasó, pasó.

La mayoría de los alcohólicos deben dinero. Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores. Al decirles lo que estamos tratando de hacer no ocultamos lo de nuestra manera de beber; de todos modos, generalmente lo saben aunque creamos lo contrario. Tampoco tememos revelar nuestro alcoholismo, basándonos en que ello puede causar un daño económico. Abordado en esta forma, el acreedor más despiadado nos sorprenderá a veces. Al concertar el mejor arreglo posible, podemos hacerles saber a estas personas lo apenados que estamos. Nuestra manera de beber nos ha hecho morosos con nuestros pagos. Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo, porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo de encararlos.

Tal vez hayamos cometido un delito que nos pudiera hacer ir a parar a la cárcel, si llegase a conocimiento de las autoridades. Puede que hayamos malversado fondos que no podamos reponer. Quizá se lo hayamos confesado a otra persona; pero estamos seguros de que, si se nos descubriera, podríamos perder nuestro trabajo, o incluso podrían encar-

celarnos. Tal vez sea un delito leve, como haber inflado nuestra cuenta de gastos. La mayoría de nosotros hemos hecho esa clase de cosas. Tal vez estemos divorciados y nos hayamos vuelto a casar pero no estemos cumpliendo con el pago de la pensión a la primera esposa. Por ese motivo, ella se ha indignado y tiene una orden de arresto contra nosotros. Este tipo de dificultad es común.

Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas, hay algunos principios generales que nos parecen orientativos. Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales. Podemos perder nuestra posición o nuestra reputación o afrontar la cárcel, pero estamos dispuestos. Tenemos que estarlo; no debemos amedrentarnos ante nada.

Sin embargo, generalmente hay otras personas implicadas. Por lo tanto, no hemos de ser el precipitado y tonto mártir que innecesariamente sacrifique a otros para salvarse de caer en el abismo del alcoholismo. Un individuo que conocimos se había vuelto a casar. Debido a los resentimientos y a la bebida no había pagado la pensión de divorcio a su primera esposa. Ésta estaba furiosa; acudió a la Corte y consiguió una orden de arresto contra él. Él había empezado a llevar nuestra manera de vivir, había asegurado una posición y empezaba a levantar cabeza. Hubiera sido de una heroicidad impresionante por su parte presentarse ante el juez y decirle: “Aquí estoy”.

Pensamos que debía estar dispuesto a hacerlo si fuese necesario, pero que estando en la cárcel no podría sufragar los gastos de ninguna de las dos familias. Le sugerimos que escribiera a la primera esposa admitiendo sus faltas y pidiéndole perdón. Así lo hizo, incluyendo también una pequeña suma de dinero. Le explicó lo que trataría de hacer en el



futuro. Le dijo que estaba absolutamente dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía. Desde luego que ella no insistió y toda esa situación quedó resuelta satisfactoriamente hace tiempo.

Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les pedimos su consentimiento. Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

Esto nos trae a la memoria una historia acerca de uno de nuestros amigos. Cuando bebía, aceptó una suma de dinero de un rival suyo en los negocios a quien odiaba amargamente, sin darle ningún recibo por dicha suma. Posteriormente negó haber recibido el dinero y se valió del incidente para desacreditar a su rival. En esa forma, su propia falta la usó como medio para destruir la reputación de otro. En efecto, su rival se arruinó.

Creía que había causado un daño imposible de remediar. Si desenterraba aquel viejo asunto, ello destruiría la reputación de su socio, acarrearía deshonra a su familia y la privaría de sus medios de sustento económico. ¿Qué derecho tenía a implicar a aquellos que dependían de él? ¿Cómo sería posible hacer una declaración pública exonerando a su rival?

Después de consultar con su esposa y con su socio llegó a la conclusión de que era mejor arrostrar esos riesgos antes que comparecer ante su Creador culpable de una difamación tan funesta. Comprendía que tenía que poner el resultado en manos de Dios o pronto volvería a beber, y todo se perdería entonces. Asistió a la iglesia por primera vez en muchos años. Después del sermón se levantó y serenamente explicó lo sucedido. Su acción tuvo una aprobación general y actualmente es uno de los ciudadanos que goza de mayor confianza en esa población. Esto sucedió hace años.

Lo probable es que tengamos dificultades domésticas. Tal vez estemos enredados con mujeres en una forma que

no quisiéramos que se pregone. Dudamos que los alcohólicos sean fundamentalmente peores en este sentido que las demás gentes; pero la bebida sí complica las relaciones sexuales en el hogar. Después de unos cuantos años con un alcohólico, una esposa se cansa y se vuelve resentida y poco comunicativa. ¿Cómo podría ser de otro modo? El marido empieza a sentirse solo y a compadecerse de sí mismo; comienza a buscar en centros nocturnos y otros lugares de diversión, algo más que licor. Tal vez tenga amoríos secretos y emocionantes con alguna “muchacha comprensiva”. Con toda imparcialidad podemos aceptar que ella comprenda, pero ¿qué vamos a hacer con una situación como ésta? Un hombre que está enredado en esa forma frecuentemente tiene muchos remordimientos, especialmente si está casado con una mujer leal y valiente cuya vida, literalmente, ha sido un infierno por su causa.

Cualquiera que sea el caso, generalmente tenemos que hacer algo. Si estamos seguros de que nuestra esposa no está enterada, ¿debemos decírselo? Creemos que no siempre. Si ella sabe, en forma general, que hemos sido alocados, ¿debemos ponerla al tanto de los pormenores? Indudablemente debemos admitir nuestra falta. Tal vez ella insista en conocer todos los detalles, querrá saber quién es la mujer y dónde está. Nosotros pensamos que debemos contestarle que no tenemos ningún derecho a involucrar a otra persona. Sentimos lo que hemos hecho y, Dios mediante, no volverá a suceder. No podemos hacer nada más que eso; no tenemos derecho a ir más lejos. Aunque puede haber excepciones justificables y aunque no queremos fijar regla de ninguna clase, hemos encontrado que éste es el mejor camino que se puede seguir.

Nuestro plan de vida no es una calle de dirección única. Es tan conveniente para la esposa como para el marido. Si

nosotros podemos olvidar, también ella puede. Es mejor, sin embargo, que no nombre uno innecesariamente a una persona en la cual ella pueda desahogar sus celos.

Quizá haya algunos casos en los que se requiere la mayor franqueza. Ningún extraño puede evaluar debidamente una situación íntima. Puede ser que ambos decidan que, de acuerdo con el sentido común y la bondad del amor, lo más indicado es considerar que lo pasado ya pasó. Cada uno puede rezar por ello, pensando en primer lugar en la felicidad del otro. Es necesario tener presente siempre que estamos tratando con esa terrible emoción humana: los celos. El buen táctico militar puede decidir que se ataque el problema por el flanco en vez de arriesgarse a un combate frente a frente.

Si no tenemos complicaciones de esa clase, hay todavía mucho que hacer en casa. A veces oímos decir a algún alcohólico que la única cosa que necesita es mantener su sobriedad. Ciertamente tiene que mantenerse sobrio porque no habría hogar si no lo hace. Pero todavía dista mucho de estar haciendo bien a la esposa o a los padres, a quienes por años ha tratado espantosamente. Rebase toda comprensión la paciencia que madres y esposas han tenido con los alcohólicos. De no haber sido así, muchos de nosotros hoy en día no tendríamos hogares y tal vez estuviéramos muertos.

El alcohólico es como un huracán rugiente que pasa por las vidas de otros. Se destrozan corazones. Mueren las dulces relaciones. Los afectos se desarraigan. Hábitos egoístas y desconsiderados han tenido el hogar en un constante alboroto. Creemos que es un irreflexivo el hombre que dice que le basta con abstenerse de beber. Esa actitud es como la del campesino que, después de la tormenta, sale de su escondite y sin poner atención a su hogar arruinado dice a su mujer: "No te fijas: aquí no ha pasado nada. Lo bueno es que el viento ha cesado".

Sí, hay por delante un largo período de reconstrucción. Tenemos que tomar la iniciativa. Musitar llenos de remordimientos que estamos arrepentidos es algo que de ninguna manera será suficiente. Debemos sentarnos con nuestros familiares a analizar francamente el pasado tal como lo vemos ahora, teniendo mucho cuidado de no criticarlos a ellos. Sus defectos pueden ser muy notorios, pero es probable que nuestros propios actos sean parcialmente la causa de éstos. Así que dejamos todo en claro con la familia, pidiendo cada mañana que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor,

La vida espiritual no es una teoría. *Tenemos que practicarla*. A menos que la familia de uno exprese el deseo de vivir sobre una base de principios espirituales, no debemos apurarlos. No debemos hablarles incesantemente de asuntos espirituales. Ya cambiarán con el tiempo. Nuestro comportamiento les convencerá mejor que nuestras palabras. Debemos recordar que diez o veinte años de borracheras hacen que cualquiera se vuelva escéptico.

Puede haber ciertos agravios que hayamos hecho que nunca puedan repararse completamente. Si podemos decirnos sinceramente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos. Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una carta sincera. Y en algunos casos puede haber una razón válida para posponer este paso. Pero no nos demoramos, si podemos evitarlo. Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros. Como criaturas de Dios llevamos la frente en alto; no nos arrastramos ante nadie.

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el sig-

nificado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

Este pensamiento nos lleva al *Décimo Paso*, el cual sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos. Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado. Hemos entrado al mundo del Espíritu. Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia. Éste no es asunto para resolver de la noche a la mañana. Es una tarea para toda nuestra vida. Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo. Cuando estos surgen, enseguida le pedimos a Dios que nos libre de ellos. Los discutimos inmediatamente con alguien y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido. Entonces, resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar. El amor y la tolerancia para con otros son nuestro código.

Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aun con el alcohol; porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio. Rara vez nos interesaremos por el licor; si

sentimos tentación, nos alejamos como si se tratara de una llama candente. Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente. Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento o esfuerzo algunos de nuestra parte. Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro. No estamos ni peleando ni evitando la tentación. Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos. Ni siquiera hemos hecho un juramento. En lugar de eso, el problema ha sido eliminado. Ya no existe para nosotros. No somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia. Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.

Es fácil descuidarnos en el programa espiritual de acción y dormirmos en nuestros laureles. Si lo hacemos, estamos buscando dificultades porque el alcohol es un enemigo sutil. No estamos curados del alcoholismo. Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual. Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: “¿Cómo puedo servirte mejor?; hágase Tu Voluntad (no la mía)”. Estos son pensamientos que deben acompañarnos constantemente. En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos. Éste es el uso adecuado de la voluntad.

Mucho se ha dicho acerca de recibir fortaleza, inspiración y dirección de Él, que tiene todo el conocimiento y el poder. Si hemos seguido detenidamente las instrucciones, hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de Su Espíritu. Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de Dios. Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido. Pero tenemos que ir más lejos, y esto significa más acción.

El *Paso Undécimo* sugiere la oración y la meditación. No

debemos ser tímidos en cuanto a la oración. Hombres mejores que nosotros la emplean constantemente. Funciona, si tenemos la debida actitud y nos empeñamos en usarla. Sería fácil andarse con vaguedades sobre este asunto; sin embargo, creemos que podemos hacer algunas sugerencias precisas y valiosas.

Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo? ¿Le debemos a alguien una disculpa? ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos? ¿o estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida? Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás. Después de haber hecho nuestra revisión, le pedimos perdón a Dios y averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté libre de autoconmiseración y de motivos falsos y egoístas. Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque, después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo. El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con

calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo. Lo que antes era una “corazonada” o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente. Carentes aún de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos. Sin embargo, encontramos que, a medida que transcurre el tiempo, nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración. Llegamos a confiar en ello.

Generalmente concluimos el período de meditación orando para que se nos indique a lo largo del día cuál ha de ser nuestro siguiente paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente ser liberados de la obstinación y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros. Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca por nuestros propios fines egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciéndolo, y no resulta. Fácilmente puedes ver el porqué.

Si las circunstancias lo permiten, pedimos a nuestras esposas o a nuestros amigos que nos acompañen en la meditación de la mañana. Si pertenecemos a alguna religión en la que se requiera asistir a actos de devoción en la mañana también asistimos. Si no se es miembro de ningún organismo religioso, a veces escogemos y memorizamos unas cuantas oraciones que ponen de relieve los principios que hemos estado discutiendo. También hay muchos libros que son muy útiles. Nuestro sacerdote, ministro o rabino puede hacernos sugerencias en este sentido. Prepárate para darte cuenta en dónde están en lo cierto las personas religiosas. Haz uso de lo que ellos te brindan.

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conce-



da la idea justa o la debida manera de actuar. Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad”. Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

Funciona, realmente funciona.

Nosotros los alcohólicos somos indisciplinados. Por lo tanto, dejamos que Dios nos discipline de la manera sencilla que acabamos de describir.

Pero eso no es todo. Hay acción y más acción. “La fe sin obras es fe muerta”. El siguiente capítulo está dedicado enteramente al *Paso Doce*.

## Capítulo 7

### TRABAJANDO CON LOS DEMÁS

LA EXPERIENCIA práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Funciona cuando fallan otras actividades. Ésta es nuestra *duodécima sugerencia*: ¡Llevar este mensaje a otros alcohólicos! Tú puedes ayudar cuando nadie más puede. Tú puedes ganarte su confianza cuando otros no pueden. Recuerda que están muy enfermos.

La vida tendrá un nuevo significado. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo desaparece la soledad, ver una comunidad desarrollarse a tu alrededor, tener una multitud de amigos — ésta es una experiencia que no debes perderte. Sabemos que no querrás perderla. El contacto frecuente con recién llegados y entre unos y otros es la alegría de nuestras vidas.

Tal vez no conozcas a bebedores que quieran recuperarse. Puedes encontrar fácilmente a algunos de ellos preguntando a unos cuantos doctores, sacerdotes y ministros, o en los hospitales. Te ayudarán con mucho gusto. No tomes actitudes de evangelista o de reformador moralista. Desafortunadamente hay muchos prejuicios. Estarás en desventaja si los despiertas con esas actitudes. Los clérigos y los médicos son personas competentes y, si tú quieres, puedes aprender mucho de ellos, pero ocurre que, por tu propia experiencia con la bebida, puedes ser singularmente útil a otros alcohólicos. Así es que coopera; no critiques nunca. Ser útiles es nuestro único propósito.

Cuando descubras a un candidato para Alcohólicos Anónimos, averigua todo lo que puedas sobre él. Si no

quiere dejar de beber, no pierdas el tiempo tratando de persuadirlo. Puedes echar a perder una oportunidad posterior. Este consejo es también para la familia. Deben tener paciencia, dándose cuenta de que están tratando con una persona enferma.

Si hay alguna indicación de que quiere dejar de beber, ten una conversación amplia con quien esté más interesado en él — generalmente su esposa. Fórmate una idea de su comportamiento, sus problemas, su medio ambiente, la gravedad de su estado y sus inclinaciones religiosas. Necesitas esta información para ponerte en su lugar, para darte cuenta de cómo querrías que él te abordara si los papeles estuvieran invertidos.

A veces es prudente esperar a que agarre una borrachera. La familia puede poner objeciones a esto pero, a menos de que esté en una condición física peligrosa, es mejor arriesgarse. No trates con él cuando esté muy borracho, a menos que se ponga de tal forma que la familia necesite tu ayuda. Espera a que la borrachera llegue a su fin o cuando menos que tenga un intervalo de lucidez. Entonces deja que su familia o un amigo le pregunte si quiere dejar de beber de una vez por todas, y si estaría dispuesto a hacer lo que sea necesario para lograrlo. Si dice que sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada. Deben hablarle de ti como de alguien que pertenece a una comunidad, cuyos miembros tratan de ayudar a otros como parte de su propia recuperación, y decirle que tendrías mucho gusto en hablar con él en caso de que le interese verte.

Si no quiere verte, no trates nunca de forzar la situación. Tampoco debe la familia suplicarle históricamente que haga nada ni hablarle mucho de ti. Deben esperar a que termine su próxima borrachera. Mientras tanto, podría dejarse este libro donde él pueda verlo. Aquí no se puede dar ninguna regla específica. La familia es la que

tiene que decidir estas cosas. Pero recomiéndales que no se inquieten demasiado, porque esto podría echar a perder las cosas.

Usualmente la familia no debe tratar de contar tu historia. Siempre que sea posible, evita conocer a un individuo alcohólico a través de su familia. Es mejor el acercamiento a través de un médico o de una institución. Si el individuo alcohólico necesita hospitalización, debe ser internado, pero sin forzarlo a menos que esté violento. Deja que sea el médico, si a él le parece, quien le diga que tiene algo que puede ser una solución para su problema.

Cuando el enfermo se sienta mejor, el doctor puede sugerir que uno lo visite. Aunque hayas hablado con la familia, no la menciones en la primera entrevista. En esas condiciones, el entrevistado verá que no está bajo presión. Sentirá que puede tratar contigo sin verse acosado por la familia. Visítalo cuando aún esté nervioso. Puede que sea más receptivo estando deprimido.

De ser posible, aborda a tu candidato cuando esté solo. Al principio conversa con él en forma general. Después de un rato, lleva la conversación a alguna fase de la bebida. Háblale lo suficiente sobre tus costumbres de bebedor, síntomas y experiencias, para animarlo a que hable de sí mismo. Si quiere hablar, deja que lo haga. Así te formarás una idea mejor de cómo debes proceder. Si no es comunicativo, hazle un resumen de tu carrera de bebedor hasta que dejaste de beber. Pero por el momento no le digas nada acerca de cómo lo conseguiste. Si él se muestra serio e interesado, háblale de las dificultades que te causó el alcohol, teniendo cuidado de no moralizar o sermonear. Si está alegre, cuéntale algún episodio jocoso de tu carrera de bebedor. Haz que él te cuente uno de los suyos.

Cuando él se dé cuenta de que tú lo sabes todo en el

terreno de la bebida, empieza a describirte a ti mismo como un alcohólico. Háblale de lo desconcertado que estuviste, cómo supiste finalmente que estabas enfermo. Cuéntale de las dificultades que tuviste para dejar de beber. Hazle ver la peculiaridad mental que conduce a la primera copa de una borrachera. Te sugerimos que hagas esto tal como nosotros lo hemos hecho en el capítulo sobre alcoholismo. Si él es un alcohólico, te entenderá enseguida. Comparará tus contradicciones mentales con algunas de las tuyas propias.

Si estás convencido de que él es alcohólico, empieza a recalcar la característica incurable del mal. Demuéstrale de acuerdo con tu propia experiencia, cómo la extraña condición mental que impulsa a esa primera copa impide el funcionamiento normal de la fuerza de voluntad. En esta primera etapa no te refieras a este libro, a menos que él ya lo haya visto y quiera discutirlo. Y ten cuidado de no tildarlo de alcohólico. Deja que él saque sus propias conclusiones. Si se obstina en la idea de que todavía puede controlar su manera de beber, dile que es posible si su alcoholismo no está muy avanzado. Pero insiste en que, si está gravemente afectado, puede haber muy pocas probabilidades de que se recupere por sí solo.

Sigue hablando del alcoholismo como una enfermedad, como un mal fatal. Háblale de las condiciones físicas y mentales que lo acompañan. Mantén su atención centrada principalmente en tu propia experiencia personal. Explícale que hay muchos que están sentenciados a muerte y que nunca se dan cuenta de su situación. Los médicos tienen razón de estar poco dispuestos a decírselo todo a sus pacientes alcohólicos a menos que sirva para un buen fin. Pero tú puedes hablarle a él de lo incurable del alcoholismo, porque le ofreces una solución. Pronto tendrás a tu amigo admitiendo que tiene muchos, si no todos, los

rasgos del alcohólico. Si su propio médico está dispuesto a decirle que es alcohólico, mucho mejor. A pesar de que tu protegido puede no haber admitido plenamente su condición, ya siente mucha más curiosidad por saber cómo te pusiste bien. Déjale que te lo pregunte. *Dile exactamente qué fue lo que te sucedió.* Haz hincapié sin reserva en el aspecto espiritual. Si el hombre fuese agnóstico o ateo, dile enfáticamente que *no tiene que estar de acuerdo con el concepto que tú tienes de Dios.* Puede escoger el concepto que le parezca, siempre que tenga sentido para él. *Lo principal es que esté dispuesto a creer en un Poder superior a él mismo y que viva de acuerdo a principios espirituales.*

Cuando trates con este tipo de individuo, es mejor que uses un lenguaje corriente para describir principios espirituales. No hay necesidad de suscitar ningún prejuicio que pueda tener él contra ciertos términos y conceptos teológicos acerca de los cuales puede estar confundido. No provoques discusiones de esta índole, cualesquiera que sean tus convicciones.

Puede ser que tu candidato pertenezca a alguna religión. Puede ser que su educación y formación religiosas sean muy superiores a las tuyas. En ese caso él se preguntará cómo podrás agregar algo a lo que él ya sabe. Pero sentirá curiosidad por saber por qué sus propias convicciones no le han dado resultado y por qué las tuyas parecen darlo. Él puede ser un ejemplo de lo cierto que es que la fe por sí sola es insuficiente. Para ser vital, la fe tiene que estar acompañada por la abnegación, por la acción generosa y constructiva. Deja que se dé cuenta de que tú no tienes la intención de instruirlo en religión. Admite que probablemente él sepa más de religión de lo que tú sabes, pero señálale el hecho de que por profundos que sean su fe y sus conocimientos, él no pudo aplicarlos, pues, de haberlo hecho, él no bebería. Tal vez tu

historia le ayude a ver en dónde ha fallado en aplicar y practicar los mismos preceptos que conoce tan bien. Nosotros no representamos a ningún credo o religión determinados. Estamos tratando solamente con principios generales que son comunes a la mayoría de las religiones.

Delinéale el programa de acción, explicándole cómo hiciste tu propio inventario personal, cómo desenredaste tu pasado y por qué estás ahora tratando de ayudarlo. Es importante para él que se dé cuenta de que tu tentativa de pasarle esto a él desempeña un papel vital en tu propia recuperación. En realidad, él puede estar ayudándote más de lo que tú le estés ayudando. Pon de manifiesto que él no tiene ninguna obligación contigo; que solamente esperas que él trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades. Indícale lo importante que es anteponer el bienestar de otros al suyo propio. Aclárale que no lo estás presionando, que no tiene que volver a verte si no quiere. No debes ofenderte si él quiere suspender la entrevista, porque él te ha ayudado más a ti que tú a él. Si tu conversación ha sido razonable, serena y llena de comprensión humana, tal vez hayas hecho un amigo. Tal vez lo hayas inquietado en lo de la cuestión del alcoholismo. Todo esto es para bien. Mientras más desesperado se sienta, mejor. Habrá más probabilidades de que acepte tus sugerencias.

Tu candidato puede dar razones de por qué él no necesita seguir todo el programa. Puede que se rebele ante la idea de una limpieza drástica de su propia vida que le requiere hablar con otra gente. No contradigas sus puntos de vista sobre el particular. Explica que tú también tuviste el mismo modo de pensar y sentir, pero que dudas de que hubieras progresado mucho de no haber puesto manos a la obra. En tu primera visita háblale de la agrupación de Alcohólicos Anónimos. Si muestra interés, préstale tu ejemplar de este libro.

A menos que tu amigo quiera seguir hablando de sí mismo, no lo canses con tu visita. Dale la oportunidad de pensarlo. Si te quedas, déjalo que lleve la conversación en el sentido que desee. A veces el candidato está ansioso de proceder con rapidez y tú puedes sentir la tentación de permitirselo. Esto es a veces un error. Si tiene dificultades más adelante, es probable que diga que tú lo precipitaste... Tendrás más éxito con los alcohólicos si no exhibes ninguna pasión por las cruzadas o reformas. Nunca le hables a un alcohólico desde una cumbre moral o espiritual; sencillamente muéstrale el juego de herramientas espirituales para que él las inspeccione. Demuéstrale cómo funcionaron para ti. Ofrécele tu amistad y compañerismo. Dile que, si quiere ponerse bien, tú harás cualquier cosa por ayudarlo.

Si no está interesado en tu solución, si espera que actúes como banquero para sus dificultades económicas o como enfermero en sus borracheras, puede que tengas que dejarlo hasta que cambie de modo de pensar. Puede que lo haga después de haberse lastimado algo más.

Si él está sinceramente interesado y quiere verte otra vez, pídele que lea este libro antes. Después de que lo haga, deberá decidir por él mismo si quiere proseguir. No debe ser empujado ni incitado a hacerlo por ti, su esposa o sus amigos. Si él va a encontrar a Dios, el deseo debe venir de adentro.

Si él cree que puede hacerlo de alguna otra forma, o prefiere algún otro enfoque espiritual, aliéntalo a seguir el dictado de su propia conciencia. No tenemos ningún monopolio de Dios; únicamente tenemos un enfoque que nos ha dado buen resultado. Pero indícale que nosotros, los alcohólicos, tenemos mucho en común y que tú quisieras, en cualquier caso, ser su amigo. Deja la cosa así.



No te desanimes si tu candidato no responde enseguida. Busca a otro alcohólico y trata otra vez. Seguro que encontrarás alguno que esté tan desesperado que acepte ansioso tu oferta. Creemos que es una pérdida de tiempo andar tras un individuo que no puede o que no tiene voluntad para cooperar contigo. Si dejas solo a un individuo como éste, puede suceder que pronto se convenza de que no puede recuperarse por sí mismo. Gastar demasiado tiempo en una determinada situación es negarle a otro alcohólico la oportunidad de vivir y ser feliz. Uno de los de nuestra agrupación fracasó con sus primeros seis candidatos. Frecuentemente dice que, si hubiera seguido trabajando con ellos, podría haber privado de la oportunidad a muchos otros que desde entonces se han recuperado.

Supongamos ahora que tú estás haciendo una segunda visita a un individuo. Él ha leído este volumen y dice que está preparado para llevar a la práctica los Doce Pasos del programa de recuperación. Habiendo tenido ya tú mismo esa experiencia, puedes hacerle indicaciones prácticas. Hazle saber que estás disponible si quiere tomar una decisión y contar su historia, pero no insistas en esto si él prefiere consultarle a otro.

Tal vez esté sin dinero y no tenga hogar. Si es así, puedes ayudarlo a conseguir trabajo o darle alguna pequeña ayuda económica. Pero para hacerlo no debes privar del dinero que les corresponde a tus familiares y acreedores. Tal vez desees tenerlo en tu casa por unos días; pero sé discreto. Asegúrate de que tu familia lo recibirá bien y de que él no está tratando de embaucarte para obtener dinero, relaciones y alojamiento. Permíteselo y solamente lo estarás perjudicando. Estarías haciéndole posible el no ser sincero. Eso sería contribuir a su destrucción más que a su recuperación.

Nunca eludas estas responsabilidades, pero si las asu-

mes, asegúrate de que estás haciendo lo correcto. Ayudar a otros es la piedra fundamental de tu propia recuperación. Un acto bondadoso de vez en cuando no es suficiente. Tienes que hacer de Buen Samaritano todos los días si fuese necesario. Esto puede significar la pérdida de muchas noches de sueño y frecuentes interrupciones en tus distracciones y negocios. Puede significar compartir tu dinero y tu hogar, aconsejar a esposas y otros familiares desesperados, visitar comisarías, sanatorios, hospitales, cárceles y manicomios.

Tu teléfono puede sonar a cualquier hora del día o de la noche. Tu esposa puede decir a veces que te olvidas de ella. Algún borracho puede romperte los muebles de tu casa o quemar un colchón. Quizá tengas que pelear con él si se pone violento. Algunas veces tendrás que llamar al médico y dar a tu candidato sedantes bajo su dirección. Otras veces puede ser que tengas que llamar a la policía o a una ambulancia. Ocasionalmente tendrás que enfrentarte a esas situaciones.

Nosotros rara vez le permitimos a un alcohólico vivir en nuestra casa por mucho tiempo. No es bueno para él y algunas veces crea serias complicaciones para la familia.

A pesar de que un alcohólico no responda, no hay razón para que olvides a su familia. Debes seguir siendo amigable y ofrecerle a esa familia tu propio modo de vida. Si aceptan y practican principios espirituales, las probabilidades de que el jefe de la misma se recupere serán mayores. Y aunque éste continúe bebiendo, la familia tendrá una vida más llevadera.

Tratándose del tipo de alcohólico capaz y deseoso de mejorarse, es muy poca la caridad que, en el sentido ordinario de la palabra, se necesita o se requiere. Los individuos que lloran por dinero o alojamiento antes de haberse sobrepuesto al alcohol, van por mal cami-

no. Sin embargo, cuando tales acciones son justificadas, nosotros nos esforzamos grandemente por darnos estas mismas cosas los unos a los otros. Esto puede parecer contradictorio, pero nosotros creemos que no lo es.

No se trata de una cuestión de dar, sino de cuándo y cómo hacerlo. En esto está frecuentemente la diferencia entre el éxito y el fracaso. En el momento en que le damos a nuestro trabajo carácter de servicio, el alcohólico comienza a atenerse a nuestra ayuda en vez de a la de Dios. Clama por esto o aquello sosteniendo que no puede dominar el alcohol mientras no sean atendidas sus necesidades materiales. Tonterías. Algunos de nosotros hemos recibido golpes muy fuertes para aprender esta verdad: Con empleo o sin empleo, con esposa o sin esposa, sencillamente no dejamos de beber mientras antepongamos la dependencia de otras personas a la dependencia de Dios.

Graba en la conciencia de cada individuo el hecho de que se puede poner bien a pesar de cualquier otra persona. La única condición es que confíe en Dios y haga una limpieza de su interior.

Ahora, el problema doméstico: Puede haber divorcio, separación o relaciones tirantes. Cuando tu candidato haya hecho a sus familiares las reparaciones que haya podido, y les haya explicado detenidamente los nuevos principios de acuerdo con los cuales está viviendo, debe proceder a llevar a la práctica esos principios en su casa. Eso sí, si es afortunado en tener un hogar. Aunque su familia esté equivocada en muchos aspectos, esto no debe importarle. Debe concentrarse en su propia demostración espiritual. Las discusiones y el encontrar defectos deben evitarse a toda costa. Esto es algo muy difícil de lograr en muchos hogares, pero hay que hacerlo si se espera algún resultado. Si se persevera en ello

durante unos cuantos meses, es seguro que el efecto que causará en la familia del individuo será grande. Las personas más incompatibles descubren que tienen una base sobre la cual pueden estar de acuerdo. Poco a poco, la familia puede ver sus propios defectos y admitirlos. Estos pueden discutirse entonces en un ambiente de ayuda y amistad.

Después de que hayan visto resultados palpables, los familiares tal vez quieran participar. Estas cosas sucederán naturalmente y a su debido tiempo, siempre que el alcohólico continúe demostrando que puede estar sobrio y ser considerado y servicial a pesar de lo que cualquiera diga o haga. Por supuesto, no llegamos a este nivel frecuentemente; pero debemos tratar de reparar la avería inmediatamente, de lo contrario pagamos la pena con una borrachera.

Si hubiese divorcio o separación, la pareja no debe darse demasiada prisa para volver a unirse. El individuo debe estar seguro de su recuperación; la esposa debe comprender plenamente el nuevo modo de vivir de él. Si su relación anterior ha de reanudarse, tiene que ser sobre una base mejor, ya que la anterior no resultó satisfactoria. Esto significa una actitud y un ánimo nuevo en todo sentido. A veces resulta muy positivo que una pareja permanezca separada. Es obvio que no puede darse una regla fija. Hay que dejar que el alcohólico continúe día a día con su programa. Cuando llegue el momento oportuno de que vuelvan a vivir juntos, éste será evidente para ambos.

No dejes que ningún alcohólico te diga que no puede recuperarse a menos de que recupere a su familia. Esto simplemente no es así. En algunos casos, por una u otra razón, la esposa no regresará nunca. Recuérdale al candidato que su recuperación no depende de la gente, sino de su relación con Dios. Hemos visto ponerse bien

a individuos que nunca recobraron su familia; hemos visto recaer a otros cuya familia regresó demasiado pronto.

Tanto tú como el principiante tienen que ir día a día por el camino del progreso espiritual. Si perseveras, sucederán cosas admirables. Cuando miramos hacia atrás, nos damos cuenta de que las cosas que recibimos cuando nos pusimos en manos de Dios eran mejores de lo que nos hubiésemos imaginado. Sigue los mandatos de un Poder Superior y pronto vivirás en un mundo nuevo y maravilloso, no importa cuál sea tu situación actual.

Cuando estés tratando de ayudar a un individuo y a su familia, debes cuidarte de no participar en sus disputas. Si lo haces, puedes perder la oportunidad de ayudar. Pero recomienda mucho a los familiares del alcohólico que no olviden que éste ha estado muy enfermo y que es necesario tratarlo como corresponde. Debes prevenirlos para que no susciten el resentimiento o los celos. Debes señalar que sus defectos de carácter no van a desaparecer de la noche a la mañana. Demuéstrales que ha entrado en un período de desarrollo. Cuando se impacienten, diles que recuerden el hecho bendito de su sobriedad.

Si has tenido éxito al resolver tus propios problemas domésticos, cuéntales a los familiares del principiante cómo lo lograste. De esta forma puedes orientarlos debidamente sin criticarlos. La historia de cómo tú y tu esposa arreglaron sus dificultades valdrá más que cualquier crítica.

Dado que estamos preparados espiritualmente, podemos hacer toda clase de cosas que se supone no deben hacer los alcohólicos. La gente ha dicho que no debemos ir a lugares donde se sirve licor; que no debemos tenerlo en nuestra casa; que debemos huir de los amigos que beben; que debemos evitar las películas en las que hay

escenas donde se bebe; que no debemos ir a bares; que nuestros amigos deben esconder las botellas cuando vamos a su casa; que no se nos debe recordar para nada el alcohol. Nuestra experiencia demuestra que esto no es necesariamente así.

Tropezamos con estas situaciones todos los días. Un alcohólico que no puede encararlas todavía tiene una mentalidad alcohólica; algo le pasa a su estado espiritual. La única probabilidad de sobriedad para él sería que estuviera en el casquete glaciario de Groenlandia, y aun allí podría aparecer un esquimal con una botella de licor, lo que echaría a perder todo. Pregúntale a alguna mujer que haya enviado a su marido a algún lugar lejano basándose en la teoría de que así escaparía del problema de la bebida.

En nuestra opinión, cualquier plan para combatir el alcoholismo que esté basado en escudar al enfermo contra la tentación, está condenado al fracaso. Si un alcohólico trata de escudarse, puede tener éxito por algún tiempo, pero generalmente acaba explotando más que nunca. Hemos probado esos métodos. Los intentos de hacer lo imposible siempre nos han fallado.

Por lo tanto, nuestra norma no es evitar los lugares donde se bebe, *si tenemos una razón legítima para estar allí*. Estos incluyen bares, centros nocturnos, bailes, recepciones, bodas e incluso fiestecitas informales. A una persona que haya tenido experiencia con un alcohólico, puede que esto le parezca tentar a la Providencia, pero no es así.

Notarás que hemos puesto una condición importante. Por consiguiente, en cada ocasión, pregúntate a ti mismo: “¿Tengo alguna buena razón personal, de negocios o social para ir a ese lugar?” o “¿estoy esperando robar un poco de placer indirecto del ambiente de esos sitios?” Si se contesta satisfactoriamente a estas pregun-

tas, no hay por qué sentir aprensión. Entra o aléjate de ellos según te parezca apropiado. Pero asegúrate de que pisas un terreno espiritual firme antes de ir allí y de que tu motivo para ir sea enteramente bueno. No pienses en lo que vayas a sacar de la situación; piensa en lo que puedes aportar a ella. Pero si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico.

¿Para qué ir a sentarse con cara de mártir en lugares donde se bebe, suspirando por “aquellos buenos tiempos”? Si es una ocasión feliz, trata de hacer la ocasión aun más placentera para los que están presentes; si es una reunión de negocios, ve y trata el tuyo con entusiasmo; si estás con una persona que quiere ir a comer a un bar, ¡acompañala! Hazles saber a tus amigos que no han de cambiar sus costumbres por ti. En el lugar y el momento oportunos, explícales a tus amigos por qué no te sienta bien el alcohol. Si haces esto concienzudamente, serán pocos los que te inviten a beber. Mientras estuviste bebiendo, ibas retirándote de la vida poco a poco; ahora estás regresando a la vida social de este mundo. No empieces a retirarte otra vez sólo porque tus amigos beben licor.

Tu tarea ahora consiste en estar donde puedas ser de máxima ayuda a otros. Así que no vaciles en ir a donde sea si allí puedes ayudar; no debes titubear en ir al lugar más sórdido si es con ese fin. Mantente en la línea de fuego de la vida por esos motivos, y Dios te conservará sano y salvo.

Muchos de nosotros acostumbramos a tener licor en nuestras casas. A veces lo necesitamos para aplacar los graves temblores de algún nuevo candidato, después de una gran borrachera. Algunos de nosotros lo servimos a nuestros amigos, siempre que no sean alcohólicos. Pero otros de los nuestros creen que no debemos servirlo a nadie. Nunca discutimos este punto. Creemos que cada

familia debe decidirlo a la luz de sus propias circunstancias.

Tenemos mucho cuidado de no demostrar nunca intolerancia u odio por la bebida como parte de la sociedad. La experiencia demuestra que esa actitud no ayuda a nadie. Cada uno de los alcohólicos recién llegados busca esa actitud entre nosotros y siente un alivio enorme cuando se da cuenta de que no somos tan puritanos. Un espíritu de intolerancia repelería a alcohólicos a quienes podría haberseles salvado la vida de no haber sido por semejante estupidez. Ni siquiera le haríamos ningún bien a la causa de la bebida en moderación, porque no hay un alcohólico entre mil al que le guste que le diga algo del alcohol alguien que lo odia.

Esperamos que algún día Alcohólicos Anónimos ayude al público a darse mejor cuenta de la gravedad del problema alcohólico; pero serviremos de poco si nuestra actitud es de amargura y hostilidad. Los bebedores nunca la tolerarán.

*Después de todo, nosotros creamos nuestros problemas. Las botellas fueron solamente un símbolo. Además, hemos dejado de pelear contra todos y contra todo. ¡Tenemos que hacerlo!*



## Capítulo 8

### A LAS ESPOSAS\*

CON POCAS EXCEPCIONES, hasta aquí en nuestro libro sólo se ha tratado de hombres; pero lo que hemos dicho es igualmente aplicable a las mujeres. Nuestras actividades en favor de las mujeres van en aumento. Hay claros indicios de que las mujeres recobran la salud tan prontamente como los hombres, cuando ponen a prueba nuestras sugerencias.

Pero por cada hombre que bebe hay otras personas implicadas: la esposa que tiembla de miedo ante la próxima borrachera; la madre y el padre que ven al hijo consumiéndose.

Entre nosotros hay esposas, parientes y amigos cuyo problema ha sido resuelto, así como algunos que todavía no han encontrado una feliz solución. Queremos que las esposas de los Alcohólicos Anónimos se dirijan a las esposas de individuos que beben demasiado. Lo que dicen a continuación es aplicable a casi todas las personas que estén ligadas a un alcohólico por lazos de sangre o de afecto.

Como esposas de Alcohólicos Anónimos, quisiéramos que usted se dé cuenta de que nosotras comprendemos el problema como tal vez pocos puedan. Queremos analizar errores que hemos cometido. Queremos que se quede usted con la sensación de que ninguna situación es demasiado difícil y ninguna infelicidad demasiado grande para ser superadas.

No cabe duda que hemos recorrido un camino rocoso.

\* Escrito en 1939, en una época en la que había pocas mujeres miembros de A.A., este capítulo supone que el alcohólico en el hogar es en la mayoría de los casos el marido. No obstante, muchas de las sugerencias hechas al respecto pueden adaptarse para ayudar a la persona que vive con una mujer alcohólica — sea que aún esté bebiendo o esté ya recuperándose en A.A. Al final del capítulo se menciona otro recurso.

Hemos tenido largas citas con el amor propio lastimado, la frustración, la autoconmiseración, la desavenencia y el miedo. Estos no son compañeros agradables. Nos hemos dejado llevar a una compasión sensiblera y a amargos resentimientos. Algunas de nosotras hemos ido de un extremo al otro, siempre con la esperanza de que nuestros seres queridos volvieran a ser ellos mismos.

Nuestra lealtad y el deseo de que nuestros maridos levantaran cabeza y fueran como otros hombres, han originado toda clase de situaciones difíciles. Hemos sido desprendidas y abnegadas. Hemos dicho infinidad de mentiras para proteger nuestro orgullo y la reputación de nuestros maridos. Hemos rezado, hemos suplicado, hemos sido pacientes. Hemos arremetido con malicia. Hemos huido. Hemos estado histéricas. Hemos estado atemorizadas. Hemos buscado la comprensión de los demás. Para vengarnos, hemos tenido aventuras amorosas con otros hombres.

Muchas noches nuestras casas se han vuelto campos de batalla. A la mañana siguiente nos hemos reconciliado. Se nos ha aconsejado abandonar a nuestros maridos y lo hemos hecho muy decididas, sólo para regresar al poco tiempo, siempre con esperanza. Nuestros maridos han jurado con gran solemnidad que nunca volverían a beber; nosotras les hemos creído cuando nadie más quería o podía hacerlo. Luego, después de días, semanas o meses, comenzaban de nuevo.

Rara vez recibíamos a nuestras amistades en casa, porque no sabíamos nunca cómo y cuándo se presentarían los hombres de la casa. Nuestros compromisos sociales eran reducidos; llegamos a vivir casi solas. Cuando nos invitaban a ir a alguna parte, nuestros maridos se tomaban tantos tragos a escondidas que echaban a perder la ocasión. Si, por otra parte, no bebían nada, su autoconmiseración los volvía unos aguafiestas.

Nunca había seguridad económica. Siempre corrían peligro de perder sus puestos o los perdían. Ni un carro blindado hubiera sido suficiente para que la paga llegara a casa. Los fondos de la cuenta del banco se derretían como la nieve en junio.

A veces había otras mujeres; ¡qué desconsolador era descubrirlo; qué cruel que le dijeran a una que ellas los comprendían como no podíamos nosotras!

Cobradores, policías, taxistas enojados, vagos y amigos llamaban a la puerta y a veces incluso traían mujeres a casa. ¡Y nuestros maridos creían que nosotras no éramos hospitalarias! “Aguafiestas, regañonas”, decían de nosotras. Al día siguiente volvían a ser ellos mismos, y nosotras los perdonábamos, y tratábamos de olvidar.

Hemos tratado de mantener vivo el cariño de nuestros hijos para con su padre. Decíamos a nuestros hijos pequeños que su padre estaba enfermo, lo cual se aproximaba a la verdad mucho más de lo que creíamos. Les pegaban a los niños, pateaban las puertas, rompían la loza, arrancaban las teclas del piano. En medio de todo ese caos, salían amenazando con irse a vivir definitivamente con la otra mujer. De tan desamparadas que estábamos, a veces también nos emborrachábamos. El resultado inesperado era que aquello parecía gustarles.

Tal vez al llegar a este punto nos divorciamos y llevamos a los niños a vivir a casa de nuestros padres. Entonces nuestros suegros nos criticaban con dureza por el abandono. Generalmente no nos íbamos; nos quedábamos. Finalmente buscábamos empleo, en vista de que la miseria nos amenazaba.

Empezamos a buscar consejo médico a medida que las borracheras se repetían más frecuentemente. Los alarmantes síntomas físicos y mentales, la cada vez mayor tristeza por el remordimiento, la depresión y el sentimiento de inferioridad que se apoderaba de

nuestros seres queridos: todas estas cosas nos aterraban y perturbaban. Como animales en una cinta rodante, pacientes y cansadas trepábamos para caer exhaustas después de cada vano esfuerzo por pisar terreno firme. La mayoría de nosotras hemos llegado a la etapa final con los internamientos en casas de salud, sanatorios, hospitales y cárceles. A veces se presentaban el delirio y la locura. La muerte frecuentemente rondaba cerca.

En estas circunstancias, naturalmente cometíamos equivocaciones. Algunas eran causadas por la ignorancia acerca del alcoholismo. A veces percibíamos vagamente que estábamos tratando con hombres enfermos. De haber comprendido cabalmente la naturaleza de la enfermedad, podríamos habernos comportado en forma diferente.

¿Cómo podían ser tan irreflexivos, tan duros y tan crueles esos hombres que querían a sus esposas y a sus hijos? Pensábamos que no podía haber amor en tales personas. Y precisamente cuando estábamos convencidas de su falta de corazón, nos sorprendían con nuevos propósitos y con atenciones. Por algún tiempo volvían a ser afables como antes, sólo para romper en pedazos otra vez la nueva estructura de afecto. Si se les preguntaba por qué habían vuelto a beber, salían con excusas tontas o no contestaban. ¡Eso era tan desconcertante y desalentador! ¿Podíamos habernos equivocado tanto con los hombres con quienes nos casamos? Cuando bebían eran extraños. Algunas veces eran tan inaccesibles que parecían estar rodeados por una muralla.

Y, aunque no quisieran a sus familias, ¿cómo podrían estar tan ciegos acerca de ellos mismos? ¿Qué había pasado con su capacidad de discernir, su sentido común, su fuerza de voluntad? ¿Por qué no podían ver que la bebida significaba su ruina? ¿Por qué era que cuando se les seña-

laba el peligro, lo reconocían y aun así se emborrachaban inmediatamente?

Éstas son algunas de las preguntas que pasan por la mente de toda mujer que tiene un marido alcohólico. Tenemos la esperanza de que este libro haya contestado algunas de ellas. Tal vez su marido haya estado viviendo en ese extraño mundo del alcoholismo en el que todo está distorsionado y exagerado. Puede usted darse cuenta de que él la quiere con lo mejor de su ser. Desde luego existe la incompatibilidad, pero casi en todos los casos el alcohólico sólo parece ser nada cariñoso y desconsiderado; generalmente, dice y hace estas cosas espantosas por tener una personalidad deformada y ser un enfermo. En la actualidad, la mayoría de nuestros hombres son mejores maridos y padres de lo que nunca fueron.

Trate de no condenar a su marido alcohólico, a pesar de lo que diga o haga. Sencillamente, es una persona muy enferma e irrazonable. Trátelo, cuando pueda, como si tuviera pulmonía. Cuando la enoje, recuerde que está muy enfermo.

Hay una excepción muy importante a lo anterior. Nos damos cuenta de que algunos hombres son completamente malintencionados, que, por más paciencia que haya, no se cambia nada. Un alcohólico de esta índole puede valerle enseguida de este capítulo como arma contra usted. No deje que lo haga. Si está completamente segura de que es de ese tipo, puede parecerle que lo mejor es abandonarlo. ¿Es correcto, acaso, dejarlo arruinar la vida de usted y la de sus niños? Especialmente cuando tienen disponible una manera de dejar de beber y de cometer abusos, si es que quiere pagar el precio.

El problema con el cual usted lucha, generalmente, pertenece a una de estas cuatro categorías.

*Uno:* Puede que su marido sea solamente una persona

que bebe mucho. Puede ser que beba constantemente o que solamente lo haga con exceso en ciertas ocasiones. Tal vez gasta demasiado en licor. Puede que la bebida lo esté deteriorando física y mentalmente, sin que él se dé cuenta. A veces pone en situaciones penosas a usted y a sus amistades. Él se siente seguro de que puede controlarse cuando bebe, que no hace daño a nadie, que beber es algo necesario en sus negocios. Probablemente se sentirá insultado si se le llama alcohólico. Este mundo está lleno de personas como él. Algunos llegan a moderarse o dejar de beber completamente, y otros no. De los que siguen bebiendo, un buen número se vuelven alcohólicos después de algún tiempo.

*Dos:* Su marido está demostrando falta de control, porque no puede apartarse de la bebida ni cuando quiere hacerlo. Frecuentemente se pone desenfrenado cuando bebe. Lo admite, pero está seguro de que la próxima vez lo hará mejor. Ha empezado a probar, con o sin su ayuda, distintas maneras de moderarse o de mantenerse sin beber. Tal vez está empezando a perder amigos. Puede ser que sus negocios estén sufriendo las consecuencias. Se siente preocupado a veces y comienza a percibir que no puede beber como otras personas. A veces bebe por la mañana, y también durante todo el día para mantener a raya sus nervios. Se siente arrepentido después de las borracheras y dice que quiere dejar de hacerlo. Pero cuando se le pasa, empieza a pensar de nuevo en cómo poder hacer para beber con moderación la próxima vez. Creemos que esta persona corre peligro. Tiene las condiciones inequívocas de un verdadero alcohólico. Tal vez pueda todavía atender sus negocios bastante bien. No lo ha arruinado todo, de ninguna manera. Como decimos entre nosotros: "*Quiere querer dejar de beber*".

*Tres:* Este marido ha ido mucho más lejos que el número dos. Aunque una vez estuvo como éste, se puso

mucho peor. Sus amigos han huido, su casa es casi una ruina y no puede conservar ningún puesto. Tal vez ya se haya llamado al médico y haya empezado la fatigosa peregrinación a sanatorios y hospitales. Admite que no puede beber como otras personas, pero no ve por qué. Se aferra a la idea de que todavía encontrará la manera de hacerlo. Puede que haya llegado al punto en que desesperadamente quiere dejar de beber pero no puede. Su caso presenta interrogantes adicionales que trataremos de responder. Usted puede tener bastantes esperanzas en un caso como éste.

*Cuatro:* Puede ser que esté completamente desesperanzada con su marido. Ha sido internado una y otra vez. Es violento o parece completamente loco cuando está borracho. A veces bebe apenas sale del hospital. Tal vez haya tenido un delirium tremens. Tal vez los médicos hayan perdido toda esperanza y le hayan dicho que lo interne. Tal vez se haya visto obligada a encerrarlo. Este cuadro puede que no sea tan sombrío como parece. Muchos de nuestros maridos estaban así de avanzados. A pesar de eso, se mejoraron.

Volvamos ahora al marido número uno. Aunque parezca extraño, frecuentemente es difícil de tratar. Disfruta con la bebida; despierta su imaginación; se siente más cerca de sus amigos bebiendo con ellos. Tal vez usted misma disfrute bebiendo con él, mientras no se pasa de la raya. Ustedes han pasado juntos noches felices charlando junto a la chimenea. Tal vez a los dos les gusten las fiestas, que resultarían aburridas sin licor. Nosotras mismas hemos gozado de noches como esa: nos divertíamos. Sabemos lo que es el licor como lubricante social. Algunas, no todas, creemos que tiene sus ventajas cuando se usa moderadamente.

El primer principio para el éxito consiste en no enojarse nunca. Aunque su marido se vuelva insoportable y

tenga que dejarlo temporalmente, debe irse sin rencor, si puede hacerlo. La paciencia y la ecuanimidad son sumamente necesarias.

Pensamos que no debe usted decirle nunca qué es lo que él debe hacer sobre su manera de beber. Si se le mete en la cabeza la idea de que es usted una regañona y una aguafiestas, serán pocas las probabilidades que tenga usted de lograr algún resultado. Eso le servirá a él de motivo para beber más. Dirá que no se le comprende. Esto puede conducir a que pase noches muy solas. Puede que él busque a otra persona para que lo consuele, no siempre a otro hombre.

Esté decidida a que la manera de beber de su marido no va a estropear las relaciones de usted con sus niños y con sus amistades. Ellos necesitan su ayuda y su compañía. Es posible que tenga una vida plena y útil, pese a que su marido siga bebiendo. Conocemos a mujeres que no sienten temor, incluso son felices en tales circunstancias. No ponga todo su afán en reformar a su marido. Por mucho que se esfuerce en hacerlo, puede ser que usted sea incapaz de lograrlo.

Sabemos que estas indicaciones son difíciles de seguir a veces, pero se ahorrará muchos pesares si logra observarlas. Su marido puede llegar a apreciar su razonamiento y su paciencia. Esto puede preparar el terreno para una conversación con él sobre su problema alcohólico. Trate de que sea él mismo el que saque a relucir el tema. Esté segura de no criticar en una charla de esas. En vez de esto, trate de ponerse en el lugar de él. Haga usted que se dé cuenta de que quiere ayudarlo y no criticarlo.

Cuando surja una conversación, puede sugerirle que lea este libro o cuando menos el capítulo sobre alcoholismo. Dígale que ha estado preocupada, aunque tal vez innecesariamente; que usted cree que



debe conocer mejor el tema, ya que todos deben comprender con claridad el riesgo que corren si beben demasiado. Demuéstrele que tiene usted confianza en que puede dejar de beber o moderarse. Dígale que no quiere ser una aguafiestas; que solamente quiere que cuide su salud. Así, tal vez logre interesarlo en el alcoholismo.

Probablemente haya varios alcohólicos entre las amistades de él. Puede sugerirle que ustedes dos se interesen en ellos. A los bebedores les gusta ayudar a otros bebedores. Su marido puede estar dispuesto a hablar con alguno de ellos.

Si este enfoque del asunto no atrae la atención de su marido, puede ser mejor dejar el tema; pero después de una charla amistosa, su marido será generalmente el que vuelva a tocarlo. Esto puede requerir esperar pacientemente, pero bien valdrá la pena. Mientras tanto, usted puede tratar de ayudar a la esposa de otro bebedor que esté mal. Si obra usted de acuerdo a estos principios, su marido puede dejar de beber o moderarse.

Supongamos, sin embargo, que su marido se ajusta a la descripción del número *dos*. Deben practicarse los mismos principios que se aplican en el caso número *uno*. Pero después de su siguiente borrachera, pregúntele si realmente quiere librarse de la bebida para siempre. No le pida que lo haga por usted ni por nadie más. Únicamente, si le *gustaría* hacerlo.

Lo probable es que quiera hacerlo. Muéstrele su ejemplar de este libro y dígale qué es lo que ha descubierto sobre el alcoholismo. Demuéstrele que, como alcohólicos, los que escribieron este libro lo comprenden. Háblele sobre algunas de las historias interesantes que usted ha leído. Si cree que puede desconfiar de un remedio espiri-

tual, dígale que le dé una ojeada al capítulo sobre alcoholismo. Tal vez se interese entonces en continuar.

Si se entusiasma, la cooperación suya significará mucho. Si su actitud es tibia o cree que no es alcohólico, le sugerimos que lo deje solo. Evite apremiarlo a seguir el programa. La semilla se ha sembrado en su mente. Sabe que miles de hombres que son como él en muchos aspectos se han recuperado. Pero no le recuerde esto después de que haya estado bebiendo porque puede enojarse. Tarde o temprano es posible que lo vea usted volviendo a leer este libro. Espere a que sus repetidos tropiezos lo convenzan de que tiene que actuar; porque mientras más lo apremie, más se puede demorar su recuperación.

Si tiene un marido como el número tres, puede que sea afortunada. Estando segura de que quiere dejar de beber, puede usted ir a él con este libro tan contenta como si le hubiera tocado la lotería. Tal vez él no comparta su entusiasmo, pero es casi seguro que leerá este libro y puede ser que se decida enseguida a probar el programa. Si no fuese así, es probable que no tenga usted que esperar mucho. Una vez más, no debe presionarlo; deje que sea él mismo el que decida. Ayúdelo de buen grado a salir de sus borracheras. No le hable de su condición ni de este libro más que cuando él saque a relucir el tema. En algunos casos puede ser preferible que sea alguien fuera de la familia quien le dé este libro. Pueden urgirlo a poner manos a la obra sin suscitar hostilidad. Si su marido es una persona normal en otros sentidos, en este caso existirán bastantes probabilidades para la recuperación.

Tal vez usted suponga que los hombres que están dentro de la clasificación número cuatro no tienen ningún remedio, pero no es así. Muchos de los Alcohólicos Anónimos eran así. Todos los habían deshauciado. La derrota parecía segura. Sin embargo, estos individuos frecuentemente tenían una recuperación firme y espectacular.

Hay excepciones. Algunos hombres se han deteriorado tanto por el alcohol que ya no pueden dejar de beber. A veces se presentan casos en los que el alcoholismo está complicado con otros desórdenes. Un buen médico o psiquiatra puede determinar si esas complicaciones son serias. En cualquier caso, procure que su marido lea este libro. Su reacción puede ser de entusiasmo. Si ya está internado en alguna institución, pero puede convencerles a usted y a su médico de que está dispuesto a tomar la cosa en serio, déle una oportunidad para probar nuestro método, a menos de que el médico opine que su condición mental es demasiado anormal o peligrosa. Hacemos esta recomendación con cierta confianza. Durante años hemos estado tratando a alcohólicos internados en instituciones. Desde que se publicó por primera vez este libro, A.A. ha sacado de manicomios y hospitales de todas clases a miles de alcohólicos. La mayoría no han regresado nunca. El poder de Dios llega muy lejos.

Puede ser que le encuentre en una situación diametralmente distinta. Tal vez su marido ande suelto pero debiera estar internado. Algunos hombres no quieren o no pueden superar el alcoholismo. Creemos que, cuando se vuelven demasiado peligrosos, encerrarlos es un acto de bondad; pero desde luego siempre debe consultarse con un médico. Las esposas y los hijos de estos individuos sufren horrorosamente, pero no más que ellos mismos.

Algunas veces ocurre que usted tiene que empezar su vida de nuevo. Conocemos a mujeres que lo han hecho. Si las mujeres que están en esta situación adoptan una manera espiritual de vivir, su tarea será más fácil.

Si su marido es un bebedor, probablemente usted se preocupa por lo que está pensando la gente y odia encontrarse con sus amigos. Se encierra en sí misma más y más y cree que todos están hablando de las condiciones que prevalecen en su hogar. Elude el tema de la bebida hasta

cuando habla con sus propios padres. No sabe qué decir a sus hijos. Cuando su marido está mal, se convierte en una reclusa temblorosa, deseando que nunca se hubiera inventado el teléfono.

Encontramos que casi todas estas dificultades son innecesarias. Por una parte, no tiene que hablar prolijamente de lo que le sucede a su marido; pero por otra parte, puede explicar discretamente la naturaleza de su enfermedad. Sin embargo, debe tener cuidado de no avergonzar o lastimar a su marido.

Cuando haya explicado cuidadosamente a esas personas que él es un enfermo, habrá creado un ambiente nuevo. Las barreras que habían surgido entre usted y sus amistades desaparecerán con el desarrollo de una comprensión compasiva. Dejará de sentirse cohibida y de creer que tiene que excusar a su marido como si fuese un débil de carácter. Puede que él sea todo menos eso. El valor y buen genio recién adquiridos por usted, y el no sentirse cohibida, le darán maravillosos resultados socialmente.

Los mismos principios son aplicables para el trato con los hijos. A menos de que realmente necesiten ser protegidos contra su padre, es mejor no ponerse de ningún lado en cualquier discusión que surja entre él y ellos mientras el padre está bebiendo. Emplee todas sus energías para promover un mejor entendimiento entre todos. Así disminuirá esa terrible tensión que se apodera del hogar de un bebedor problema.

Con frecuencia se ha visto obligada a decirle al patrón y a los amigos de su marido que éste estaba enfermo, cuando en realidad estaba borracho. Evite, todo lo que pueda, contestar a esa clase de preguntas; cuando sea posible, deje que su marido dé las explicaciones. El deseo que tiene de ayudarlo no debe ser motivo para que mienta a las personas que tienen derecho a saber dónde está y

qué está haciendo. Hable de esto con él cuando no esté bebiendo y esté de buen humor. Pregúntele qué es lo que debe usted hacer si la pone en tal situación otra vez. Pero tenga cuidado de no estar resentida por la última vez que se lo hizo.

Hay otro temor que resulta paralizante: Quizá tenga usted miedo a que su marido pierda su puesto y esté pensando en las desgracias y en los días difíciles que eso les acarrearía a usted y a sus hijos. Esto puede llegar usted a experimentarlo, o tal vez le haya sucedido ya varias veces. De volver a sucederle, considérelo desde un punto de vista diferente. ¡Tal vez resulte ser una bendición! Ya que puede convencer a su esposo de que quiera dejar de beber para siempre, y ahora sabe usted que puede dejar de beber si quiere hacerlo. Una y otra vez, esta aparente calamidad ha resultado ser una dádiva que se nos otorga, porque ha abierto el camino que conduce al descubrimiento de Dios.

Ya hemos comentado anteriormente lo mucho mejor que es la vida cuando se vive en un plano espiritual. Si Dios puede resolver el antiquísimo enigma del alcoholismo, también puede resolver los problemas de usted. Nosotras las esposas encontramos que, como todos los demás, padecíamos de orgullo, autoconmiseración, vanidad y todo lo que contribuye a que una persona sea egocéntrica; que no estábamos por encima del egoísmo y de la falta de honradez. A medida que nuestros maridos empezaron a aplicar en sus vidas los principios espirituales, también nosotras empezamos a ver la conveniencia de hacer lo mismo.

Al principio, algunas de nosotras no creíamos que necesitábamos esta ayuda; pensábamos que, en general, éramos mujeres bastante buenas, capaces de ser mejores si nuestros maridos dejaban de beber. Pero la idea de que éramos demasiado buenas para necesitar de Dios era bastante tonta. Ahora tratamos de emplear los principios espirituales en todos los aspectos de nuestras vidas. Cuando lo hacemos,

encontramos que eso también resuelve nuestros problemas; la consecuente falta de miedo, de preocupación y de amor propio lastimado resulta algo maravilloso. Recomendamos encarecidamente que prueben nuestro programa, porque nada ayudará tanto al marido como cambiar radicalmente nuestra actitud hacia él, actitud que Dios le mostrará a usted cómo adquirir. Acompañe a su marido si le es posible.

Si usted y su marido encuentran una solución al apremiante problema de la bebida, serán muy felices sin duda, pero no todos los problemas se resolverán enseguida. La semilla ha empezado a germinar en la tierra nueva pero el crecimiento apenas ha comenzado. A pesar de su recién encontrada felicidad, habrá altas y bajas; todavía tendrá muchos de los viejos problemas. Así es como debe ser.

La fe y la sinceridad de ustedes dos serán sometidas a prueba. Estos ejercicios deben considerarse como parte de su educación, porque así estará usted aprendiendo a vivir. Cometerá errores, pero si está tomando la cosa en serio, éstos no la hundirán; por el contrario, podrá capitalizarlos. Un modo de vivir mejor surgirá cuando estos errores sean superados.

Algunos de los obstáculos que encontrará son la irritación, el amor propio lastimado y el resentimiento. Su marido será a veces irrazonable y usted querrá criticarlo. Una mancha insignificante en el horizonte doméstico puede convertirse en tormentosos nubarrones de disputa. Estas diferencias familiares son muy peligrosas, especialmente para su marido. A menudo tendrá usted que llevar la carga de evitarlas o de mantenerlas controladas. No olvide nunca que el resentimiento es un grave riesgo para un alcoholíco. No queremos decir que tenga usted que estar de acuerdo con su marido cuando haya una sincera diferencia de opinión, únicamente que tenga cuidado de no estar en desacuerdo de una manera resentida o con un espíritu crítico.

Usted y su marido encontrarán que pueden deshacerse de los problemas serios más fácilmente que de los triviales. La próxima vez que usted y él tengan una discusión acalorada, no importa cuál sea el tema, cualquiera de ustedes dos debe tener derecho a sonreír y decir: “Esto se está poniendo serio. Siento haberme alterado. Hablemos de ello más adelante”. Si su marido está tratando de vivir sobre una base espiritual, él también estará haciendo todo lo que esté dentro de sus posibilidades para evitar el desacuerdo y las disputas.

Su marido sabe que le debe a usted más que la sobriedad. Quiere mejorar. Sin embargo, usted no debe esperar demasiado. Su manera de pensar y actuar ya son hábitos de años. Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna. Muéstrole en usted estas cosas y las volverá a recoger después reflejadas en él. Vive y deja vivir, es la regla. Si ustedes dos demuestran buena voluntad en remediar sus propios defectos, habrá poca necesidad de criticarse el uno al otro.

Las mujeres llevamos en nosotras la imagen del hombre ideal, de la clase de individuo que quisiéramos que fueran nuestros maridos. Una vez que está resuelto su problema con la bebida, la cosa más natural del mundo es creer que entonces va a estar a la altura de ese apreciado ideal. Las probabilidades son de que no sea así, porque, como usted misma, él apenas ha empezado a desarrollarse. Tenga paciencia.

Otro sentimiento que es muy probable que abriguemos es el resentimiento de que el amor y la lealtad no pudieron curar a nuestro marido del alcoholismo. No nos gusta la idea de que el contenido de un libro o la labor de otro alcohólico haya logrado en unas cuantas semanas aquello por lo que nosotras luchamos durante años. En esos momentos olvidamos que el alcoholismo es una enfermedad sobre la que no podíamos haber tenido ningún poder. Su

marido será el primero en decir que el afecto y los cuidados de usted lo llevaron al punto en el que le fue posible tener una experiencia espiritual; que sin usted, ya estaría hecho polvo hace mucho tiempo. Cuando acudan pensamientos de resentimiento, trate de hacer una pausa y enumerar las bendiciones que ha recibido. Después de todo, su familia está unida nuevamente, el alcohol ya no es un problema, y usted y su marido están trabajando juntos para un futuro nunca antes soñado.

Otra dificultad más es que puede llegar a estar celosa de las atenciones que él tenga con otras personas, especialmente alcohólicos. Ha estado usted sedienta de su compañía y sin embargo se pasa largas horas ayudando a otros hombres y a sus familiares. Usted piensa que ahora debería ser todo suyo. El hecho es que él tiene que trabajar con otros para sostener su propia sobriedad. Algunas veces estará tan interesado que se volverá muy negligente. Su casa se llenará de extraños, y tal vez no le caigan bien algunos de ellos. Él se interesará en los problemas y en las dificultades de ellos, pero para nada en los de usted. De poco servirá que se lo indique y lo apremie a que le preste mayor atención. Creemos que es un verdadero error enfriar su entusiasmo en el trabajo relacionado con el alcoholismo. Debe unirse a él todo lo que pueda en sus esfuerzos en ese sentido. Le sugerimos que dedique algunos de sus pensamientos a las esposas de sus nuevos amigos alcohólicos; ellas necesitan el cariño de una mujer que ha pasado por lo que usted ha pasado.

Probablemente sea cierto que usted y su marido hayan estado viviendo demasiado solos, porque la bebida muchas veces aísla a la esposa de un alcohólico. Por lo tanto, es probable que usted necesite nuevos intereses y una gran causa como meta en su vida, como los tiene su marido. Si usted coopera, en vez de quejarse, encontrará que el exceso de entusiasmo en él se modera. En ustedes



dos se despertará un sentido de responsabilidad por los demás. Usted, lo mismo que su marido, debe pensar en lo que puede aportar a la vida en vez de en cuánto puede sacar de ella. Inevitablemente, sus vidas estarán más llenas al hacerlo. Perderá la vida antigua para encontrar una mucho mejor.

Tal vez su marido tenga un buen comienzo sobre la nueva base, pero precisamente cuando las cosas están marchando muy bien, la desconsuela llegando a casa borracho. Si usted cree que realmente quiere dejar de beber, no tiene por qué alarmarse. Aunque es infinitamente mejor que no tenga ninguna recaída, como ha sido el caso con muchos de nuestros hombres, no es de ninguna manera malo en algunos casos. Su esposo se dará cuenta enseñada de que necesita redoblar sus actividades espirituales si espera sobrevivir; usted no necesita recordarle su deficiencia espiritual. Él la sabe. Anímelo y pregúntele cómo puede usted ayudarlo aún más.

La más insignificante señal de miedo o de intolerancia puede mermar las probabilidades de recuperación que tenga su marido. En un momento de debilidad puede tomar la antipatía de usted hacia sus amigos de “vida alegre” como uno de esos pretextos insensatamente triviales para beber.

Nosotras no tratamos nunca de arreglar la vida de un hombre para protegerlo de la tentación. La más insignificante disposición de parte de usted para dirigir sus citas o sus asuntos para que no sea tentado, será notada por él. Haga que se sienta absolutamente libre de ir y venir como le parezca. Esto es importante. Si él se emborracha, no se culpe usted por ello. Dios le ha quitado su problema alcohólico, o no se lo ha quitado. Si no lo ha hecho, es mejor darse cuenta de ello enseñada; entonces podrán usted y su marido volver a examinar los fundamentos. Si ha de evitarse una repetición, pongan el problema con todo lo demás en manos de Dios.

Nos damos cuenta de que hemos estado dando muchas indicaciones y muchos consejos. Puede parecer que hemos estado sermoneando. Si es así, lo sentimos porque a nosotras mismas no siempre nos caen bien quienes nos sermonean. Pero lo que hemos relatado está basado en nuestras experiencias, algunas de ellas dolorosas. Tuvimos que aprender estas cosas de una manera muy dura. Por eso deseamos que usted comprenda y que evite las dificultades innecesarias.\*

Así es que, a ustedes las que están ahí fuera y que pronto pueden estar con nosotras, les deseamos buena suerte, y que Dios las bendiga.

\* La asociación de los Grupos Familiares de Al-Anon se formó unos trece años después de escribirse este capítulo. Aunque constituye una comunidad completamente separada de Alcohólicos Anónimos, utiliza los principios generales del programa de A.A. como guías para los esposos, esposas, parientes, amigos y otras personas íntimas de los alcohólicos. Las páginas anteriores, [aunque se dirigen solamente a las esposas] señalan los problemas con los cuales éstas tal vez tengan que enfrentarse. Alateen, para los hijos adolescentes de alcohólicos, forma parte de Al-Anon.

Si el número de teléfono de Al-Anon no se encuentra inscrito en su guía de teléfonos local, puede obtener mayor información escribiendo a su Oficina de Servicio Mundial: 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617

## Capítulo 9

### LA FAMILIA DESPUÉS

EN EL CAPÍTULO anterior se han indicado ciertas actitudes que puede adoptar una esposa para con el marido que se está recuperando. Tal vez esas indicaciones hayan creado la impresión de que debe envolverse en algodones y ponerlo en un pedestal. Un reajuste satisfactorio significa justamente lo contrario. Todos los miembros de la familia deben tener como base, de común acuerdo, la tolerancia, la comprensión y el cariño. Esto supone un proceso de desinflamiento. El alcohólico, su esposa, sus hijos, sus suegros, es probable que cada uno de ellos tenga determinadas ideas acerca de la actitud de la familia hacia él o ellos mismos. Cada uno tiene interés en que se respeten sus deseos. Encontramos que, cuanto más exige un miembro de la familia que se ceda a sus demandas, más resentidos se vuelven los demás. Esto contribuye a la discordia y la infelicidad.

¿Y por qué? ¿No es porque cada uno quiere ser el actor principal? ¿No está tratando cada uno de arreglar la familia de acuerdo con lo que le parece? ¿No está tratando de ver qué puede sacar de la familia, en vez de darle?

El dejar de beber no es más que el primer paso para el alejamiento de una condición tensa y anormal. Un médico nos ha dicho: “Años de convivencia con un alcohólico puede volver neuróticos a cualquier esposa o niño. Toda la familia está enferma hasta cierto grado”. Hay que hacer que los familiares se den cuenta, al comenzar el viaje, de que no siempre va a hacer buen tiempo. Cada uno a su vez puede cansarse o puede rezagarse. Puede haber sen-

deros y atajos seductores por los que pueden errar y perder su camino.

Suponga que le decimos cuáles son algunos de los obstáculos que encontrará una familia, y que le sugerimos cómo pueden evitarse, incluso cómo pueden ser de utilidad para otros. La familia del alcohólico ansía el retorno de la felicidad y de la seguridad. Sus miembros recuerdan cuando papá era cariñoso, considerado y próspero. La vida de hoy se compara con la de años anteriores y, si no llega a esa altura, la familia puede sentirse infeliz.

La confianza que la familia siente en papá aumenta. Creen que pronto volverán los días buenos. ¡Algunas veces exigen que papá haga que vuelvan inmediatamente! Creen que Dios casi les debe esta recompensa por una deuda que ya venció. Pero el jefe de la casa se ha pasado años echando abajo la estructura de los negocios, el amor, la amistad, la salud — cosas que ahora están en ruinas o dañadas. Se necesitará tiempo para quitar los escombros. A pesar de que los edificios viejos son reemplazados eventualmente por otros mejores, las nuevas estructuras tardarán años en ser acabadas.

Papá sabe que él tiene la culpa; tal vez le cueste años de duro trabajo reestablecerse económicamente, pero la familia no debe reprochárselo. Quizá nunca vaya a tener mucho dinero. No obstante, su comprensiva familia le admirará no por sus ambiciones económicas, sino por su empeño en transformar su vida.

De vez en cuando los familiares serán molestados por los espectros del pasado, porque la carrera de bebedor de casi todo alcohólico ha sido marcada por aventuras jocosas, humillantes, vergonzosas o trágicas. El primer impulso será el de guardar bajo llave en algún lugar escondido esos trapos sucios. Quizá la familia está bajo la influencia de la idea de que la felicidad futura sólo puede basarse en

el olvido del pasado. Nosotros creemos que ese punto de vista es egocéntrico y diametralmente opuesto al nuevo modo de vivir.

Henry Ford hizo una vez un atinado comentario en el sentido de que la experiencia es la cosa de valor supremo en la vida. Eso resulta cierto solamente si uno está dispuesto a aprovechar el pasado. Creemos por nuestra buena voluntad para encarar y rectificar errores y convertirlos en logros. Así, el pasado del alcoholíco se convierte en el principal recurso de la familia y frecuentemente en casi el único.

Este doloroso pasado puede ser de enorme valor para otras familias que todavía están luchando con su problema. Creemos que cada familia que ha sido liberada de su problema le debe algo a aquellas que no lo han sido. Y cuando lo requiera la ocasión, cada uno de sus miembros debe estar enteramente dispuesto a sacar a relucir antiguos errores, por muy penosos que sean. El mostrarle a otros que sufren cómo se nos ayudó, es precisamente lo que hace ahora que la vida nos parezca de tanto valor. Confíe en la idea de que el tenebroso pasado, estando en manos de Dios, es su más preciada posesión, clave de la vida y de la felicidad de otros. Con ella puede usted evitarles a otros la muerte y el sufrimiento.

Es posible desenterrar actos pasados de mala conducta, de manera que estos se convierten en una calamidad, una verdadera plaga. Por ejemplo, conocemos de situaciones en las que el alcoholíco o su esposa han tenido intrigas amorosas. Llevados por la animación inicial del desarrollo espiritual, se perdonaron mutuamente y se unieron más. El milagro de la reconciliación estaba a mano. Luego, debido a una u otra provocación, el agraviado desenterraba la vieja intriga y lleno de ira aventaba sus cenizas. Unos cuantos de nosotros hemos padecido

los dolores del crecimiento, y duelen mucho. Maridos y esposas se han visto a veces obligados a separarse por un tiempo hasta poder obtener una nueva perspectiva y una nueva victoria sobre el amor propio. En la mayoría de los casos el alcohólico sobrelleva esta prueba sin recaer, pero no siempre. Por lo tanto creemos que, a menos que sirvan para un buen propósito, no debemos hablar de hechos pasados.

En las familias de Alcohólicos Anónimos son pocos los secretos del pasado que escondemos. Cada uno conoce las dificultades que los otros tienen con el alcohol. Ésta es una situación que en la vida ordinaria produciría infinidad de pesares; podría ser motivo de un chismorreo escandaloso, de risa a costa de otras personas, y de una tendencia a sacar ventaja del conocimiento de asuntos de carácter íntimo. Entre nosotros esto sólo sucede raras veces. Hablamos mucho el uno del otro, pero casi invariablemente templamos esas conversaciones un espíritu de tolerancia y de afecto.

Otro principio que observamos cuidadosamente es el de no contar las experiencias íntimas de otra persona, a menos que estemos seguros de que ésta lo aprobaría. Encontramos que es mejor, cuando se puede, limitarnos a nuestra propia historia. Un individuo puede criticarse o reírse de sí mismo y esto afectará favorablemente a otros, pero cuando es otro el que lo critica o ridiculiza, se produce el efecto contrario. Los miembros de una familia deben tener especial cuidado con estas cuestiones porque se ha dado el caso de que una observación atolondrada y desconsiderada arma un lío. Nosotros los alcohólicos somos personas sensibles; algunos tardamos mucho tiempo en superar esa desventaja.

Muchos alcohólicos son entusiastas. Se van a los extremos. Al principio de su recuperación tomarán, por regla general, una de estas dos direcciones: Pueden meterse de cabeza en un esfuerzo desesperado para salir adelante en

los negocios, o encontrarse con su ánimo tan dominado por su nueva vida que no hablen ni piensen en nada más. En cualquiera de los casos surgen ciertos problemas de familia. Hemos tenido experiencia con muchísimos de estos casos.

Creemos peligroso que se precipite de lleno a su problema económico. La familia también resultará afectada, al principio agradablemente al ver que están por resolverse sus problemas de dinero, luego no tan agradablemente cuando se sienten olvidados. El padre puede estar cansado por la noche y preocupado por el día; puede interesarse poco por los niños y enfadarse cuando se le reprochan sus actos de mala conducta. Si no está irritable, puede parecer desanimado y aburrido y no alegre ni afectuoso como la familia quisiera que fuera. La madre puede quejarse de la falta de atención. Todos se sienten defraudados y muchas veces se lo demuestran. Simultáneamente, al comienzo de esas quejas se levanta una barrera. Él está forzando sus nervios todo lo posible para recuperar el tiempo perdido; está empeñándose en recuperar su fortuna y reputación, y piensa que lo está haciendo bien.

A veces la esposa y los hijos no piensan que sea así. Como en el pasado han sido olvidados y maltratados, piensan que el padre les debe más de lo que están recibiendo. Quieren que haga la gran alharaca con ellos. Esperan que les proporcione los ratos agradables de que disfrutaban antes de que él empezara a beber tanto, y que se muestre arrepentido por lo que han sufrido. Pero papá no da de sí mismo fácilmente. Crece el resentimiento; se vuelve aún menos comunicativo. A veces explota por una menudencia. La familia está desconcertada; lo critican, señalándole cómo está decayendo en su programa espiritual.

Esta clase de cosas puede evitarse. Tanto el padre como la familia están equivocados, aunque cada parte tenga alguna justificación. De poco sirve discutir y sólo

empeora el atolladero. La familia tiene que darse cuenta de que papá, aunque maravillosamente mejorado, todavía está convaleciente. Deben estar agradecidos de que se mantenga sobrio y pueda estar de nuevo en este mundo. Que elogien sus progresos; que recuerden que la bebida causó toda clase de daños y que la reparación de éstos puede tardar. Si perciben estas cosas, no tomarán tan en serio sus períodos de mal humor, depresión o apatía, los cuales desaparecerán cuando haya tolerancia, cariño y comprensión espiritual.

El jefe de la casa debe recordar que él es el principal culpable de lo que le ha sucedido a su hogar. Apenas podría saldar la cuenta en todo el curso de su vida. Pero debe ver el peligro de concentrarse demasiado en el éxito económico. Aunque la recuperación económica esté en camino para muchos de nosotros, encontramos que no podíamos anteponer el dinero a todo. Para nosotros, el bienestar material siempre siguió al espiritual; nunca lo precedió.

Dado que el hogar ha sido afectado más que ninguna otra cosa, es bueno que un hombre se esfuerce allí. No es probable que consiga mucho si no logra demostrar desprendimiento y cariño bajo su propio techo. Sabemos que hay esposas y familias difíciles, pero el individuo que esté superando el alcoholismo debe recordar que él contribuyó mucho a hacerlas así.

A medida que cada miembro de una familia resentida empieza a ver sus propios defectos y los admite ante los otros, sienta la base para una discusión provechosa. Estas conversaciones en la familia serán constructivas, si pueden tenerse sin discusión acalorada, sin autoconmisericordia y sin autojustificación o crítica resentida. Poco a poco la madre y los hijos se darán cuenta de que piden demasiado y el papá se dará cuenta de que da muy poco. Dar, en vez de recibir, será el principio que sirva de guía.



Supongamos por otra parte, que el padre ha tenido al empezar un despertar espiritual. De la noche a la mañana, digamos, es un hombre nuevo. Se vuelve muy religioso; no puede concentrarse en nada más. Tan pronto como se empieza a tomar su sobriedad como algo común y corriente, puede ser que la familia empiece a ver al extraño nuevo papá, primero con aprensión y luego con irritación. Hay charlas sobre asuntos espirituales día y noche. Puede ser que exija que la familia encuentre a Dios enseguida, o que demuestre una sorprendente indiferencia hacia ellos y diga que está por encima de las consideraciones mundanas. Puede ser que diga a la esposa, devota durante toda su vida, que ella no sabe nada del asunto y que lo mejor sería que adoptara su modo espiritual de vivir mientras tenga la oportunidad de hacerlo.

Cuando el padre actúa de esta forma, la familia puede reaccionar desfavorablemente; pueden sentirse celosos de que Dios les haya robado el cariño del padre. Aunque estén agradecidos de que él ya no beba, puede ser que no les guste la idea de que Dios haya logrado el milagro en tanto que ellos fracasaron. Frecuentemente se olvidan de que papá ya estaba fuera de toda ayuda humana. Puede ser que no vean por qué su cariño y su dedicación no lo corrigieron. Dirán que el padre no es tan espiritual, después de todo. Si tiene intenciones de reparar sus pasados errores, ¿por qué tanta preocupación por todo el mundo, menos por su propia familia? y ¿qué pensar acerca de lo que dice, de que Dios cuidará de ellos? Sospechan que su padre está un poco “chiflado”.

No está tan desequilibrado como puede suponerse. Muchos de nosotros hemos experimentado la euforia de este padre. Nos hemos entregado a esa embriaguez espiritual. Como el demacrado explorador, después de apretarse el cinturón a la barriga vacía, hemos encontrado oro.

La alegría que sentimos por la liberación de toda una vida de frustraciones no tuvo límites. Papá piensa que ha encontrado algo mejor que el oro. Durante algún tiempo puede ser que trate de abrazarse solo al nuevo tesoro. Puede ser que, de momento, no haya visto que apenas ha arañado un filón inagotable, que le dará dividendos solamente si lo trabaja el resto de su vida e insiste en regalar todo el producto.

Si la familia coopera, el padre pronto se dará cuenta de que está padeciendo de una distorsión de valores. Percibirá que un desarrollo espiritual que no incluya sus obligaciones con la familia no puede ser tan perfecto como él lo suponía. Si la familia considera que la conducta del padre no es más que una fase de su desarrollo, todo marchará bien. En el seno de una familia afín y comprensiva, estas extravagancias del desarrollo espiritual del padre desaparecerán pronto.

Lo contrario puede suceder si la familia censura y critica. El padre puede pensar que, durante años, su manera de beber lo ha situado desventajosamente en cada discusión, pero que ahora, con Dios de su parte, se ha vuelto una persona superior. Si la familia insiste en la crítica, este error puede arraigarse más en él. En vez de tratarla como debería hacerlo, puede ser que se retraiga más y crea que tiene una justificación espiritual para hacerlo.

A pesar de que la familia no esté completamente de acuerdo con las actividades espirituales del padre, deben dejarle hacer lo que quiera. Aun cuando demuestre cierta despreocupación e irresponsabilidad con la familia, es bueno dejarlo que llegue al nivel que desee en su ayuda a otros alcohólicos. Durante esos primeros días de convalecencia, eso contribuirá más que nada a asegurar su sobriedad. Aunque algunas de las manifestaciones que tiene son alarmantes y desagradables, cree-

mos que él estará sobre una base más firme que el individuo que está poniendo el éxito económico o profesional por delante del desarrollo espiritual. Será menos probable que beba de nuevo, y cualquier cosa es preferible antes que eso.

Aquellos de nosotros que hemos pasado mucho tiempo en un mundo de ensueño, eventualmente nos hemos dado cuenta de la puerilidad de ello. Ese mundo de ensueño ha sido reemplazado por un gran sentido de la determinación acompañado de una creciente conciencia del poder de Dios en nuestras vidas. Hemos llegado a creer que Él quisiera que tuviéramos la cabeza con Él en las nubes, pero que nuestros pies deben estar firmemente plantados en la tierra. Aquí es donde están nuestros compañeros de viaje y donde tiene que realizarse nuestro trabajo. Éstas son nuestras realidades. No hemos encontrado nada incompatible entre una poderosa experiencia espiritual y una vida de sana y feliz utilidad.

Una sugerencia más: Ya sea que la familia tenga o no convicciones espirituales, sería bueno que examinase los principios con los cuales está tratando de regir su vida el alcoholico de la familia. Es difícil que puedan dejar de aprobar estos sencillos principios, aunque el jefe de la casa todavía falle algo en seguirlos. Nada puede ayudar más al individuo que se va por una tangente espiritual que la esposa que adopta el mismo programa, haciendo mejor uso práctico de ello.

Habrán otros cambios profundos en el hogar. El licor incapacitó al padre durante tantos años, que la madre se convirtió en jefe de la casa; se enfrentó a estas responsabilidades valerosamente. Por la fuerza de las circunstancias, frecuentemente se veía obligada a tratar al padre como a un niño enfermo o descarriado. Aun cuando él quería hacerse valer, no podía porque su manera de

beber constantemente hacía que no tuviera razón. La madre lo planeaba y dirigía todo. Cuando el padre estaba sobrio, generalmente obedecía. De esa forma, la madre, sin proponérselo, se acostumbró a llevar los pantalones en la familia. El padre, al volver a la vida de repente, con frecuencia empieza a hacerse valer. Esto trae dificultades, a menos de que la familia vigile las tendencias de ambas partes y se llegue a un mutuo entendimiento amistoso.

La bebida aísla del mundo exterior a la mayoría de los hogares. Puede ser que el padre haya hecho a un lado desde hace años todas las actividades normales, tales como las de los clubes, círculos cívicos y los deportes. Cuando se renueva su interés en tales cosas, esto puede dar lugar a celos. La familia puede pensar que tiene una hipoteca tan fuerte sobre el padre que no quede ninguna cantidad para nadie más que ellos mismos. En vez de emprender nuevas actividades, la madre y los hijos exigen que él se quede en casa y supla la falta de éstas.

Desde el mismo principio la pareja debe enfrentarse al hecho de que cada uno va a tener que ceder de vez en cuando si es que la familia va a desempeñar un papel efectivo en la nueva vida. El padre necesitará pasar mucho tiempo con otros alcohólicos, pero esta actividad debe ser equilibrada. Puede hacer amistad con personas no alcohólicas y tomar en consideración sus necesidades. Los problemas de la comunidad también solicitarán su atención. Aunque la familia no tenga conexiones de carácter religioso, puede ser que sus miembros deseen tener contacto con algún organismo religioso o hacerse miembros de alguno.

A los alcohólicos que se han burlado de la gente devota, les ayudará esa clase de conexiones. Al tener una experiencia espiritual, el alcohólico encontrará que tiene

mucho en común con esta gente, aunque no esté de acuerdo con ellos en muchas cuestiones. Si no discute sobre religión, hará nuevos amigos y es seguro que encuentre nuevos derroteros de utilidad y de placer. Él y su familia pueden ser motivo de alegría en esas congregaciones. Puede ser que lleve nueva esperanza y nuevo valor a muchos sacerdotes, ministros o rabinos que dan todo de sí mismos para servir a este nuestro angustiado mundo. En lo anterior sólo nos anima el deseo de hacerle una sugerencia útil; no hay nada de obligatorio en ello. Como grupo no sectario no podemos tomar decisiones por otros. Cada individuo debe consultar con su propia conciencia.

Le hemos estado hablando a usted de cosas serias y a veces trágicas. Hemos estado tratando con el alcohol en su peor aspecto. Pero no somos una partida de malhumorados. Si los recién llegados no pudieran ver la alegría y el gozo que hay en nuestra vida, no la desearían. Insistimos absolutamente en disfrutar la vida. Tratamos de no caer en el cinismo en lo que se refiere a la situación de las naciones y de no llevar sobre nuestros hombros las dificultades del mundo. Cuando vemos a un hombre hundiéndose en el fango del alcoholismo, le damos los primeros auxilios y ponemos lo que tenemos a su disposición. Por su bien, relatamos y casi volvemos a vivir los horrores de nuestro pasado. Pero aquellos de nosotros que hemos tratado de cargar con todo el peso de las dificultades de otros, encontramos que pronto nos rinden.

Así es que creemos que la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad. Los extraños a veces se escandalizan cuando soltamos la carcajada por una aparentemente trágica experiencia del pasado. Pero ¿por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros.

De todos es sabido que los que están mal de salud y los que rara vez se divierten, no *ríen* mucho. Así es que cada

familia debe divertirse junta o separadamente, todo lo que las circunstancias lo permitan. Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres. No podemos endosar la creencia de que la vida es un valle de lágrimas, aunque en ocasiones haya sido justamente eso para muchos de nosotros. Pero es bien claro que nosotros mismos forjamos nuestra propia desgracia. Dios no lo hizo. Por lo tanto, evite forjar deliberadamente una desgracia; pero si se presentan dificultades, aprovéchelas como oportunidades para demostrar la omnipotencia de Él.

Ahora, algo acerca de la salud. No es frecuente que un organismo seriamente quemado por el alcohol se recupere de la noche a la mañana, ni que los pensamientos torcidos y la depresión desaparezcan en un abrir y cerrar de ojos. Estamos convencidos de que la manera espiritual de vivir es un poderoso reconstituyente de la salud. Nosotros, los que nos hemos recuperado de un grave problema con la bebida, somos milagros de salud mental. Pero hemos visto transformaciones notables en nuestros organismos: raro es entre nosotros el que conserva señas de disipación.

Pero esto no quiere decir que hagamos caso omiso de las medidas humanas de salud. Dios ha dado a este mundo abundancia de magníficos médicos, psicólogos y especialistas en varias ramas de la medicina. No vacile en consultar a personas como éstas acerca de su problema de salud. La mayoría de ellos dan de sí mismos generosamente para que sus semejantes puedan disfrutar de cuerpos y mentes sanos. Trate de recordar que, aunque Dios ha hecho milagros entre nosotros, nunca debemos menospreciar los conocimientos de un buen médico o psiquiatra; sus servicios son a veces indispensables para tratar a un recién llegado y darle seguimiento después.

Uno de los muchos médicos que tuvo oportunidad de leer el manuscrito de este libro nos dijo que frecuentemente era beneficioso para el alcohólico consumir dulces, pero siempre

de acuerdo con el consejo del médico. Opinaba que todos los alcohólicos deben tener dulces de chocolate a la mano, por su valor como reconstituyente rápido de energía cuando hay cansancio; añadió que ocasionalmente se presentaba por la noche un deseo indefinido que podría satisfacerse con dulces. Muchos de nosotros hemos notado una tendencia a comer dulces y hemos encontrado que esa costumbre es beneficiosa.

Una palabra acerca de las relaciones sexuales. El alcohol estimula tanto sexualmente a algunos hombres que éstos han abusado en ese sentido. Las parejas ocasionalmente se sienten consternadas al descubrir que cuando se suspende la bebida, el hombre tiende a ser impotente. A menos de que se comprenda la razón de esto, puede presentarse un trastorno emocional. Algunos de nosotros hemos tenido esta experiencia, para disfrutar a los pocos meses de una intimidad más hermosa que nunca. Si la condición persiste, no se debe vacilar en consultar a un médico o psicólogo. No sabemos de muchos casos en los que se haya prolongado demasiado esta dificultad.

El alcohólico puede encontrar que le es difícil reanudar relaciones amigables con sus hijos; esas mentes jóvenes fueron impresionadas mientras él estuvo bebiendo. Sin decirlo, puede ser que lo odien cordialmente por lo que les ha hecho a ellos y a su madre. Muchas veces domina a los hijos una dureza y un cinismo patéticos. Parece que no pueden olvidar y perdonar. Esto puede durar meses, mucho más de lo que la madre se ha demorado en aceptar la nueva manera de vivir del padre.

Con el tiempo se darán cuenta de que él es un hombre nuevo, y, a su modo, se lo harán notar. Cuando suceda esto, puede invitarlos a participar en la meditación de la mañana, y pueden tomar parte en la discusión diaria sin rencor ni prejuicios. De este punto en adelante el progreso será rápido. Frecuentemente se producen resultados maravillosos después de una reconciliación como ésta.

Ya sea que la familia siga sobre una base espiritual o no, el miembro que es alcohólico tiene que hacerlo si se ha de recuperar. Los otros tienen que estar convencidos de su nueva posición sin ninguna duda. Ver es creer para la mayoría de los miembros de una familia que han tenido que vivir con un bebedor.

Aquí tenemos un caso muy a propósito de lo que se está tratando: Uno de nuestros amigos era un bebedor de café y un fumador exagerado. No había duda de que abusaba en ese sentido. Viendo esto y con el ánimo de ayudarlo, su esposa empezó a reprenderlo. El admitió que se estaba extralimitando, pero le dijo con toda franqueza que no estaba dispuesto a dejar de hacerlo. Como su esposa es una de esas personas que realmente creen que hay algo pecaminoso en esos hábitos, lo estuvo regañando y con su intolerancia hizo que finalmente estallara en cólera. Se emborrachó.

Desde luego que nuestro amigo estaba equivocado, completamente equivocado. Tuvo que admitirlo dolorosamente y reparar sus defensas espirituales. Aunque actualmente es un miembro muy eficaz de Alcohólicos Anónimos, todavía fuma y bebe café; pero ni su esposa ni nadie más lo juzga. Ella se da cuenta de que no tenía razón en discutir acaloradamente un asunto como ése, cuando sus males más graves estaban remediándose rápidamente.

Tenemos tres pequeños lemas que son pertinentes:

*Lo primero es lo primero*  
*Vive y deja vivir*  
*Poco a poco se va lejos*



## Capítulo 10

### A LOS PATRONES

**D**E ENTRE los muchos patrones de hoy en día, pensamos en un miembro que ha pasado una gran parte de su vida en el mundo de los grandes negocios. Ha contratado y despedido a cientos de hombres. Conoce al alcohólico desde el punto de vista del patrón. Sus opiniones actuales deben resultar excepcionalmente útiles a los hombres de negocios de todas partes.

Pero dejemos que él le hable a usted:

Una vez fui subgerente de la división de una corporación que daba empleo a seis mil seiscientas personas. Un día mi secretaria me avisó que el señor B. insistía en hablar conmigo por teléfono. Le dije que le dijera que no me interesaba hablar con él. Le había advertido varias veces que solamente tenía una oportunidad más, y poco tiempo después me había llamado por teléfono dos días consecutivos, tan borracho que casi no podía hablar. Le dije que habíamos terminado con él definitivamente.

Regresó mi secretaria a decirme que no era el señor B. el que estaba al teléfono sino un hermano de él y que tenía un recado para mí. Todavía me esperaba que se tratara de otra súplica de clemencia, pero estas fueron las palabras que me llegaron por el auricular: “Solamente quería decirle que mi hermano se tiró por la ventana de un hotel y que dejó una nota diciendo que usted fue el mejor patrón que tuvo y que no debía culpársele de nada”.

Otra vez, al abrir una carta que había sobre mi escrito-

rio cayó de ella un recorte de periódico. Era la noticia de la defunción del mejor vendedor que había tenido. Después de dos semanas de beber, había disparado con el dedo del pie una escopeta cuyo cañón se había puesto en la boca. Seis semanas antes lo había despedido por beber.

Una experiencia más: La voz de una mujer me llegaba débilmente por teléfono, desde Virginia. Quería saber si todavía estaba en vigor el seguro que su marido tenía en la compañía. Cuatro días antes se había colgado en su leñera. Me había visto obligado a despedirlo por la bebida, a pesar de que era eficiente y alerta, uno de los mejores organizadores que había conocido.

Aquí tenemos tres casos: tres hombres excepcionales perdidos para este mundo porque yo no comprendía el alcoholismo como lo comprendo ahora. ¡Qué ironía, yo mismo me volví alcohólico! Y si no hubiera sido por la intervención de una persona comprensiva, podría haber seguido los pasos de ellos. Mi caída le costó a la comunidad de negocios quién sabe cuántos miles de dólares, porque cuesta mucho dinero adiestrar a un individuo para un puesto de ejecutivo. Esta clase de pérdidas sigue sin disminuir. Creemos que la trama de los negocios está atravesada de parte a parte por una situación que podría mejorarse mediante un buen entendimiento entre las partes interesadas.

Casi todo patrón moderno siente una responsabilidad moral por el bienestar de sus empleados y trata de cumplir con estas responsabilidades. El que no lo haya hecho siempre con el alcohólico es fácil de comprender. A él le ha parecido frecuentemente que el alcohólico es un tonto de primera magnitud. Debido a la capacidad especial del empleado o al afecto especial que siente por él, a veces el patrón conserva en su trabajo a un hombre como éste mucho más tiempo de lo razonable. Algunos patro-

nes han probado todos los remedios que se conocen. Sólo en pocos casos ha habido falta de paciencia y de tolerancia. Y nosotros, que hemos abusado de los mejores patrones, no podemos culparlos por haber sido bruscos con nosotros.

He aquí un ejemplo típico: Un funcionario de una de las más grandes instituciones bancarias de Norteamérica sabe que ya no bebo. Un día me habló de un ejecutivo del mismo banco, el cual de acuerdo con su descripción, era indudablemente alcohólico. Esto me pareció una oportunidad de ser servicial y estuve dos horas hablando del alcoholismo, la enfermedad, y describiendo los síntomas y los resultados lo mejor que pude. Su comentario fue, “muy interesante, pero estoy seguro de que este hombre ha terminado con la bebida. Ha regresado después de un permiso de tres meses; ha estado sometido a una cura, se le ve muy bien, y para rematarlo todo, la junta directiva le ha comunicado que esta es su última oportunidad”.

La única respuesta que pude darle fue que si el individuo seguía la norma común, agarraría una borrachera mayor que las anteriores. Creía que esto era inevitable y me preguntaba si el banco no estaría cometiendo una injusticia con este individuo. ¿Por qué no ponerlo en contacto con algunos de los de nuestro grupo? Podría ser una oportunidad para él. Señalé que yo no había bebido nada en tres años, y esto teniendo en cuenta que había tenido dificultades que hubieran conducido a beber a la gran mayoría de las personas. ¿Por qué no brindarle, cuando menos, la oportunidad de oír mi historia? “¡Ah, no!”, dijo mi amigo, “O este hombre deja de beber, o se queda sin empleo. Si tiene la fuerza de voluntad y el valor de usted, logrará su propósito”.

Me sentí desconcertado porque vi que había fracasado en ayudar a comprender a mi amigo el banquero. Sencillemente él no podía creer que su colega ejecutivo

sufriera una grave enfermedad. No quedaba más que esperar.

Al poco tiempo el individuo recayó y fue despedido. Después de su despido, nos pusimos en contacto con él. Sin mucho trabajo aceptó los principios y procedimientos que nos habían ayudado a nosotros. Está indudablemente en vía de recuperación. Para mí, este incidente ilustra la falta de comprensión acerca de lo que realmente aflige al alcohólico, y la falta de conocimientos sobre el papel que los patrones pueden desempeñar provechosamente en la salvación de sus empleados enfermos.

Si usted desea ayudar, estaría bien que hiciera caso omiso de su propia manera de beber, o del hecho de que no bebe. Ya sea que usted beba mucho, moderadamente o no beba, puede tener ideas muy arraigadas y tal vez prejuicios. Los que beben moderadamente pueden sentirse más molestos por un alcohólico que el que no bebe; bebiendo ocasionalmente y comprendiendo sus propias reacciones, le es posible llegar a estar seguro de muchas cosas que en lo que se refiere al alcohólico no son siempre así. Como bebedor moderado puede usted tomar o dejar el licor; siempre que usted quiere, controla su manera de beber. Puede correrse una parranda moderada una noche, levantarse a la mañana siguiente, sacudir la cabeza y marcharse a su trabajo. Para usted el alcohol no es un verdadero problema; no puede ver por qué tiene que serlo para nadie, a menos que se trate de un débil o de un estúpido.

Cuando se trata con un alcohólico puede causarle una molestia natural el pensar que un hombre puede ser tan débil, estúpido e irresponsable. Aun cuando usted comprenda mejor el mal, puede que este sentimiento aumente.

Una mirada al alcohólico que está en su organización, a veces aclara muchas cosas. ¿No es, por regla general, talentoso, ágil de pensamiento, imaginativo y agradable? Cuando

está sobrio, ¿no trabaja duro y tiene cierto don para hacer las cosas? ¿Si tuviera estas cualidades y no bebiera, no valdría la pena conservarlo? ¿Debe tenersele las mismas consideraciones que a los demás empleados enfermos? ¿Vale la pena salvarlo? Si su decisión es afirmativa, ya sea por motivos humanitarios o económicos o de las dos clases, entonces las indicaciones siguientes pueden serle útiles.

¿Puede usted desechar el sentimiento de que solamente está tratando con un hábito, con una terquedad o con una voluntad débil? Si le es difícil deshacerse de estas creencias, valdría la pena releer los capítulos segundo y tercero, en los que la enfermedad del alcoholismo se discute extensamente. Usted, como hombre de negocios, quiere conocer las necesidades antes de considerar el resultado. Si concede que su empleado está enfermo, ¿puede perdonársele lo que ha hecho en el pasado? ¿Pueden echarse al olvido los actos absurdos de su pasado? ¿Puede considerarse que ha sido víctima de una manera de pensar torcida, causada directamente por la acción del alcohol en su cerebro?

Recuerdo bien el susto que recibí cuando un eminente médico de Chicago me habló de casos en los que la presión del líquido espinal causaba de hecho una ruptura del cerebro. ¡Con razón el alcohólico es tan extrañamente irracional! ¿Quién no lo sería con un cerebro tan febril? Los bebedores normales no son afectados así, ni pueden entender las aberraciones de un alcohólico.

Su hombre tal vez haya estado tratando de esconder varios líos, que probablemente están bastante enredados, y puede que sean repugnantes. Puede que usted no acierte a entender cómo un individuo aparentemente tan franco haya podido enredarse así. Pero estos líos, sin importar lo graves que sean, pueden generalmente atribuirse a la acción anormal del alcohol en su mente. Cuando está bebiendo o se le está pasando la borrachera, un alcohólico

que a veces es modelo de honradez cuando está normal, hará cosas increíbles. Después tendrá una tremenda repulsión. Casi siempre, estas extravagancias no indican más que una condición temporal.

Esto no quiere decir que todos los alcohólicos sean honrados y probos cuando no están bebiendo; desde luego que no es así. Puede darse el caso de que traten de abusar de usted. Al ver los esfuerzos que usted hace por comprender y tratar de ayudar, hay quienes pretenderán aprovecharse de su bondad. Si usted está seguro de que su hombre no quiere dejar de beber, lo mejor es despedirlo y mientras más pronto, mejor. No le está haciendo ningún favor manteniéndolo en su empleo; despedir a tal individuo puede significar una bendición para él. Puede ser precisamente la sacudida que necesita. Sé que en mi propio caso, nada de lo que la empresa hubiera hecho por mí me habría detenido porque, mientras pudiera conservar mi puesto, no me era posible darme cuenta de lo grave que era mi situación. Si me hubieran despedido primero y luego dado los pasos necesarios para que llegara a mí la solución que contiene este libro, podría haber regresado a ellos —ya estando bien— seis meses después.

Pero hay muchos hombres que quieren dejar de beber y con ellos puede usted hacer mucho. El tratamiento comprensivo de sus casos le producirá dividendos.

Tal vez ya tenga en mente a esa clase de individuo: uno que quiera dejar de beber y al que usted quiere ayudar, aunque no sea más que una cuestión de negocios. Ahora sabe usted más acerca del alcoholismo; puede darse cuenta de que él está física y mentalmente enfermo; está usted dispuesto a pasar por alto su conducta pasada. Supongamos que lo aborda así:

Manifiéstele usted que sabe cómo bebe y que necesita dejar de hacerlo. Puede decirle que estima sus aptitudes y quisiera retenerlo, pero que esto no será posible si sigue

bebiendo. Una actitud firme a esta altura nos ha ayudado a muchos de nosotros.

Luego puede asegurarle que no trata de sermonearlo, moralizarlo o condenarlo; que si anteriormente hubo algo de esto fue por un malentendido. Si es posible, demuéstrelle que no guarda ningún resentimiento hacia él. En este punto podría ser bueno explicarle lo que es el alcoholismo, como enfermedad; dígale que cree que él es una persona gravemente enferma, que su condición puede ser fatal y pregúntele si quiere ponerse bien; explíquele que si le hace esa pregunta es porque hay muchos alcohólicos que, apartados del camino recto e intoxicados, no quieren dejar de beber. Pero ¿quiere él? ¿Dará todos los pasos necesarios y se someterá a todo lo que se requiera para ponerse bien, y así dejar de beber para siempre?

Si dice que sí, ¿quiere realmente decir sí o está pensando para sus adentros que lo está engañando y que, después de un descanso y un tratamiento, podrá salirse con la suya tomándose unas copas de vez en cuando? Asegúrese de que no le esté engañando, o engañándose a sí mismo.

El que mencione este libro o no, depende del criterio suyo. Si él contemporiza y todavía cree que puede volver a beber, aunque sea una cerveza, lo mejor es despedirlo después de la próxima borrachera que, si es alcohólico, es casi seguro que pescará. Debe entender esto perfectamente bien. ¿Está usted tratando con un individuo que puede y quiere ponerse bien? Si no quiere, ¿para qué perder el tiempo con él? Esto puede parecer muy duro pero generalmente es el mejor camino.

Después de que usted se haya cerciorado de que su hombre quiere recuperarse y de que hará todo lo posible para lograrlo, puede indicarle un curso definitivo de acción. Para la mayoría de los alcohólicos que están

bebiendo o acaban de salir de una borrachera, es conveniente y hasta, a veces, imprescindible cierto grado de tratamiento médico. Este es un asunto que debe, desde luego, ponerse en manos de su propio médico. Cualquiera que sea el método que se siga, su finalidad es la de dejar el organismo y la mente limpios de los efectos del alcohol. En manos competentes, esto raramente cuesta o tarda mucho. Le irá mucho mejor a su hombre si se le deja en condiciones físicas que le permitan pensar correctamente y de no sentir ansia por el licor. Si le propone usted un procedimiento como éste, puede ser necesario un anticipo para cubrir el costo del tratamiento; pero creemos que debe aclarársele que cualquier gasto le será deducido de su sueldo más adelante. Es mejor para él que se sienta totalmente responsable.

Si su hombre acepta la oferta que le hace, debe señárléle que el tratamiento fisiológico no es más que una pequeña parte del procedimiento. Aunque usted le esté proporcionando la mejor atención médica posible, debe comprender que necesita cambiar de sentimientos. Para sobreponerse a la bebida necesitará experimentar una transformación de su manera de pensar y de su actitud, Todos tuvimos que dar prioridad a nuestra recuperación, porque sin recuperación habríamos perdido hogar y negocio, todo.

¿Puede usted sentir completa confianza en la capacidad de él para recuperarse? ¿Puede usted adoptar una actitud en el sentido de que, en lo concerniente a usted, esto será un asunto estrictamente privado y que los descuidos alcohólicos de él y el tratamiento que está por seguirse nunca serán discutidos sin el conocimiento de él? Sería bueno tener con él una amplia conversación a su regreso.

Pero volvamos a la materia de que trata este libro. Este



contiene indicaciones completas para que el empleado pueda resolver su problema. Algunas de estas ideas son nuevas para usted; tal vez no simpatice del todo con el enfoque que sugerimos. De ninguna manera lo ofrecemos como algo inmejorable, pero en lo que respecta a nosotros nos ha dado resultados satisfactorios. Después de todo ¿no está usted buscando resultados más que métodos? Su empleado, aunque no le guste, conocerá la inflexible verdad acerca del alcoholismo. Eso no puede hacerle ningún mal, aunque no sea partidario de este remedio.

Le sugerimos que mencione este libro al médico que vaya a atender a su paciente durante el tratamiento. Si el paciente lee el libro en el momento que pueda, mientras tenga una depresión aguda, puede que se dé cuenta de su condición.

Esperamos que el médico le diga la verdad al paciente acerca de su condición, cualquiera que ésta sea. Cuando se entregue este libro al individuo, es mejor que nadie le diga que tiene que seguir sus sugerencias. Él debe decirlo por su cuenta.

Desde luego está usted apostando a que, con el cambio de actitud más este libro, se resolverá el problema. En algunos casos será así, y en otros puede que no. Pero creemos que, si persevera, el porcentaje de éxitos le dará muchas satisfacciones. A medida que se extiende nuestra labor y el número de nosotros aumenta, esperamos que sus empleados puedan ponerse directamente en contacto con algunos de nosotros. Mientras tanto, creemos que puede lograrse mucho con el sólo empleo de este libro.

Cuando regrese su empleado, hable con él. Pregúntele si cree que ya ha encontrado las respuestas. Si se siente con libertad para discutir sus problemas con usted; si sabe que usted comprende y piensa que no le desconcertará

nada de lo que él quiera decir, probablemente se encamine rápidamente.

Respecto a esto, ¿puede usted conservar su serenidad si el individuo le cuenta cosas horribles? Por ejemplo, puede revelarse que ha alterado a su favor su cuenta para gastos o que ha planeado quitarle a usted sus mejores clientes. En realidad, puede decir casi cualquier cosa si ha aceptado nuestra solución, la cual, como usted sabe, exige una rigurosa sinceridad. ¿Puede olvidar esto como una deuda perdida y comenzar de nuevo con él? Si le debe dinero, puede ser que usted quiera llegar a un arreglo con él.

Si él habla de la situación de su hogar, es indiscutible que usted puede hacerle sugerencias útiles. ¿Puede hablar francamente con usted siempre que sea discreto respecto a los negocios y no critique a sus compañeros de trabajo? Con esta clase de empleado, tal actitud impondrá una lealtad imperecedera.

Los enemigos más grandes que tenemos los alcohólicos son los resentimientos, los celos, la envidia, la frustración y el miedo. Dondequiera que haya hombres agrupados para algún negocio, existirán rivalidades y como derivación de éstas, cierto grado de "política de oficina". Algunas veces nosotros los alcohólicos tenemos la idea de que la gente está tratando de hacernos caer. Frecuentemente no es así de ninguna manera. Pero algunas veces nuestra manera de beber se utilizará con fines políticos.

Cabe recordar el caso de un individuo malicioso que siempre estaba haciendo chistes sobre las hazañas de un alcohólico cuando bebía. En esta forma estaba chismean-do disimuladamente. En otro caso, un alcohólico fue internado en un hospital para su tratamiento; al principio sólo sabían esto unos cuantos, pero al poco tiempo lo supieron todos. Naturalmente, esto disminuyó la probabi-

lidad de recuperación del individuo. Muchas veces el patrón puede proteger a la víctima contra esa clase de rumores. El no puede ser parcial, pero siempre puede defender al individuo contra provocaciones innecesarias y críticas injustas.

Como clase, los alcohólicos son gente enérgica. Trabajan con brío y se divierten igualmente. Su hombre debe estar dispuesto a hacerlo, y lo mejor posible. Estando algo debilitado y afrontando un reajuste físico y mental a una vida sin alcohol, puede excederse. Puede que le sea necesario refrenar su deseo de trabajar 16 horas al día. Puede que usted tenga que animarlo a que se divierta de vez en cuando. Puede ser que quiera hacer mucho por otros alcohólicos y que algo de esto surja en las horas de trabajo. Un grado razonable de libertad le servirá de mucho. Este tipo de trabajo es muy necesario para que conserve su sobriedad.

Después de que su hombre haya pasado sin beber unos meses, es posible que pueda usted valerse de sus servicios con otros empleados que le están causando dificultades, siempre que a éstos les parezca bien la intervención de un tercero. Un alcohólico que se ha recuperado, aunque ocupe un puesto de relativamente poca importancia, puede hablarle a uno que ocupe uno más alto. Como ya sigue una norma de vida radicalmente diferente, nunca tratará de aprovecharse de la situación.

Puede tener confianza en él. Es natural que se sienta desconfianza después de una larga experiencia con las excusas del alcohólico. La próxima vez que llame su esposa para avisar que está enfermo, puede que llegue a la conclusión de que está borracho. Si lo está, pero está tratando de recuperarse, lo admitirá, aunque signifique la pérdida de su trabajo. Porque se dará cuenta de que, si espera vivir, tiene que ser sincero. Le agradecerá

saber que usted no se preocupa demasiado por él, que no tiene sospechas y no está tratando de controlar su vida para protegerlo contra la bebida. Si está siguiendo concienzudamente el programa de recuperación, puede ir a cualquier parte que su oficina necesite mandarlo.

En el caso de que recaiga aunque sea una vez, tendrá que decidir si lo va a despedir. Si está usted seguro de que no está tomando la cosa en serio, no cabe duda de que debe ser despedido. Si, por el contrario, está seguro de que él está haciendo todo lo que puede, es posible que quiera darle otra oportunidad. Pero no debe sentir ninguna obligación para retenerlo, porque usted ya ha cumplido con su obligación.

Hay otra cosa que posiblemente usted desee hacer. Si la organización es grande, podría poner este libro en manos de sus ejecutivos subalternos. Puede hacerles saber que no tiene nada en contra de los empleados alcohólicos de su organización. Estos ejecutivos subalternos frecuentemente están en una situación difícil. A menudo se da el caso de que las personas a su cargo son amigos suyos. Así que, por una u otra razón, los encubren con la esperanza de que mejoren las cosas. A veces ponen en peligro sus propios empleos tratando de ayudar a individuos que beben en exceso, a los que se debió haber despedido desde hace mucho tiempo o haberles dado una oportunidad para ponerse bien.

Después de haber leído este libro, uno de esos ejecutivos puede acercarse a nuestro individuo y decirle más o menos esto: "Mira José ¿quieres o no quieres dejar de beber? Me pones en un aprieto cada vez que te emborrachas. Esto no es justo ni para mí ni para la empresa. He estado aprendiendo algo acerca del alcoholismo. Si eres un alcohólico como parece ser, estás muy enfermo. La firma quiere ayudarte en esto y si te interesa, hay una manera de salir de la dificultad. Si aceptas, tu pasado será

olvidado y no se mencionará el hecho de que has estado ausente para someterte a un tratamiento. Pero si no puedes o no quieres dejar de beber, creo que debes renunciar a tu empleo”.

Puede ser que el ejecutivo subalterno no esté de acuerdo con el contenido de este libro. No necesita y a menudo no debe enseñárselo al candidato alcohólico; pero, cuando menos, comprenderá el problema y no se dejará llevar por promesas. Podrá asumir una actitud equitativa con un individuo de este tipo. Ya no tendrá por qué encubrir más a un empleado alcohólico.

Se resume en lo siguiente: Nadie debe ser despedido sólo porque es alcohólico. Si quiere dejar de beber, debe proporcionársele una oportunidad real. Si no puede o no quiere dejar de beber, debe despedírsele. Las excepciones son pocas.

Creemos que con este enfoque se logran varias cosas. Se permitirá la rehabilitación de hombres buenos. A la misma vez, no se vacilará en librarse de aquellos que no pueden o no quieren dejar de beber. El alcoholismo puede estar causando muchos daños a su organización por pérdidas en concepto de tiempo, hombres y prestigio. Deseamos que nuestras sugerencias le ayuden a evitar estos daños, que a veces son serios. Creemos que somos sensatos al instarle a detener ese desperdicio y darle una oportunidad al empleado que se la merezca.

El otro día se abordó al vicepresidente de una empresa industrial grande. Su comentario fue éste: “Me alegro mucho de que ustedes se hayan sobrepuesto a la bebida. Pero la política de esta compañía es no intervenir en las costumbres de sus empleados. Si uno de nuestros hombres bebe tanto que perjudica su trabajo, le despedimos. No veo cómo podrían ustedes ayudarnos; porque, como ven, no tenemos ningún problema de alcoholismo”. Esa misma compañía gasta millones cada año en investiga-

ción. El costo de su producción es calculado hasta una fracción mínima. Proporciona medios de recreo a sus empleados y los asegura. Existe un verdadero interés, tanto humano como económico, por los empleados. Pero ¿el alcoholismo? pues, sencillamente no creen que sea un problema.

Tal vez sea ésta una actitud típica. Nosotros que, colectivamente, hemos visto mucho del mundo de los negocios, cuando menos desde el punto de vista del alcoholismo, tuvimos que sonreírnos por la sincera opinión de este caballero. Podría asustarse si supiera cuánto le está costando al año a su organización el alcoholismo. En esa compañía puede haber muchos alcohólicos de hecho o potencialmente. Nosotros creemos que los gerentes de las grandes empresas tienen poca idea de lo muy generalizado que está este problema. Aun cuando usted piense que su empresa no tiene ningún problema alcohólico, puede que valga la pena fijarse con más detenimiento. Puede que haga algunos descubrimientos interesantes.

Desde luego, este capítulo se refiere a los alcohólicos, hombres enfermos, trastornados. Lo que tenía en la mente nuestro amigo el vicepresidente era el bebedor habitual, el bebedor que lo hace para divertirse. Con este tipo de bebedor, su política resulta indudablemente muy sana, pero no hizo distinción entre esta gente y los que son alcohólicos.

No es de esperar que a un empleado alcohólico se le dedique tiempo y atención en forma desproporcionada. No debe haber favoritismo con él. El individuo recto, el que quiere recuperarse, no querrá este tratamiento; no abusará. Lejos de eso, trabajará muy duro y le estará agradecido toda la vida.

En la actualidad soy dueño de una pequeña compañía. Hay en ella dos empleados alcohólicos que rinden lo que

cinco vendedores normales. Pero ¿por qué no? Tienen una nueva actitud y han sido salvados de una muerte en vida. Ha sido un verdadero gusto para mí cada uno de los momentos que he empleado para encaminarlos a su recuperación.\*

\* Ver Apéndice VI. No duden en comunicarse con nosotros si podemos serles de ayuda.

## Capítulo 11

### UNA VISIÓN PARA TI

**P**ARA LA MAYORÍA de la gente normal, beber significa cordialidad, compañerismo y una imaginación vivaz. Quiere decir liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la preocupación. Es alegre intimidad con los amigos y sentimientos de que la vida es buena. Pero no así para nosotros en esos últimos días de beber excesivo. Se fueron los placeres de antes. Eran sólo un recuerdo. Nunca pudimos recuperar los buenos momentos del pasado. Había un anhelo persistente de gozar de la vida como lo hicimos una vez y una dolorosa obsesión de que algún nuevo milagro de control nos permitiese hacerlo. Siempre había un intento más — y un fracaso más.

Cuanto menos nos toleraba la gente, más nos retirábamos de la sociedad, de la vida misma. Al convertimos en vasallos del Rey Alcohol, en temblorosos súbditos de su irracional reino, la fría bruma que es la soledad se asentaba sobre nosotros ennegreciéndose cada vez más. Algunos de nosotros buscábamos lugares sórdidos, esperando encontrar compañía comprensiva y aprobación. Momentáneamente las encontrábamos — luego venía el olvido, y el terrible despertar para enfrentarse a los espantosos Cuatro Jinetes: Terror, Aturdimiento, Frustración y Desesperación. ¡Los infelices bebedores que lean estos párrafos comprenderán!

De vez en cuando, alguien que bebe mucho y está seco por el momento exclamará: “No me hace ninguna falta el licor; me siento mejor ahora; trabajo mejor y me divierto más”. Como ex bebedores problema que somos, esta sali-



da nos hace sonreír. Sabemos que este amigo es como el niño que silba en la oscuridad para darse valor. Se está engañando. En sus adentros daría cualquier cosa por poder tomarse media docena de copas y salir impune con ellas. Eventualmente hará la prueba otra vez con el viejo jueguito, porque no se siente feliz con la sobriedad que tiene. No puede concebir la vida sin alcohol. Llegará el día en que no podrá concebirla sin éste ni con éste. Entonces conocerá como pocos la soledad. Estará en el momento de dar el salto al otro lado. Deseará que llegue el fin.

Nosotros hemos demostrado cómo salimos del fondo. Tú dirás: “Sí, estoy dispuesto. Pero, ¿se me va a condenar a una vida en la que seré un estúpido, aburrido y malhumorado como algunas personas ‘virtuosas’ que conozco? Sé que tengo que arreglármelas para vivir sin alcohol, pero ¿cómo voy a hacerlo? ¿Tienen ustedes algún sustituto?”

Sí, hay un sustituto y es mucho más que eso. Es la participación en la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Allí encontrarás la liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la preocupación. Tu imaginación encontrará estímulos. La vida tendrá al fin un significado. Los años más satisfactorios de tu existencia están por delante. Eso encontramos en la comunidad y tú también lo encontrarás.

“¿Cómo va a suceder eso?”, te preguntarás. “¿Dónde voy a encontrar a esa gente?”

Vas a conocer a estos nuevos amigos en tu propia comunidad. Cerca de ti hay alcohólicos que se están muriendo sin ningún auxilio, como los náufragos de un barco que se hunde. Si vives en una población grande, hay cientos de ellos. De la clase alta y de la baja, ricos y pobres: estos son los futuros miembros de Alcohólicos Anónimos. Entre ellos encontrarás amigos para toda la vida. Te unirán a

ellos nuevos y excelentes lazos, porque habrán escapado juntos del desastre Y, hombro con hombro, iniciarán el camino común. Entonces sabrás lo que es dar de ti mismo para que otros puedan sobrevivir y volver a descubrir la vida. Aprenderás el significado completo de “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”.

Puede parecer increíble que estos hombres vayan a ser de nuevo felices, respetados y útiles. ¿Cómo pueden sobreponerse a tanta desgracia, mala reputación, y desesperanza? La respuesta positiva es que ya que estas cosas han sucedido entre nosotros, también pueden sucederte a ti. Si las deseas por encima de todo y si estás dispuesto a valerte de nuestra experiencia, estamos seguros de que las obtendrás. Todavía vivimos en la era de los milagros. Nuestra propia recuperación lo prueba.

Nuestra esperanza es que cuando este libro sea lanzado a la marea mundial del alcoholismo, los bebedores derrotados se aprovecharán de él siguiendo sus indicaciones. Estamos seguros de que muchos se pondrán en pie por sí mismos para emprender la marcha. Ellos se acercarán a más enfermos y, así, podrán surgir comunidades de Alcohólicos Anónimos en cada ciudad y aldea, refugios para quienes tienen que encontrar una solución.

En el capítulo “Trabajando con los demás” pudiste darte una idea de cómo abordamos a otros y los ayudamos a recuperar la salud. Supongamos que a través de ti varias familias han adoptado esta manera de vivir; querrás saber algo más acerca de cómo proceder a partir de ese punto. Quizá la mejor manera de obsequiarte con un destello de tu futuro sea describir el desarrollo de la comunidad entre nosotros. He aquí un breve relato:

Hace años, en el 1935, uno de nuestros miembros hizo un viaje a cierta ciudad del oeste. Desde el punto de vista de los negocios, el viaje le fue mal. Si hubiera tenido éxito

en su empresa se habría podido levantar económicamente lo cual, entonces, parecía de vital importancia. Pero la operación terminó en un litigio y fracasó completamente. En lo sucedido hubo mucho de mala voluntad y de controversia.

Amargamente desilusionado, un día se encontró en un lugar extraño, desacreditado y casi sin un centavo. Todavía débil físicamente y sobrio sólo unos meses, se dio cuenta de que su situación era difícil. Sentía mucha necesidad de hablar con alguien; pero ¿con quién?

Una tarde triste, paseaba por el salón de entrada de su hotel preguntándose cómo iba a pagar su cuenta. En un rincón del lugar había una vitrina con un directorio de las iglesias locales. Al fondo del salón, una puerta daba a un atractivo bar. Podía ver la gente alegre allí adentro. Ahí encontraría compañía y liberación. Pero, a menos que se tomara unas copas, no tendría valor para trabar amistad con nadie y pasaría un fin de semana muy solo.

Por supuesto que no podía beber pero ¿por qué no sentarse a una mesa con un refresco? Después de todo, ¿no había estado sobrio seis meses? Tal vez pudiera con, digamos, tres copas — ¡ni una más! El temor se apoderó de él. Su posición era débil. Otra vez esa vieja e insidiosa locura: esa primera copa. Se dirigió temblando a donde estaba el directorio de las iglesias. La música y la alegre charla le llegaban desde el bar.

Pensó en sus responsabilidades: su familia y aquellos hombres que morirían porque no sabrían cómo ponerse bien; sí, aquellos otros alcohólicos. Sin duda había muchos de ellos en esa población. Telefonaría a algún clérigo. Le volvió la cordura y dio gracias a Dios. Después de escoger al azar una iglesia entró en la cabina y descolgó el teléfono.

Su llamada al clérigo lo llevó finalmente a cierto residente de la población, el cual, aunque había sido un hom-

bre capaz y respetado, estaba entonces acercándose al punto más bajo de la desesperación alcohólica. La situación era la de siempre: el hogar en peligro, la esposa enferma, los hijos desorientados, las cuentas sin pagar y la reputación por los suelos. Tenía un deseo desesperado de dejar de beber, pero no encontraba la salida después de haber ensayado casi todas las vías de escape. Dolorosamente consciente de que había algo anormal en él, el hombre no podía darse cuenta cabalmente de lo que quería decir ser alcohólico.\*

Cuando nuestro amigo contó su experiencia, el que lo escuchaba estuvo de acuerdo en que toda la fuerza de voluntad de que pudiera hacer acopio no podría hacerle dejar de beber por mucho tiempo. Convino en que era absolutamente necesario tener una experiencia espiritual, pero que, sobre la base que se sugería, parecía demasiado alto el precio que había que pagar por ella. Habló de cómo vivía constantemente preocupado por aquellos que podían enterarse de su alcoholismo. Tenía, por supuesto, la muy conocida obsesión alcohólica de que pocos estaban enterados de su manera de beber. ¿Por qué, sostenía, había de perder lo que quedaba de su negocio, solamente para acarrear aún más sufrimiento a su familia, al admitir estúpidamente su apuro ante personas con las que ganaba su subsistencia? Dijo que él haría cualquier cosa, menos eso.

Pero como se quedó intrigado, invitó a su casa a nuestro amigo. Algún tiempo después, y justamente cuando creía que estaba logrando un control en su consumo de licor, pescó una tremenda borrachera. Para él, ésta fue la que puso fin a todas sus borracheras. Se dio cuenta de que tendría que enfrentarse a todos sus problemas con

\* Esto se refiere al primer encuentro entre Bill y el Dr. Bob. Estos dos hombres fueron más tarde los co-fundadores de A.A. El texto del libro comienza con la historia de Bill; la Sección de Experiencias empieza con la del Dr. Bob.

toda sinceridad para que Dios pudiera concederle el dominio necesario.

Una mañana agarró al toro por los cuernos y empezó a decirles a todos aquellos a quienes temía cuál era el mal que padecía. Se sorprendió de lo bien que fue recibido y se enteró de que muchos sabían cómo bebía. Se subió a su coche e hizo un recorrido de las personas a quienes había perjudicado. Temblaba mientras iba del uno al otro, porque eso podría significar su ruina; especialmente tratándose de alguna persona dedicada a la misma actividad que él.

A media noche regresó a casa exhausto pero muy feliz. Desde entonces no ha bebido ni una copa. Como veremos, él significa mucho para la comunidad, y las mayores cuentas pendientes de treinta años de beber excesivamente han sido saldadas con creces.

Pero la vida no era fácil para los dos amigos. Se presentaban infinidad de dificultades. Ambos se dieron cuenta de que tenían que mantenerse activos espiritualmente. Un día llamaron a la directora de enfermeras de un hospital local; le explicaron la necesidad que tenían y le preguntaron si tenía algún candidato alcohólico de primera clase.

Ella contestó: "Sí, tenemos uno de primera. Es un individuo que acaba de golpear a dos enfermeras. Pierde la cabeza completamente cuando está bebiendo; pero es una magnífica persona cuando está sobrio, aunque ha estado aquí ocho veces en los últimos seis meses. Debo decirles que ha sido un abogado muy conocido en la ciudad, pero en estos momentos lo tenemos bien atado".\*

Allí había un candidato, sin duda, pero por la descripción el caso no parecía muy prometedor. El empleo de

\* Esta historia se refiere a la primera visita que Bill y el Dr. Bob hicieron al A.A. Número Tres. Tuvo como resultado la formación del primer grupo de A.A. en Akron, Ohio.

principios espirituales en tales circunstancias no se comprendía tan bien como ahora. Pero uno de los dos amigos dijo: “Póngalo en un cuarto privado. Luego iremos a verlo”.

Dos días después, un futuro miembro de Alcohólicos Anónimos miraba con ojos vidriosos a los extraños sujetos sentados cerca de su cama. “¿Quiénes son ustedes, y por qué estoy en este cuarto privado? Antes siempre había estado en una sala común con otros pacientes”.

Uno de los visitantes le dijo: “Le estamos dando un tratamiento para el alcoholismo”.

La cara del individuo demostraba a las claras una total falta de esperanza al replicar: “¡Ah! Pero de nada servirá. Nada hay que pueda componerme; soy un hombre perdido. Las últimas tres veces me emborraché saliendo de aquí para ir a mi casa. Tengo miedo de salir por esa puerta. No puedo comprenderlo”.

Durante una hora los dos amigos estuvieron hablándole de sus experiencias. Y una y otra vez decía: “Ese soy yo, ese soy yo. Así bebo yo”.

Se le explicó a aquel hombre que sufría una intoxicación aguda, cómo ésta deteriora el organismo de un alcohólico y cómo desvía su mente. Se habló mucho sobre el estado mental que precede a la primera copa.

“Sí, ese soy yo”, repetía el enfermo, “es mi propia imagen. Ustedes entienden esto, pero no veo de qué puede servir. Cada uno de ustedes es alguien, yo también lo fui pero ahora soy un don nadie. Por lo que me dicen, sé mejor que nunca que no puedo dejar de beber”. Al escuchar esto, los dos visitantes soltaron la carcajada. El futuro miembro de Alcohólicos Anónimos comentó: “¡Caramba! No veo que nada de esto sea motivo de risa”.

Los dos amigos hablaron de su experiencia espiritual, y le contaron del plan de acción que llevaron a cabo.

Él los interrumpió: “Yo estaba muy a favor de la Iglesia,

pero eso no lo arreglará. Esas mañanas de borracheras le oraba a Dios y le juraba que no volvería a beber ni una gota, pero a las nueve de la mañana ya estaba más borracho que una cuba”.

Al siguiente día el candidato estaba más receptivo. Había estado considerándolo. “Tal vez tengan ustedes razón”, les dijo, “Dios debe poder hacer cualquier cosa”. Luego añadió: “Ciertamente no hizo mucho por mí cuando estuve tratando de combatir las borracheras solo”.

Al tercer día, aquel abogado decidió entregarse al cuidado de Dios y manifestó que estaba dispuesto a hacer todo lo que fuese necesario. Su esposa fue a verlo, apenas atreviéndose a tener esperanzas aunque ya creyó ver en su esposo algo diferente. Había empezado a tener una experiencia espiritual.

Ese mediodía se vistió y salió del hospital convertido en un hombre libre. Tomó parte en una campaña política, pronunciando discursos, frecuentando centros de reunión de hombres de todas las clases, y con frecuencia, pasando en vela toda la noche. Perdió sólo por un escaso margen. Pero había encontrado a Dios y, al hacerlo, se había encontrado a sí mismo.

Eso sucedió en junio de 1935. Jamás volvió a beber. Él también ha llegado a ser un miembro respetado y útil de su comunidad. Ha ayudado a otros a recuperarse y es una persona respetada en su iglesia, de la cual estuvo apartado por mucho tiempo.

Así es que, como verás, había tres alcohólicos en esa población que sentían que tenían que dar a otros lo que habían encontrado o de lo contrario se hundirían. Después de varios fracasos para encontrar a otros, apareció un cuarto hombre. Había acudido por conducto de una amistad que había oído las buenas nuevas. Resultó ser un joven al que no le importaba nada y cuyos padres no podían darse cuenta de si quería dejar de beber o no. Eran personas muy devotas que estaban escandalizadas por la negativa de su

hijo a tener nada que ver con la iglesia. Sufría horribilmente a consecuencia de sus borracheras, pero parecía que no se podía hacer nada por él. Sin embargo, consintió en ir al hospital en el que ocupó precisamente el cuarto que había desocupado recientemente el abogado.

Tuvo tres visitantes. Al poco rato de oírlos dijo: “La forma en que ustedes ponen la cosa espiritual tiene sentido. Estoy listo para entrar en tratos. Supongo que los viejos tenían razón, después de todo”. Así se sumó uno más a la Comunidad.

Nuestro amigo, el del incidente en el hotel donde se hospedaba, permaneció en esa ciudad durante tres meses. Cuando regresó a su casa, había dejado allí al que había conocido primero, al abogado y al despreocupado joven. Estos hombres habían encontrado algo completamente nuevo en la vida. Aunque sabían que tenían que ayudar a otros alcohólicos para permanecer sobrios, este motivo se volvió secundario. Fue superado por la felicidad que encontraron en darse a otros. Compartían sus casas y sus escasos recursos, y gustosamente dedicaban sus horas libres a compañeros de fatigas. Estaban dispuestos, día y noche, a internar a uno nuevo en el hospital para ir a visitarlo luego. Crecieron en número. Tuvieron unos cuantos fracasos penosos, pero en esos casos se esforzaban por atraer a los familiares del individuo a una manera espiritual de vivir, aliviándose así sus preocupaciones y sufrimientos.

Año y medio más tarde, estos tres habían tenido éxito con siete más. Como se veían muy a menudo, era rara la noche que no hubiese una pequeña reunión en casa de algunos de aquellos hombres y mujeres, felices por su liberación y pensando constantemente en cómo poder dar su nuevo descubrimiento al recién llegado. Además de estas reuniones informales, se volvió costumbre apartar un día de la semana para una sesión a la que podía asistir cual-



quiera o todos aquellos interesados en una manera de vivir espiritual. Aparte de la compañía y la sociabilidad, el objeto primordial era el de proporcionar la ocasión y el lugar para que otros llevaran sus problemas.

Personas ajenas a la agrupación empezaron a enterarse. Un individuo y su esposa pusieron su casa, que era grande, a la disposición de este extrañamente variado conjunto. Esta pareja se ha interesado tanto desde entonces, que han dedicado su casa a esta labor. Más de una esposa aturdida ha visitado esa casa para encontrar compañía comprensiva y cariñosa entre mujeres que conocían su problema, para oír de boca de los maridos de éstas lo que les ocurría a ellos, para que se le indicara cómo su propio marido descarriado podía ser hospitalizado y abordado cuando tropezara la próxima vez.

Más de un hombre, todavía ofuscado por su experiencia en el hospital, ha traspuesto el umbral de esta casa para encontrar la libertad. Más de un alcoholico que ha entrado allí ha salido con una solución. Se ha rendido ante esa alegre turba que se reía de sus propios infortunios y comprendía los de él. Impresionado por aquellos que lo visitaron en el hospital, capituló completamente cuando escuchó después, en un cuarto de esta casa, la historia de algún individuo cuya experiencia tenía mucha concordancia con la suya. La expresión en la cara de las mujeres, ese algo indefinido en los ojos de los hombres, el ambiente estimulante y conmovedor del lugar, contribuyeron a hacerle saber que había tocado, por fin, puerto seguro.

El muy práctico enfoque de sus problemas, la ausencia de intolerancia de cualquier índole, la falta de ceremonia, la genuina democracia y la maravillosa comprensión de esa gente, eran irresistibles. Él y su esposa salían de allí alborozados por la idea de lo que ahora podrían hacer por algún amigo atacado de ese mal y por su fami-

lia. Sabían que tenían muchos nuevos amigos y les parecía como si estos extraños hubiesen sido sus conocidos de siempre. Habían visto milagros y ahora uno se iba a realizar en ellos. Habían percibido la Gran Realidad: Su Amado y Todopoderoso Creador.

Actualmente esa casa no tiene cabida suficiente para los que la visitan semanalmente, que suman de sesenta a ochenta por lo general. Los alcohólicos son atraídos desde cerca y desde lejos. Familias de las poblaciones circunvecinas viajan para estar presentes. En una de las poblaciones cercanas hay quince miembros de Alcohólicos Anónimos. Siendo ésta una ciudad bastante grande, creemos que algún día su comunidad ascenderá a centenares.\*

Pero la vida entre los Alcohólicos Anónimos entraña algo más que la asistencia a reuniones y visitas a los hospitales. Es necesario limar viejas rencillas; ayudar a arreglar desavenencias familiares; abogar por el hijo descarriado y desheredado ante padres coléricos; prestar socorro económico y conseguir trabajo a miembros en desgracia y llevar a cabo muchos otros cometidos cuando las circunstancias lo requieran. Nadie se ha desprestigiado ni se ha hundido demasiado como para no ser bienvenido entre nuestros miembros, si es que se acerca con buenas intenciones. Distinciones sociales, celos y rivalidades son cosas que brillan por su ausencia en nuestros grupos. Habiendo naufragado en el mismo barco, habiendo sido rescatados y reunidos bajo un Dios, con corazones y mentes afines al bienestar de otros, las cosas que son tan importantes para otras personas, dejan de tener importancia para nosotros. ¿Cómo habrían de tenerla?

En condiciones que son sólo ligeramente distintas, lo mismo está sucediendo en muchas ciudades del este. En una de éstas hay un conocido hospital para el tratamiento

\*Escrito en 1939.

del alcoholismo y la drogadicción. Hace seis años, uno de nuestro grupo estuvo internado allí. Muchos de nosotros hemos sentido por primera vez la Presencia y el Poder de Dios dentro de sus paredes. Tenemos una deuda de gratitud con el médico responsable de ese establecimiento, porque, aunque podría perjudicar su propio trabajo, nos ha dicho de su creencia en el nuestro.

Cada dos o tres días, este doctor nos indica a uno de sus pacientes para abordarlo. Como comprende nuestra labor, puede hacer esto con buen ojo para seleccionar a aquellos que están deseosos y pueden recuperarse sobre una base espiritual. Muchos de nosotros, antiguos pacientes, vamos allí a ayudar. En esa ciudad también hay reuniones informales como las que hemos descrito y en las que ahora pueden verse docenas de miembros. Se traban amistades con la misma facilidad, existe la misma servicialidad del uno hacia el otro que se encuentra entre nuestros amigos del oeste. Se viaja mucho del este al oeste y prevemos un gran incremento de este útil intercambio.

Tenemos la esperanza de que algún día todo alcohólico que viaje encuentre en su lugar de destino una comunidad de Alcohólicos Anónimos. Esto ya es verdad hasta cierto punto. Algunos de nosotros somos vendedores y viajamos, vamos de un lado a otro. Pequeños grupos de dos, tres o cinco de nosotros han surgido en varias comunidades a través de contactos con nuestros dos grandes centros. Aquellos de nosotros que viajamos acudimos a ellos cada vez que podemos. Esta costumbre nos permite echar una mano, a la vez que evitar ciertas seductoras atracciones del camino, sobre las que cualquier agente de ventas puede informarte.\*

Así crecimos y así puede sucederte a ti aunque no seas más que un individuo con este libro en tus manos.

\* Escrito en 1939. En 2011 hay unos 108,000 grupos. A.A. tiene actividades en 180 países con una afiliación total de más de 2,000,000 de miembros.

Creemos y tenemos la esperanza de que éste contenga todo lo que necesitas para empezar.

Sabemos lo que estás pensando. Te estás diciendo a ti mismo: “Estoy tembloroso y me siento solo. Yo no podría hacerlo”. Pero sí puedes. Se te olvida que acabas de encontrar una fuente de poder mucho más grande que tú mismo. Con este respaldo, puedes hacer lo mismo que hemos hecho nosotros. Sólo es cuestión de buena voluntad, paciencia y una labor perseverante.

Conocemos a un alcohólico que vivía en una comunidad grande. Después de estar allí apenas unas semanas, pudo darse cuenta de que en aquel lugar probablemente había un porcentaje mayor de alcohólicos que el de cualquiera otra ciudad de este país. Esto sucedía unos días antes de escribir estas palabras (año 1939). Las autoridades del lugar estaban muy preocupadas. Nuestro amigo se puso en contacto con un eminente psiquiatra que había asumido la responsabilidad de velar por la salud mental de la comunidad. Este doctor resultó ser muy capaz y estaba realmente interesado en adoptar cualquier sistema factible para poder manejar aquella situación. Por lo tanto, le preguntó a nuestro amigo cuál era la idea que tenía.

Nuestro amigo procedió a explicarle, con tan buen resultado que el doctor estuvo de acuerdo en hacer un ensayo entre sus pacientes y otros alcohólicos de una clínica que él atendía. También se hicieron arreglos con el jefe de psiquiatría de un hospital público para seleccionar otros más de entre el flujo de miseria que pasaba por esa institución.

Así es que nuestro compañero de labores pronto tendrá muchísimos amigos. Puede ser que algunos de ellos caigan, y tal vez no se levanten nunca; pero si nuestra experiencia puede servir de criterio, más de la mitad de aquellos a quienes se aborde llegarán a ser miembros de Alcohólicos Anónimos. Cuando unos cuantos individuos

de esa ciudad se hayan descubierto a sí mismos y hayan descubierto la alegría de ayudar a otros a encarar la vida de nuevo, no se darán tregua hasta que todos los de dicha población hayan tenido su propia oportunidad para recuperarse, si pueden y quieren hacerlo.

Todavía podrías decir: “Pero yo no tendré la oportunidad de entrar en contacto con los que escribieron este libro”. ¡Quién lo sabe! Dios será quien lo determine; así es que tienes que recordar que tu verdadera dependencia siempre recae en Él. Él te enseñará cómo formar la Agrupación que anhelas.\*

Nuestra intención al escribir este libro es que su contenido tenga un carácter de sugerencia. Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más, a ti y a nosotros. Pídele a Él, en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden. Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocupate, pues, de que tu relación con Él ande bien y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a infinidad de otros. Ésta es para nosotros la Gran Realidad.

Entrégate a Dios, tal como tú Lo concibes. Admite tus faltas ante Él y ante tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.

Que Dios te bendiga y conserve hasta entonces.

\* Alcohólicos Anónimos tendrá mucho gusto en recibir noticias de usted. La dirección es: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York N.Y. 10163, U.S.A.

## APÉNDICES

- I La Tradición de A.A.
- II La Experiencia Espiritual
- III El Punto de Vista Médico Sobre A.A.
- IV El Premio Lasker
- V La Perspectiva Religiosa Sobre A.A.
- VI Cómo Ponerse en Contacto con A.A.
- VII Doce Conceptos (Forma corta)

### I

#### LA TRADICIÓN DE A.A.

Para los que ahora estamos en su seno, Alcohólicos Anónimos ha hecho que la desgracia se convierta en sobriedad, y frecuentemente ha significado la diferencia entre la vida y la muerte. A.A. puede, desde luego, significar justamente esto mismo para innumerables alcohólicos a quienes no ha llegado todavía.

Por lo tanto, ninguna otra asociación de hombres y mujeres ha tenido nunca una necesidad más urgente de eficacia continua y unión permanente. Nosotros los alcohólicos vemos que tenemos que trabajar juntos y conservarnos unidos o de lo contrario la mayoría de nosotros pereceremos.

Las “12 Tradiciones” de Alcohólicos Anónimos son, según creemos los que pertenecemos a A.A., las mejores respuestas que ha dado hasta ahora nuestra experiencia a esas siempre apremiantes preguntas: “¿Cómo puede funcionar A.A. de una manera óptima?” y “¿Cuál es la mejor manera de conservar la integridad de A.A., y de asegurar así que sobreviva?”

A continuación aparecen las Doce Tradiciones de

A.A. en su llamada “forma breve”, la cual en la actualidad es de uso general. Esta es una versión condensada de la forma larga original que se publicó por primera vez en 1945.

### LAS DOCE TRADICIONES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## LAS DOCE TRADICIONES (Forma Larga)

*Nuestra experiencia en A.A. nos ha enseñado que:*

1.—Cada miembro de A.A. no es sino una pequeña parte de una gran totalidad. Es necesario que A.A. siga viviendo o, de lo contrario, la mayoría de nosotros seguramente morirá. Por eso, nuestro bienestar común tiene prioridad. No obstante, el bienestar individual lo sigue muy de cerca.

2.—Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamentad — un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo.

3.—Nuestra Comunidad debe incluir a todos los que sufren del alcoholismo. Por eso, no podemos rechazar a nadie que quiera recuperarse. Ni debe el ser miembro de A.A. depender del dinero o de la conformidad. Cuando quiera que dos o tres alcohólicos se reúnan en interés de la sobriedad, podrán llamarse un grupo de A.A., con tal de que, como grupo, no tengan otra afiliación.

4.—Con respecto a sus propios asuntos, todo grupo de A.A. debe ser responsable únicamente ante la autoridad de su propia conciencia. Sin embargo, cuando sus planes atañen al bienestar de los grupos vecinos, se debe consultar con los mismos. Ningún grupo, comité regional, o individuo debe tomar ninguna acción que pueda afectar de manera significativa a la Comunidad en su totalidad sin discutirlo con los custodios de la junta de Servicios Generales. Referente a estos asuntos, nuestro bienestar común es de altísima importancia.

5.—Cada grupo de A.A. debe ser una entidad espiritual *con un solo objetivo primordial* — el de llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre.



6.—Los problemas de dinero, propiedad, y autoridad nos pueden fácilmente desviar de nuestro principal objetivo espiritual. Somos, por lo tanto, de la opinión de que cualquier propiedad considerable de bienes de uso legítimo para A.A., debe incorporarse y dirigirse por separado, para así diferenciar lo material de lo espiritual. Un grupo de A.A., como tal, nunca debe montar un negocio. Las entidades de ayuda suplementaria, tales como los clubes y hospitales que suponen mucha propiedad o administración, deben incorporarse separadamente de manera que, si es necesario, los grupos las puedan desechar con completa libertad. Por eso, estas entidades no deben utilizar el nombre de A.A. La responsabilidad de dirigir estas entidades debe recaer únicamente sobre quienes las sostienen económicamente. En cuanto a los clubes, normalmente se prefieren directores que sean miembros de A.A. Pero los hospitales, así como los centros de recuperación, deben operar totalmente al margen de A.A. — y bajo supervisión médica. Aunque un grupo de A.A. puede cooperar con cualquiera, esta cooperación nunca debe convertirse en afiliación o respaldo, ya sea real o implícito. Un grupo de A.A. no puede vincularse con nadie.

7.—Los grupos de A.A. deben mantenerse completamente con las contribuciones voluntarias de sus miembros. Nos parece conveniente que cada grupo alcance esta meta lo antes posible; creemos que cualquier solicitud pública de fondos que emplee el nombre de A.A. es muy peligrosa, ya sea hecha por grupos, clubs, hospitales u otras agencias ajenas; que el aceptar grandes donaciones de cualquier fuente, o contribuciones que supongan cualquier obligación, no es prudente. Además nos causan mucha preocupación, aquellas tesorerías de A.A. que sigan acumulando dinero, además de una reserva prudente, sin tener para ello un determinado propósito A.A. A menudo, la experiencia nos ha advertido que nada hay que tenga más poder para destruir nuestra herencia espiritual que las disputas vanas sobre la propiedad, el dinero, y la autoridad.

8.—A.A. debe siempre mantenerse no profesional. Definimos el profesionalismo como la ocupación de aconsejar a los alcohólicos a cambio de una recompensa económica. No obstante, podemos emplear a los alcohólicos en los casos en que ocupen aquellos trabajos para cuyo desempeño tendríamos, de otra manera, que contratar a gente no alcohólica. Estos servicios especiales pueden ser bien recompensados. Pero nunca se debe pagar por nuestro acostumbrado trabajo de Paso Doce.

9.—Cada grupo debe tener un mínimo de organización. La dirección rotativa es la mejor. El grupo pequeño puede elegir su secretario, el grupo grande su comité rotativo, y los grupos de una extensa área metropolitana, su comité central o de intergrupo que a menudo emplea un secretario asalariado de plena dedicación. Los custodios de la junta de Servicios Generales constituyen efectivamente nuestro Comité de Servicios Generales de A.A. Son los guardianes de nuestra Tradición de A.A. y los depositarios de las contribuciones voluntarias de A.A., a través de las cuales mantenemos nuestra Oficina de Servicios Generales en Nueva York. Tienen la autoridad conferida por los grupos para hacerse cargo de nuestras relaciones públicas a nivel global — y aseguran la integridad de nuestra principal publicación, el A.A. Grapevine. Todos estos representantes deben guiarse por el espíritu de servicio, porque los verdaderos líderes en A.A. son solamente los fieles y experimentados servidores de la Comunidad entera. Sus títulos no les confieren ninguna autoridad real; no gobiernan. El respeto universal es la clave de su utilidad.

10.—Ningún miembro o grupo debe nunca, de una manera que pueda comprometer a A.A., manifestar ninguna opinión sobre cuestiones polémicas ajenas — especialmente aquellas que tienen que ver con la política, la reforma alcohólica, o la religión. Los grupos de A.A. no se oponen a nadie. Con respecto a estos asuntos, no pueden expresar opinión alguna.

11.—Nuestras relaciones con el público en general deben caracterizarse por el anonimato personal. Opinamos que A.A. debe evitar la propaganda sensacionalista. No se deben publicar, filmar o difundir nuestros nombres o fotografías, identificándonos como miembros de A.A. Nuestras relaciones públicas deben guiarse por el principio de “atracción en vez de promoción.” Nunca tenemos necesidad de alabarnos a nosotros mismos. Nos parece mejor dejar que nuestros amigos nos recomienden.

12.—Finalmente, nosotros de Alcohólicos Anónimos creemos que el principio de anonimato tiene una inmensa significación espiritual. Nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades; que debemos practicar una verdadera humildad. Todo esto a fin de que las bendiciones que conocemos no nos estropeen; y que vivamos en contemplación constante y agradecida de Él que preside sobre todos nosotros.

## II

### EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Los términos “experiencia espiritual” y “despertar espiritual” son usados muchas veces en este libro, observándose, a través de su lectura detenida, que el cambio de personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del alcoholismo se ha manifestado entre nosotros en muchas formas diferentes.

Sin embargo, es cierto que nuestra primera edición dio la impresión a muchos lectores de que estos cambios de personalidad, o experiencias religiosas, tienen que ser de una índole de súbitos y espectaculares sacudimientos. Felizmente para todos, esta conclusión es errónea.

En los primeros capítulos se describen varios cambios revolucionarios. Aunque no era nuestra intención causar esa impresión, muchos alcohólicos a pesar de esto han llegado a la conclusión de que para recuperarse, tienen que adquirir una inmediata y arrolladora “conciencia de Dios”, seguida inmediatamente de un gran cambio de sentimientos y de actitud.

Entre los miles de miembros de nuestra Comunidad que está siempre creciendo, tales transformaciones son frecuentes aunque no son la regla. La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama “variedad educacional”, porque se desarrollan lentamente durante un cierto período de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Éste se da cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su reacción a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años a base de autodisciplina. Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un Poder superior a ellos mismos.

La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder superior al nuestro es la esencia de la experiencia espiritual. Nuestros miembros más religiosos la llaman “conciencia de Dios”.

Queremos manifestar de la manera más enfática, que (a la luz de nuestra experiencia) cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante.

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. *Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.*

“Hay un principio que es una barrera para toda información, que es una refutación de cualquier argumento y que no puede fallar para mantener a un hombre en una perpetua ignorancia: el principio consiste en despreciar antes de investigar”,

—HERBERT SPENCER

### III

## EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

Desde el momento en que el Dr. Silkworth dio su primera recomendación de A.A., muchas asociaciones médicas así como multitud de médicos han manifestado su aprobación por la Comunidad. A continuación aparecen algunos extractos de los comentarios de algunos médicos participantes en la reunión anual de la Asociación Médica del Estado de Nueva York, en la que se presentó una ponencia sobre A.A.:

El Dr. Foster Kennedy, neurólogo, dice: “La organización de Alcohólicos Anónimos apela a dos de las fuentes más grandes de poder conocidas por el ser humano — la religión y el instinto de asociarse con sus semejantes... el instinto gregario. Creo que nuestra profesión debe reconocer este magnífico recurso terapéutico. Si no lo hacemos, tendremos que declararnos culpables de esterilidad emocional y de haber perdido esa fe que mueve montañas, sin la cual es poco lo que la medicina puede hacer”.

El Dr. G. Kirby Collier, psiquiatra, expone: “Tengo la impresión de que Alcohólicos Anónimos es una asociación por y para sí misma y que sus mejores resultados pueden conseguirse bajo su propia dirección, como consecuencia de su filosofía. Cualquier procedimiento terapéutico o filosófico que registre un índice de recuperación del 50% al 60% merece nuestra consideración”.

El Dr. Harry M. Tiebout, psiquiatra, explica: “Como psiquiatra, he meditado mucho sobre la relación entre mi especialidad y A.A. y he llegado a la conclusión de que nuestra función particular puede ser muy a menudo la de preparar el terreno para que el paciente acepte cualquier tipo de tratamiento o ayuda ajena. La función del psiquiatra, como la concibo ahora, es acabar con la resistencia interna del paciente,

a fin de que lo que tienen dentro de sí florezca, como lo hace bajo la actividad del programa de A.A.”

Hablando bajo los auspicios de la Asociación Médica Norteamericana, en una emisión de la NBC en 1946, el Dr. W.W. Bauer dijo: “Los Alcohólicos Anónimos no hacen ningún tipo de cruzada — no se trata de una sociedad que aboga por la abstinencia de las bebidas alcohólicas. Los miembros de A.A. saben que no pueden beber nunca. Ayudan a otras personas con problemas parecidos... En este ambiente, el alcohólico frecuentemente supera su ensimismamiento. Aprendiendo a depender de un poder superior y al permitir que su trabajo con otros alcohólicos le absorba, se mantiene sobrio día a día. Los días se transforman en semanas, las semanas en meses y años”.

El Dr. John F. Stouffer, jefe de Psiquiatría del Hospital General de Philadelphia, aludiendo a su experiencia con A.A. dijo: “Los alcohólicos que atendemos en nuestro hospital son en su mayor parte aquellos que no pueden costearse un tratamiento privado; A.A. es, con mucho, la mejor cosa que les hemos podido ofrecer. Incluso en aquellos que a veces reingresan en el hospital, vemos una transformación profunda de personalidad. Apenas se les puede reconocer”.

La Asociación Psiquiátrica Norteamericana pidió en 1949 que fuera elaborada una ponencia por uno de los miembros más experimentados de A.A., para ser presentada ante la reunión anual de la Asociación ese mismo año. Más tarde, el discurso fue publicado en el número de noviembre de 1949 de la Revista de Psiquiatría Norteamericana.

*(El discurso está disponible en forma de folleto a un precio nominal a través de la mayoría de los grupos de A.A. o en la G.S.O., Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, con el título “Tres Charlas a Sociedades Médicas por Bill W.”)*

## IV

### EL PREMIO LASKER

En 1951, el Premio Lasker fue conferido a Alcohólicos Anónimos. Parte de la citación decía:

“La Asociación Norteamericana de Salud Pública presenta el Premio del Grupo Lasker de 1951 a Alcohólicos Anónimos, en reconocimiento de su enfoque único y sumamente acertado de ese antiguo problema de salud y problema social, el alcoholismo... Al recalcar el hecho de que el alcoholismo es una enfermedad, el estigma social que acompañaba a esta condición está desapareciendo... Posiblemente, algún día los historiadores reconocerán que Alcohólicos Anónimos ha sido una aventura pionera en su campo, que ha forjado un nuevo instrumento para el progreso social, una nueva terapia basada en la afinidad entre los que tienen un sufrimiento en común, y que dispone de un potencial enorme para la solución de las innumerables enfermedades de la humanidad”.



## LA PERSPECTIVA RELIGIOSA SOBRE A.A.

Los clérigos de casi todas las denominaciones han dado su bendición a Alcohólicos Anónimos:

El Padre Edward Dowling, C.J., dice: “Alcohólicos Anónimos es natural; es natural en el mismo punto donde la naturaleza se acerca más a lo sobrenatural; es decir, en las humillaciones y en la consiguiente humildad. Los museos de bellas artes y las sinfonías tienen algo de espiritual, y la Iglesia Católica aprueba el uso que hacemos de éstos. También A.A. tiene algo de espiritual, y la participación católica en esta Comunidad resulta, casi sin excepción, en que los malos católicos se transformen en mejores católicos”.

La redacción de la revista *Living Church*, publicada por la iglesia episcopal, observa: “La base del programa de Alcohólicos Anónimos es el principio verdaderamente cristiano de que sólo ayudando a su prójimo, puede un hombre ayudarse a sí mismo. Los miembros de A.A. describen el programa como una “póliza personal de seguros”. Para mucha gente que estaría desesperadamente perdida sin la eficaz y singular terapia del programa, esta “póliza” ha significado la recuperación de la salud física, mental y espiritual.

Hablando en una cena organizada por John D. Rockefeller para presentar a Alcohólicos Anónimos a algunos de sus amigos, el Dr. Henry Emerson Fosdick dijo:

“Creo que, desde un punto de vista psicológico, el enfoque de este movimiento tiene una ventaja que no se puede duplicar. Creo que, si se dirige con prudencia —y parece estar en manos prudentes— las oportunidades que esperan a esta Comunidad en el futuro tal vez sobrepasen los límites de nuestra imaginación”.

## VI

### CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON A.A.

La mayoría de los pueblos y ciudades en los Estados Unidos y Canadá tienen grupos de A.A. En tales lugares se puede encontrar A.A. a través de la guía telefónica, la oficina del diario o la estación de policía locales, o al ponerse en contacto con curas o ministros del área. En ciudades grandes, los grupos frecuentemente mantienen oficinas locales donde los alcohólicos o sus familias pueden hacer arreglos para entrevistas u hospitalización. Estas llamadas asociaciones intergrupales se encuentran en las guías telefónicas bajo “A.A.” o “Alcohólicos Anónimos.”

Alcohólicos Anónimos mantiene su centro de servicios internacionales en Nueva York, EE.UU. La junta de Servicios Generales de A.A. (los custodios) manejan la Oficina de Servicios Generales de A.A., A.A.W.S., Inc., y nuestra revista mensual, el A.A. Grapevine.

Si no puede encontrar A.A. en su localidad, envíe una carta dirigida a la General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, EE.UU., y recibirá una respuesta inmediata de este centro mundial indicándole el grupo más cercano. Si no hay ninguno cerca, se le invitará a sostener una correspondencia que contribuirá mucho a asegurarle su sobriedad, no importa lo aislado que esté.

Si es usted pariente o amigo de un alcohólico que no demuestra ningún interés en A.A., se sugiere que escriba a: Al-Anon Family Groups, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617, USA.

Este es un centro de información para los grupos de familia Al-Anon, mayormente constituido por esposas, esposos y amigos de los miembros de A.A. Esta sede le facilitará la dirección del grupo familiar más cercano y, si usted lo desea, mantendrá una correspondencia con usted sobre sus problemas particulares

## VII

### LOS DOCE CONCEPTOS (FORMA CORTA)

Los Doce Pasos de A.A. son principios para la *recuperación* personal. Las Doce Tradiciones aseguran la *unidad* de la Comunidad. *Los Doce Conceptos para el Servicio Mundial*, escritos por el co-fundador Bill W. ofrecen un grupo de principios relacionados para ayudar a asegurar que los varios elementos de la estructura de A.A. sean sensibles a las necesidades de quienes sirven y responsables ante ellos.

La “forma corta” de los Conceptos, que aparece a continuación, fue preparada por la Conferencia de Servicios Generales de 1974.

- I. La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de A.A. deben siempre residir en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad.
- II. La Conferencia de Servicios Generales se ha convertido, en casi todos los aspectos, en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad en sus asuntos mundiales.
- III. Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de A.A. —la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, y sus distintas corporaciones de servicio, personal directivo, comités y ejecutivos— de un Derecho de Decisión tradicional.
- IV. Nosotros debemos mantener, a todos los niveles de responsabilidad, un “Derecho de Participación” tradicional, ocupándonos de que a cada clasificación o grupo de nuestros servidores mundiales les sea permitida una representación con voto, en proporción razonable a la responsabilidad que cada uno tenga que desempeñar.
- V. En toda nuestra estructura de servicio mundial, un “Derecho de Apelación” tradicional debe prevalecer,

asegurándonos así que se escuche la opinión de la minoría, y que las peticiones de rectificación de los agravios personales sean consideradas cuidadosamente.

- VI. La Conferencia reconoce también que la principal iniciativa y la responsabilidad activa en la mayoría de estos asuntos, deben ser ejercida en primer lugar por los miembros custodios de la Conferencia, cuando ellos actúan como la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos.
- VII. La Carta Constitutiva y los Estatutos son instrumentos legales, y los custodios están, por consiguiente, totalmente autorizados para administrar y dirigir todos los asuntos de servicios. La Carta de la Conferencia en sí misma no es un instrumento legal; se apoya en la fuerza de la tradición y en las finanzas de A.A. para su eficacia.
- VIII. Los Custodios son los principales planificadores y administradores de los grandes asuntos de política y finanzas globales. Con respecto a nuestros servicios constantemente activos e incorporados separadamente, los Custodios, como síndicos fiscales, ejercen una función de supervisión administrativa, por medio de su facultad de elegir a todos los directores de estas entidades.
- IX. Buenos directores de servicio en todos los niveles son indispensables para nuestro funcionamiento y seguridad en el futuro. La dirección básica del servicio mundial que una vez ejercieron los fundadores de Alcohólicos Anónimos, tiene necesariamente que ser asumida por los Custodios.
- X. A cada responsabilidad de servicio, le debe corresponder una autoridad de servicio equivalente, y el alcance de tal autoridad debe estar siempre bien definido.
- XI. Los Custodios deben siempre contar con los mejores comités permanentes y con directores de las corporaciones de servicio, ejecutivos, personal de oficina y conse-

jeros bien capacitados. La composición, cualidades, procedimientos de iniciación y derechos y obligaciones serán siempre asuntos de verdadero interés.

- XII. La Conferencia cumplirá con el espíritu de las Tradiciones de A.A., teniendo especial cuidado de que la Conferencia nunca se convierta en sede de peligrosa riqueza o poder; que fondos suficientes para su funcionamiento, más una reserva adecuada, sean su prudente principio financiero, que ninguno de los miembros de la Conferencia sea nunca colocado en una posición de autoridad desmedida sobre ninguno de los otros, que se llegue a todas las decisiones importantes por discusión, votación siempre que sea posible, por unanimidad substancial; que ninguna actuación de la Conferencia sea punitiva a personas, o una incitación a controversia pública, que la Conferencia nunca deba realizar ninguna acción de gobierno autoritaria, y que como la Sociedad de Alcohólicos Anónimos, a la cual sirve, la Conferencia en sí misma siempre permanezca democrática en pensamiento y en acción.