

# A.A. PARA LA MUJER

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

**recuperación**

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

- *El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.*

- *AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.*

- *Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.*

*Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc."  
reimpreso con permiso.*

---

© Copyright 1987  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

*Edición Revisada*

Todos los Derechos Reservados

Translated from English. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All right reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria ©, de A.A.W.S., New York, N.Y. Prohibida la reproducción parcial o total de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

*Dirección Postal: Box 459  
Grand Central Station  
New York, NY 10163*

[www.aa.org](http://www.aa.org)

## ¿UN PROBLEMA CON LA BEBIDA?

1. ¿Compras licores en diferentes lugares para que nadie sepa cuánto compras?
2. ¿Escondes botellas vacías y las tiras en secreto?
3. ¿Planeas de antemano “recompensarte” con algunos tragos después de haber trabajado muy duro en la casa?
4. ¿Eres a menudo muy permisiva con tus hijos porque te sientes culpable de tu comportamiento cuando bebías?
5. ¿Sufres de lagunas mentales — períodos de los que no tienes ningún recuerdo?
6. ¿Has llamado alguna vez a la anfitriona de una fiesta al día siguiente, para averiguar si ofendiste a alguien, si te comportaste como una tonta?
7. ¿Tomas unos cuantos tragos antes de ir a una fiesta, cuando sabes que se van a servir bebidas alcohólicas?
8. ¿Te encuentras más graciosa y atractiva cuando bebes?
9. ¿Te entra pánico en los días en que no puedes beber, cuando, por ejemplo, haces una visita a tus parientes?
10. ¿Inventas ocasiones para beber, invitando, por ejemplo, a amigos a almorzar, a cenar, o a unos cócteles en tu casa?
11. Al encontrarte con otras personas, ¿te niegas a leer artículos o ver películas o programas de TV que tratan de alcohólicas, aunque los lees o los ves cuando estás sola?
12. ¿Has llevado alguna vez botellas de licor en tu bolso?
13. ¿Te pones a la defensiva cuando alguien hace referencia a tu manera de beber?
14. ¿Bebes cuando te sientes presionada, o después de una disputa?
15. ¿Conduces aunque hayas estado bebiendo, pero sintiéndote segura de que tienes dominio completo de ti misma?

*De una crónica de Ann Landers, publicada en Newsday, reproducida con permiso del Field Papers Syndicate.*

## NO ESTAS SOLA

Si te parece que tienes un problema con la bebida — si tienes la sospecha de que el beber pueda ser uno de tus problemas — vas a leer en este folleto historias de mujeres que en una época tuvieron las mismas dudas y sensaciones que ahora tienes.

Por distintas que fuesen, unas de otras, todas llegaron al punto en que tuvieron que reconocer el hecho de que el alcohol afectaba gravemente sus vidas. Para todas estas mujeres — jóvenes, viejas, de mediana edad, amas de casa, estudiantes, profesionales, ricas y pobres, de diversa procedencia étnica y condición social — hubo una única respuesta. A través del sencillo programa de Alcohólicos Anónimos, encontraron un método para dejar de beber, para mantenerse sobrias, y para crearse en sobriedad una vida más llena y gratificadora de lo que cualquiera de ellas se hubiera podido imaginar.

Puede que la palabra “alcohólica” te desconcierte. Para mucha gente, todavía significa persona sin carácter, o paria. Particularmente al aplicarse a las mujeres, este concepto erróneo es aún bastante común. Por lo general, la sociedad tiende a considerar al borracho con tolerancia o incluso como algo divertido, pero siente repugnancia por la mujer que se encuentra en la misma condición. Más trágico aún es que la mujer a menudo comparte este prejuicio. La pesada carga de culpabilidad que lleva cada bebedor alcohólico, en el caso de la mujer a menudo se duplica.

Las mujeres de A.A. se han quitado la carga paralizante de la culpabilidad no justificada. Se han enterado de un hecho médico que se refiere a sí mismas. El alcoholismo en sí no es cuestión de moral o de costumbres (aunque sin duda las afecta). El alcoholismo es un problema de salud. Es una enfermedad, y como tal ha sido descrita por la Asociación Médica Norteamericana, y la Asociación Médica de Gran Bretaña.

Esta definición ya no es revolucionaria. Ha tenido ya mucha prensa, y la mayoría de la gente la acepta — casi sin pensarlo, como una generalidad. No obstante, cuando se refiere a un individuo en particular — una compañera de trabajo, una vecina, amiga, pariente o a ti misma, vuelven las viejas actitudes: “¿Por qué no puede ella beber como una dama?” o “¿Por qué no puedo beber como las demás mujeres?” o “¿Por qué no puedo dejar de beber? No tengo ninguna fuerza de voluntad.” O incluso “Soy una mala persona.” Con demasiada frecuencia, a nivel personal, la enfer-

medad, en sus primeras etapas, se considera como una falta de protocolo, y más tarde, como un grave defecto moral.

El aspecto tal vez más curioso e insidioso de la enfermedad es su capacidad para ocultarse del que la padece. Los alcohólicos son expertos en no ver su propia enfermedad. A menudo son los últimos en admitir que tienen un problema con la bebida.

Si para el alcohólico la enfermedad es tan difícil de reconocer, ¿cómo puedes decidir si eres o no alcohólica? ¿Cuáles son los criterios para juzgar el alcoholismo? ¿Beber por la mañana? ¿Beber a solas? ¿La cantidad que bebes? Ninguno de estos, necesariamente. La prueba no está en cuándo bebes, ni con quién, ni cuánto, ni dónde, ni qué tipo (el alcohol sigue siendo alcohol, sin importar con lo que se mezcle), ni incluso por qué bebes. Se llega a los criterios verdaderos en las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué te ha hecho la bebida? ¿Cómo afecta a tu familia, tu casa, tu trabajo, tus estudios, tu vida social, tu bienestar físico, tus emociones íntimas?

Dificultades en cualquiera de estas áreas indican la posibilidad del alcoholismo. Al principio no tienen que ser problemas devastadores. Algunos alcohólicos comienzan como bebedores sociales con la capacidad de aguantar mucho bebiendo, y literalmente, “no sintiendo ningún dolor.” Otros experimentan desde el Principio los síntomas característicos del alcoholismo. Si estás “arreglándotelas” — como ama de casa, estudiante, profesional, etc. — y ocultando los efectos de tu beber, pregúntate a ti misma: ¿Cuánta energía me cuesta? ¿Qué cantidad de fuerza de voluntad supone esta disimulación? ¿Valen la pena los resultados? ¿Me queda algún placer real?

El alcoholismo es una enfermedad progresiva. Por tarde o temprano que comience, el beber se vuelve cada vez más inmanejable. En realidad, los mismos esfuerzos para controlarlo pueden convertirse en una preocupación obsesiva. Beber sólo vino y cerveza. Hacerte promesas de beber sólo los fines de semana. Espaciar los tragos. Estos son algunos de los métodos que los bebedores han inventado tratando de controlar su consumo de alcohol. Tales intentos desesperados son síntomas del alcoholismo tan “clásicos” como una resaca dolorosa o una espantosa laguna mental.

Hay un punto de retorno, y no tienes que alcanzarlo a través del hospital, el centro de rehabilitación o la prisión — aunque muchas mujeres han llegado a A.A. después de haber progresado hasta tal etapa de la enfermedad. En cualquier punto de la progresión

descendiente de la enfermedad llamada alcoholismo, puedes parar y mantenerte alejada de la bebida, sencillamente buscando ayuda, y disponiéndote a hacer frente a tu problema. Ya tengas 15 ó 50 años de edad, seas rica o pobre, licenciada o sin título alguno; ya te ganes tu propia vida o te encuentres amparada en un hogar; ya seas paciente en una institución de tratamiento, reclusa en una prisión o una persona de la calle — la ayuda está disponible; pero tú tienes que llegar a la decisión de pedirla.

En A.A. no hay que firmar formularios o solicitudes o pagar la entrada. No se te pedirá que te subscribas a un “curso de tratamiento” formal. Simplemente conocerás a hombres y mujeres que han encontrado un medio para librarse de su dependencia del alcohol y han empezado a reparar el daño que la bebida les ha causado en su vida. Tú también puedes gozar de tamaña libertad y recuperación.

En este folleto, no encontrarás estadísticas frías, sino las historias personales de algunas mujeres alcohólicas. Se han escogido estas historias para representar la experiencia que las mujeres alcohólicas tienen en común, y para indicar la amplia variedad de mujeres que se recuperan del alcoholismo, lo que A.A. significa para ellas y lo que podría significar para ti también. Después de asistir a su primera reunión, algunas mujeres han hablado de “una sensación de intimidad por estar con otra gente que tenía el mismo problema que tenía yo...” “Compasión y comprensión...” “Un ambiente de amor incondicional...” “Me di cuenta de que no estaba sola.”

### **“El faltar a mis promesas a mis hijos ...”**

Mi madre murió cuando yo tenía 12 años, y solía pensar que mi vida habría sido diferente si ella hubiera vivido. Pero ahora creo que, aun en aquel entonces, mi problema era ya parte de mí misma. Tenía un fuerte sentimiento de inferioridad y era muy tímida. Mi padre hacía todo lo que podía para criarme a mí y a mis dos hermanas menores, manteniendo unida la familia hasta que me fui de casa para asistir a la universidad. El mandó a mis hermanas a un internado.

Puedo recordar el miedo cerval que me entró al ver prepararse a mi padre para dejarme en la universidad. Yo sabía que no iba a poder lograr conocer y tratar a toda aquella gente. Desde el comienzo, era una inadaptada, y así me sentía. Por ello, los años que pasé en la universidad fueron años de sentimientos heridos, rechazos y ansiedades.

Finalmente logré casarme. Mi marido era un hombre muy guapo, y por esto creí que perdería mis temores y dejaría de estar tan nerviosa con la gente. Desgraciadamente, no era así, a menos que tomara un trago. En la universidad, había descubierto que una o dos copas facilitaban la comunicación. Y tres me hacían olvidar que no era hermosa.

Con el paso del tiempo, tuvimos hijos, quienes para mí significaban todo. No obstante, me despertaba horrorizada al darme cuenta de que había conducido de aquí a allá durante una laguna mental, con ellos en el coche.

Entonces, mi marido se puso enfermo. Sintiéndome muy sola y angustiada, tenía que beber, a pesar de que mis hijos — ahora mi marido — dependían de mí.

Nos mudamos a un pueblo pequeño de Massachusetts, para vivir con mis suegros. Tenía la esperanza de que un nuevo círculo social resolvería el problema. No fue así.

Te puedo asegurar que una persona no se hace querer por su suegra emborrachándose en público en un pueblo pequeño.

Luego nos trasladamos a una vieja casa de campo, difícil de calentar y de cuidar. Mi marido viajaba frecuentemente, y yo cada vez bebía más.

Una noche fui a un bar a unos cuantos kilómetros de nuestra casa, después de haber encargado a mi hijo de 11 años que cuidara a sus hermanas. Llevé conmigo a una amiga de edad avanzada. Uno de los hombres que estaba en el bar se había ofrecido para conducir mi coche hasta mi casa pero le dije en tono beligerante que lo podía hacer yo. Al acercarnos a la casa, aceleré un poco y chocamos contra un poste. Mi vecina acabó con los ojos morados.

Sin saberlo yo, el hombre que se había ofrecido para conducir mi coche, nos había seguido en el suyo. El dispuso para que sacaran el coche de la cuneta y lo remolcaran hasta mi casa. No se quedó mucho tiempo, pero después de irse, subí la escalera y encontré a mi hijo sentado al lado del conducto de la calefacción, por el que apuntaba con su escopeta de aire comprimido.

“¿Qué estás haciendo?”, le pregunté. “No estaba seguro, mami,” me respondió, “pero me parecía que tal vez necesitabas ayuda.” En este momento, me sentí como si hubiera llegado al punto más bajo. Tengo la convicción de que tiene que haber alguna motivación que nos haga querer ponemos sobrias, y para mí, estoy segura de que esta motivación me la dieron mis hijos.

Nunca olvidaré la fiesta que tuvimos al celebrar el cuarto cumpleaños de mi hija. Al llegar el día, las

madres, acompañadas de sus hijas, se presentaron en mi casa. Al verme, decidieron quedarse a la fiesta. Estaba tan borracha que no se atrevieron a dejar a sus hijas a solas conmigo.

Fue esto — el faltar a mis promesas a mis hijos — lo que finalmente me hizo darme cuenta de que ya no podía vivir más conmigo misma. Acudí a A.A. buscando ayuda. Como la mayoría de la gente, tenía multitud de ideas erróneas referente a lo que encontraría cuando llegara a una reunión. Creía que todos los alcohólicos eran personajes de ínfima clase. En mi primera reunión, me sorprendió ver a mucha gente que reconocía como miembros respetables de la iglesia.

Aún más importante, la primera vez que entré a una reunión de A.A., experimenté esa sensación maravillosa de pertenecer. Al conversar con la gente, descubrí que no era la única persona que había hecho las cosas que hice y herido a las personas a las que yo más quería. Había tenido miedo de estar volviéndome loca. Me llenó de gratitud el enterarme de que el alcoholismo es una enfermedad triple — que había estado enferma mental, física y espiritualmente.

Durante mis primeros años como miembro, tuve dificultad en asistir regularmente a las reuniones de A.A. Mis hijos eran todavía pequeños, y a menudo era difícil encontrar a alguien que pudiera venir a mi casa a cuidarlos. No obstante, desde la primera reunión, me enamoré de A.A., y supe que, de alguna forma, iba a encontrar la solución a través de este programa.

Aunque no encontré todas las soluciones al mismo tiempo, he ido encontrándolas poco a poco. Al principio, era todavía tímida, cohibida, envuelta en mí misma de forma que me era difícil extenderme y coger la mano que me ofrecían tan generosamente.

Con el tiempo, a través de los Doce Pasos de A.A., logré darme cuenta de que, si aceptaba el amor que me ofrecían tan abiertamente, podría aprender, a través de A.A., a sentirme cómoda con la gente. Para mí, éste fue un adelanto tremendo y me condujo hacia uno de los regalos más grandes que A.A. me ha dado: el de dejar de tener miedo. El miedo siempre había dominado mi vida — miedo a la gente, a las situaciones, a mis propios defectos. En A.A. he aprendido a tener confianza, y a vivir sin temor.

### **“Creía que la bebida era Dios.”**

Soy hija adoptiva, y al llegar a la edad de siete años me pusieron en un orfanato. Las monjas del orfanato siempre estaban orando a Dios, pero yo no podía encontrar

al Dios con quien siempre estaban hablando.

A la edad de nueve años, probé un poco de vino. Me dije, “así que éste es el Dios del que hablan.” Creía que la bebida era Dios.

Me expulsaron de la escuela por haberme lanzado a una discusión sobre los grupos étnicos. Una de las muchachas me insultó, diciendo: “Ustedes ...puertorriqueños,” y me eché encima de ella. Al recobrar el conocimiento, me encontré dentro de una camisa de fuerza. “¿Sabes lo que hiciste anoche?” la enfermera me preguntó. “No”, le dije. Me dijo que había luchado con la muchacha; que ella había perdido el conocimiento, pero yo seguí gritando que quería arrancarle el corazón. Y había roto una botella para hacerlo.

Quería fugarme del orfanato, así que me casé. Cuando estaba embarazada de cinco meses, mi marido me dejó para alistarse en las fuerzas armadas. Recurrí a mi suegra por ayuda. Me dio una pequeña botella de whisky y me dijo, “Toma un traguito de esto cada noche y podrás dormir. No tendrás ningún problema.” Vacíé la botella.

Fui a la Cruz Roja para averiguar lo que podía hacer con mi vida. Me dijeron que la única salida era trabajar, así que me dediqué a dos trabajos. Siempre acompañada de mi amigo, el whisky.

Trabajé y ahorré dinero y, pasados cuatro años, mi marido regresó. Me dijo que podíamos “recoger los pedazos” y volver a comenzar. Con el dinero que había ahorrado, compramos una bombonería, en donde vendíamos también licores y nos metimos en muchos tratos dudosos.

Algo no andaba bien dentro de mí. Seguía echando a mi marido de la tienda, para así poder beber todo el día. Estaba segura de que mi marido no me quería, de que mis hijos no me querían, de que nadie me entendía. Necesitaba algo que me infundiera el deseo de vivir.

Conseguí un empleo como camarera de un bar, en donde tenía todos los hombres y toda la bebida que podía desear. Me parecía, por fin, estar feliz. Quería deshacerme de mi marido, así que cuando la policía vino a buscarlo, les dije dónde lo podían encontrar. La policía lo detuvo y un tribunal lo declaró culpable de asesinato.

Mientras él estaba en prisión, perdí mi empleo de camarera. No podía hacer más que beber. Necesitaba con qué subsistir, y a los únicos a quienes podía acudir era a los asiduos del bar. Así que hacía muchas cosas que no debía, pero las consideraba propias ya que de esa manera mis hijos tenían algo que comer.

Ya no me sentía digna de la vida; pecadora, había

quebrantado la ley de Dios. Me sentía sucia. Tres veces atenté contra mi vida; traté de llevarme a mis hijos conmigo, para que no sufrieran lo que había sufrido yo. Abrí la válvula de gas de la cocina y me senté con mi botella de ginebra, esperando la muerte. Pero los vecinos forzaron la puerta y me llevaron al hospital. Me dijeron que tenía un problema con la bebida, pero no quise escuchar. Quería morir borracha.

Cuando mi marido fue puesto en libertad, decidió quedarse con su amante. Tuve que vender mi casa y mudarme a un apartamento. Tres veces intentaron violarme en la calle. La última vez, fui muy lastimada y tuve que pasar tres meses en el hospital. Quería vengarme de todos los hombres.

Empecé a andar por las calles, esperando que alguien intentara atacarme para así poder matarlo y acabar en prisión. Tomando licores y píldoras, terminé de nuevo en el hospital. El siquiatra me dijo que tenía un problema con la bebida, y que debía ir a A.A. Le dije que no podía vivir sin el alcohol.

No obstante, fui a A.A., y al entrar por primera vez en la sala de reunión, vi a todos los hombres allí presentes. Odiaba a los hombres — me habría gustado que todos se hubieran caído muertos. Pero seguí sentada, recordando lo que me había dicho el doctor: “Ve, siéntate, y escucha.” (No pude asistir sobria — había tomado algunos tragos.) Recuerdo que se decía que el alcoholismo era una enfermedad progresiva y que yo tenía ahora una buena oportunidad de crearme una vida sana.

Después de tres meses en A.A., aún bebía, y me preguntaba: “¿Por qué no puedo dejar la bebida? Tal vez me estén diciendo mentiras. Ellos también deben de seguir bebiendo.” Una noche — durante el día había tomado tres tragos — estaba sentada en una reunión, y por primera vez desde hacía años, sentí latir mi corazón. Dije: “Si esto es Dios, si esto es Tu presencia, déjame que agarre un hilo de Tu cuerda y sácame de esta botella para que pueda volver a andar con la gente de este mundo.” Sabía que algo tremendo me estaba pasando, y me fui de la reunión con una sensación maravillosa. Era el 3 de julio. Celebro mi aniversario de A.A. en el Día de la Independencia — el día en que dejé de depender de la botella.

Al principio no me era fácil, pero mi madrina me ayudó. Entonces, comencé a hacer los trabajos de servicio para mi grupo. Dos meses después, empecé a atender los teléfonos en el despacho hispano de la oficina intergrupala. Hoy le doy gracias a Dios, porque, haciendo estos trabajos, pude mantenerme alejada de

aquellos con quienes solía beber. Ahora sirvo como coordinadora de instituciones para el Comité Hispano.

Voy a reanudar mis estudios. Yo sé que hay muchas mujeres como yo, especialmente en la comunidad hispana. Llevo una buena vida, y cada noche rezo por poder llevar el mensaje de A.A. a otro alcohólico.

### **“La culpabilidad, el temor y los remordimientos diariamente me acompañaban.”**

Ahora que gozo de un cierto grado de sobriedad, puedo darme cuenta de lo ciega que estuve durante 20 años. Tomé mi primer trago a la edad de 13 años. Bebí una gran cantidad de oporto en una apuesta, me puse muy enferma y borracha, y me prometí que nunca más en mi vida bebería vino de esa forma.

En la secundaria, andaba con amigos mayores que yo. Bebían, y no había nada que me gustara más hacer. Bebía porque me gustaba beber, y una vez que empezaba, no estaba dispuesta a dejarlo cuando los demás lo estaban. Si les gustaba beber, su compañía me era grata. Si no les gustaba, no me veían mucho.

A la edad de 19 años, me casé. Mi marido bebía. Le gustaba y podía aguantar mucho. Tenía un compañero de bebida para toda la vida, y nuestro matrimonio comenzó como una larga celebración.

Cerca de un año después del nacimiento de nuestra hija, me puse muy enferma. Nuestro médico de cabecera me aconsejó que dejara de beber; me dijo que era una alcohólica potencial. Me reí de esto, y no le hice caso ni a él, ni a mis amigos y parientes que se lamentaban de mi forma de beber.

Empecé a perder cada vez más el control. A veces, lo que comenzaba con unos cuantos tragos se prolongaba durante una semana. Para librarnos de la trampa, nos trasladarnos a otra vecindad, y conseguí un trabajo. Comencé a inventar pretextos para beber más frecuentemente. Un día, estando de camino al trabajo, necesité un estimulante y me detuve para tomarme un trago. Recuerdo que tomé otros dos después del primero. El siguiente recuerdo claro que tengo, es de tres días más tarde. Por primera vez, conocí el miedo. Le dije a mi familia que yo debía de estar enferma mentalmente, para que esto hubiera ocurrido.

Comencé a consultar con un siquiatra. Nunca mencioné el alcohol, salvo para decirle que bebía en ocasiones. No le dije que por lo general me aseguraba

de tener siempre la ocasión de beber, ni que él me deparó una.

Pasaron los años y finalmente llegué a un punto en que no podía enfrentarme con nada. Mi marido y yo nos separamos varias veces, y cada vez que nos reconciliábamos, esperábamos que las cosas cambiaran.

Sí cambiaron. Empeoraron. Acabé en un hospital en donde un médico me dijo que yo era esquizofrénica. Su diagnóstico me complació mucho. Una chalada, una loca, eso sí era; no una alcohólica.

Cuando dejé por fin de oír voces y me repuse, tuve que celebrar, esta vez con el permiso del doctor. Me propuso que bebiera sólo buen whisky escocés, y no más de tres tragos. No estipuló el tamaño del vaso.

Mi marido y yo nos separamos por última vez. Me dio un ultimátum: él o la bebida. No dudé en escoger — ya no podía vivir sin la bebida.

Durante los dos años siguientes, viví una pesadilla. La culpabilidad, el temor y los remordimientos me acompañaban diariamente. Ya no tenía amigos; cuando me veían andando por la calle, cruzaban al otro lado. La mayor parte del tiempo, parecía una autómatas, embrutecida por el alcohol. Por fin, un día, al despertarme por enésima vez en una habitación desconocida al lado de un hombre desconocido, supe que no podía aguantarlo más. Me sentenciaron a prisión, por un crimen que cometí en una bruma alcohólica.

Finalmente, aprendí a vivir a través del programa de A.A. Cuando empecé a asistir a las reuniones en prisión, mi súplica de ayuda tuvo su respuesta. Una de las mujeres empleaba una expresión que corresponde precisamente a lo que me pasó en esta Comunidad: “Empecé a vivir cuando dejé de llorar y me comencé a esforzar.” Me esforcé por trabajar según la guía que A.A. me había dado en los Doce Pasos. Primero, entregarme completamente. Estaba perdiendo el combate con la botella. Me rendí, y a través de la derrota, gané. Segundo, transformarme, puesto que el mundo no va a adaptarse a mis deseos. Es sencillo, no quiero tener nada que ver con lo que fuese que me encaminó hacia la miseria alcohólica.

Ahora soy otro diente en la rueda de esta Comunidad. Se me ha ofrecido otra oportunidad de ser la madre que siempre he deseado ser. Sí, tengo el mejor regalo de todos — me han sido devueltos mi hija y su amor. Ayer, sólo existía, sin esperanza, sin nada más que miseria. Hoy vivo con esperanza porque llevo un mensaje de esperanza a otros alcohólicos. Por estas razones, el programa funciona. Deseas desesperadamente tu sobriedad y después de lograrla, la compartes con otros.

**“Durante mi carrera alcohólica  
había amenazado a pacientes,  
había estado borracha en el trabajo,  
había pensado en asesinar.”**

Soy alcohólica. Soy también una enfermera titulada, una soltera que goza de muchas actividades. Pero no fue siempre así.

He mantenido mi sobriedad en Alcohólicos Anónimos durante algo más de cinco años, y éstos han sido los años más felices de mi vida. Antes de recurrir a A.A., llevaba un año seca, por miedo de sufrir otro ataque de DT (delirium tremens). Había jurado que nunca tomaría otro trago, porque sabía que nunca podría salir de otra borrachera como lo hice durante la semana entre el día de Navidad y el de Año Nuevo de 1977.

El día de Navidad, por la mañana temprano, conduciendo borracha y bajo los efectos de la droga, rompí un poste telefónico y destrocé mi coche — no por primera vez. En la sala de urgencia, ofensiva y sin deseo de cooperar (todavía con mi uniforme) rechacé los cuidados médicos hasta la mañana siguiente, en que pudiera ser admitida sin alcohol u otras drogas en mi organismo.

En aquel entonces, que yo recuerde, bebía diariamente, y tomaba cualquier sustancia que podía conseguir, con o sin receta. Después de ser dada de alta, mi irritabilidad y nerviosismo y mis temblores cada vez más intensos se convirtieron en verdaderas alucinaciones, acompañadas de un creciente horror de lo que estaba experimentando.

No podía volver al hospital en donde estaba empleada, y mi familia ya no podía aguantar mi conducta antisocial. Durante otro año entero fui tocando fondos consecutivos, una sustancia a la vez; pero no hubo ningún cambio en mi enfoque sobre la vida. Para mí, la recuperación empezó cuando dejé de tomar drogas y comencé a hacer esfuerzos para mejorar. Empezó cuando asistí por primera vez a una reunión de A.A.

Era una niña tímida, hipersensible, obesa, y poco segura de mí misma. Buscaba consuelo en los libros y en el papel de “madrecita”. Recuerdo que me sentía importante cuando papá me dejaba pedir sorbitos de su cerveza. Me gustaban sus efectos. La primera vez que, bebiendo, perdí el conocimiento y sufrí una laguna mental, tenía 13 años. Me parecía como si la única forma en que podía apaciguar mi sentimiento de inferioridad y mi crítica conciencia fuera estar borracha.

En la escuela, me consideraban una compañera agradable, una de las que haría todo por sus amigas.

Complacer a los demás me causó muchas penas, especialmente en mi profesión, hasta que aprendí a decir no a la primera copa.

Para mí, ponerme el uniforme blanco significaba dar rienda suelta a “la enfermera prodigiosa.” Sin uniforme, estaba muy metida en la contracultura hippie. Para compensarlo, tenía que ser un dechado de perfección en mi trabajo, como la famosa Florence Nightingale. Siempre me ponía furiosa la incompetencia que veía a mi alrededor, segura de que yo era la única persona que hacía el trabajo.

Con toda esta ira y sentimientos de mártir, tenía que emborracharme después del trabajo para desfogarme. Necesitaba un empleo para costear mi adicción, y la profesión de enfermera representaba la única cosa respetable que poseía.

Durante mi carrera alcohólica, que duró 12 años había amenazado a pacientes, había estado borracha en el trabajo, había pensado en asesinar, vendido drogas a niños, tomado una sobredosis, había sufrido dos abortos provocados, y bebido hasta caerme sin sentido en los bares, vestida con mi uniforme. Olía mal y había engañado a mi amiga más fiel, y la última que me quedaba, teniendo una aventura con su marido. Conducía cuando estaba demasiado borracha para andar a pie. Destrocé algunos coches, y la policía me detuvo muchas veces, sin que tuviera ningún recuerdo de los eventos.

Detestaba a los borrachos porque constituían una evidencia patente de lo que yo era bajo mi fachada — manipulativa, poco honrada, tímida y solitaria. He pasado la mayor parte de mi vida fingiendo ser algo que no soy. Hasta que logré mi sobriedad no supe que soy precisamente la persona que siempre quise ser.

En A.A. me han enseñado a cambiar — desde el interior, no sólo en las apariencias — la gente que ahora se ríe de sus problemas, llora de su alegría y disfruta de su vida.

Hoy, trabajo como enfermera de vuelo, miembro de un equipo de transporte en helicóptero, una oportunidad para crecer profesionalmente que no podría aprovechar sin estar sobria. Tengo la reputación de ser honesta, aunque no de ser siempre diplomática al respecto. Lo hermoso de la sobriedad es la habilidad para admitir mi falta cuando he perjudicado a alguien con una palabra o acción irreflexivas, y a partir de ahí, continuar. Mientras bebía, tenía un miedo cerval a que alguien descubriera que cometía errores. Por eso, no podía escarmentar por mis errores y seguía haciendo

las mismas cosas, una y otra vez.

Ahora puedo aprender y crecer con la gente que encuentro en mi vida. Sin tener, de ellos ni de mí misma, esperanzas poco realistas. Me he vuelto a unir a la iglesia de mi niñez, con la fe de una adulta, y participo activamente en el servicio de A.A., así como en las actividades comunitarias y profesionales.

Dentro del programa, todavía sigo luchando por lograr la habilidad de verme de una manera realista en relación a los demás. Adquirir un verdadero amor propio y una aceptación de mí misma han sido probablemente las tareas más difíciles que haya encontrado. A través de la adversidad y de muchas situaciones incómodas en mi vida, he conseguido cierto amor propio y tranquilidad de conciencia, ya recibiera o no aprobación.

¡Agradezco tanto el regalo de un sincero amor propio! Siempre he deseado ayudar a otras gentes y serles servicial, pero mi apremiante y paralizante adicción me incapacitó para hacerlo. Ahora liberada, llevo una vida que nunca me hubiera podido imaginar, y me doy cuenta cada día más de que sólo la falta de fe impone límites sobre mi vida. Una autómatas se está convirtiendo en una mujer competente, íntegra y cariñosa.

### **“Lo puedo hacer sola. Soy más inteligente.”**

Mi nueva amiga de A.A. está durmiendo en mi casa. Cuando la trajeron aquí, estaba borracha e inconsciente. Encontraron una botella de sedantes, casi vacía, cerca de su cuerpo. Me la trajeron a mí porque soy doctora y alcohólica. No recuerdo precisamente cuándo me volví alcohólica. De adolescente, iba a los bailes. Los amigos de mi hermano le pedían que me invitara, porque sólo necesitaba unos pocos tragos para alegrarme. Pero, la mayoría de las veces, cuando la gente a mi alrededor estaba alegre, yo estaba triste.

Después de conseguir mi primer empleo como interna en cirugía, recibí una invitación para asistir a una fiesta con los demás miembros del personal del hospital. Me puse tan borracha con un vaso de vino que tropecé con una mesa y me caí. Mi amiga más íntima estaba escandalizada y me dijo que una dama tenía que tomar dos vasos de vino — “si no puedes, no eres una dama.” Le pregunté lo que debía hacer y me respondió: “Tienes que practicar.”

Lo hacía todas las noches, generalmente en mi casa, en donde mi madre me decía: “Una dama que bebe tanto no es una dama.” No obstante, el vino parecía aumentar mi eficiencia. Podía trabajar más por la noche, cuando quería escribir o leer. Era ambiciosa

y quería ser jefe de mi hospital. Mientras bebía, era la jefa. Aún más, era la doctora más inteligente, la mujer más bella, la mejor hija y amiga.

En realidad, aunque seguía bebiendo, iba progresando muy rápido en mi carrera. Nunca estaba borracha, ni tampoco sobria. Entonces, un día algo agitado, una colega me dijo que iba al salón donde los médicos pasaban las horas en que no están de servicio, porque necesitaba un trago. Ese día señaló el principio del fin para mí. Ella sólo bebía un poco pero pasados seis meses yo me bebía cada mañana un vaso de los de agua, lleno de vodka. Mi trabajo fue empeorando, y terminé dejando que lo hicieran los demás.

Aunque mi madre había estado enferma, yo siempre podía encontrar una razón para beber. Sabía que tenía un problema con el alcohol. Leí libros médicos que trataban del asunto, y sabía cómo podía afectar mi cerebro. Quería dejar de beber, pero no sabía cómo. Sabía solamente que tenía que alejarme del hospital, antes de que se descubriera mi forma de beber. La primera vez que se me presentó la oportunidad, establecí una consulta privada y me despedí del hospital.

En esa época se murió mi madre. Cuando yo volvía a casa, ya no oía las preguntas: “¿Cuánto bebiste?” “¿Cuánto gastaste en licores?” Era dueña de mí misma. Bebía y seguía bebiendo — a solas, porque mis amigos me habían abandonado. Ya no era la doctora más inteligente, la mujer más hermosa. Estaba sola con mis temores. Tenía que beber.

Mi desesperación se iba intensificando. Por fin un paciente informó al Consejo de Salud de haberme encontrado borracha. Como consecuencia, tuve que consultar con un profesor que investigaba asuntos de este tipo — y un milagro ocurrió. El sabía cómo era el infierno en el que yo vivía, y me dio un libro acerca del alcoholismo. Aunque seguí bebiendo mientras lo leía, percibí una luz de esperanza. Pasados algunos días, le dije que me gustaría conocer a los miembros de Alcohólicos Anónimos mencionados en el libro.

Una semana después, recibí una llamada telefónica de un amigo de la universidad que se había hecho siquiatra. “A.A. está en nuestro pueblo,” me dijo; y me informó sobre dónde y cuándo se efectuaban las reuniones. Unas dos semanas más tarde logré dirigirme a una reunión, no sin tomarme antes una copa. Abrí la puerta y vi a seis hombres. Escuché atentamente lo que decían.

“¿Qué debo hacer?” les pregunté. “Me queda la mitad de una botella en casa, y la otra mitad me la bebí antes de venir aquí.” ¡Estaba diciendo la verdad sobre la bebida! ¿Qué me había ocurrido?

Uno de los hombres me respondió, “Puedes hacer lo que quieras con la botella: bebértela o tirarla. Es tu vida.” Por primera vez, no se me prohibió que bebiera. Esa noche me tomé el resto de la botella, pero llegué sobria a la siguiente reunión.

Empecé una vida nueva. Mis amigos del grupo me entendían. Encontré también una felicidad fuera del grupo. Podía hacer mi trabajo, y mis pacientes comenzaban a amarme y a respetarme; amistades perdidas se reanudaban.

Durante 19 meses estuve feliz, pero no me aplicaba mucho en el programa. Hacía mucho trabajo de Paso Doce, ayudando a otros alcohólicos, pero sólo para evadirme de mí misma. Un día sufrí un trastorno emocional y tomé dos tranquilizantes — el siguiente día, cuatro, y después muchos más.

No asistía asiduamente a las reuniones. “Soy médica,” me decía. “Sé lo suficiente sobre A.A. Puedo hacerlo sola. Tengo demasiado trabajo que hacer. Soy más inteligente que los demás. Soy una alcohólica *especial*.”

Todos los temores y mentiras que acompañaban a la bebida, volvieron con los tranquilizantes. Los cambié por sedantes.

Un día volvió a aparecer la botella. Mi botella. ¡Fue tan fácil comenzar! A pesar de todo lo que me dijeron en A.A. acerca del primer trago, durante algunos días no me pasó nada. “Bueno”, me dije, “no soy alcohólica. Fue un error. No tengo por qué asociarme con la gente de A.A. Yo puedo arreglármelas...” Bebía y tomaba píldoras.

Entonces, toqué fondo. Después de haber intentado suicidarme, desperté en mi casa, y me encontré con vida. Supe que era una alcohólica, y llamé por teléfono a mis amigos de A.A.

Dos días después, conocí a otro miembro de A.A., el médico que es ahora mi esposo. He empezado de nuevo a vivir. Asisto a las reuniones, y me aplico en el programa que me ha enseñado a lograr la tranquilidad de espíritu, sin alcohol o drogas. He reestablecido una relación con mi Poder Superior. Sin El, no habría podido llegar a ser una alcohólica tan feliz.

Mientras escribía mi historia, mi nueva amiga de A.A. se ha despertado. Está viva y hace 24 horas que no ha tomado un trago. A.A. funciona.

### **“Suponía que mi forma de beber era otro síntoma de neurosis.”**

Durante más de 20 años bebí sin sentirme impulsada a hacerlo. Podía dejar la bebida, y a menudo la dejaba.

Pero tenía otros problemas — profundos problemas emocionales. Desde mi adolescencia, quizás antes, experimentaba depresiones. Cuando tenía poco más de veinte años, después del nacimiento de mi hijo, sufrí una grave depresión pospartum, e inicié un tratamiento psicoterapéutico que, con algunas interrupciones, duraría muchos años. Aunque había buenas épocas en las que conocía el alivio, funcionaba bien y trabajaba productivamente, siempre me parecía que existía una barrera que me separaba de la vida que deseaba.

Durante estos años, me casé dos veces, y dos veces me divorcié. El alcohol no tuvo nada que ver con estos fracasos.

Diez años después, supe que tenía un problema con la bebida. Acababa de tener un éxito profesional cuando me puse enferma de paperas. Al recobrar la salud, me vi hundida en una depresión severa, sin aparente causa, salvo que mi médico me había dicho que a menudo las enfermedades causadas por virus dejaban deprimidas a sus víctimas. Creo que no le dije en aquel entonces que, además de la depresión, que me era familiar, estaba experimentando algo raro: mi forma de beber había cambiado totalmente, convirtiéndose en compulsiva.

Mi hijo era adolescente, y si la bebedora solitaria se odia a sí misma, la bebedora que es madre y responsable del bienestar de su hijo siente una culpabilidad y una repugnancia de sí misma indescriptibles. Y por supuesto, para librarme de estos sentimientos, bebía sistemáticamente hasta perder el conocimiento — lo recobraba, volvía a beber y lo perdía de nuevo. Era una pesadilla.

No obstante, lograba preparar la comida, mandar la ropa a la lavandería, y ver a mi hijo irse a la escuela. Nosotros nos queríamos y nos odiábamos al mismo tiempo — y de las dos emociones era difícil saber cuál era la más dolorosa. Mi hijo fue el primero a quien confesé que yo era alcohólica. Me preguntó, “¿Por qué bebes tanto, mamá? Te hace oler mal.”

Le respondí, “Bebo porque soy alcohólica.”

Pero no sabía lo que significaba ser alcohólica. Acostumbrada a considerarme una persona neurótica, suponía que mi beber era otro síntoma más de esa neurosis, y que lo que tenía que hacer era ahondar aún más en mi inconsciente para descubrir lo que me compelia a beber — y entonces podría volver a beber como antes bebía. Así que empecé de nuevo el peregrinaje de un siquiatra a otro.

La última locura de mis días de bebedora ocurrió después de que mi hijo se fue de casa para asistir a la universidad. Un fin de semana en que fui a visitarle,

me llevé conmigo todo el dinero que me quedaba y compré un motel cerca de la ciudad universitaria. Era una “cura geográfica”; tenía la esperanza de que ‘cambiando de residencia y de forma de vida, podría olvidarme de mí misma.

Durante el primer año, mientras trabajaba en la restauración de la vieja casa de campo y las siete cabañas anexas, logré dejar de beber. Sin embargo, me estaba pasando algo nuevo. Cuando regresé a Nueva York para una visita, fui a consultar con mi doctor, a quien le agradó ver que había perdido 30 libras. “¿Qué has estado haciendo?” me preguntó.

Le dije, “Creo que he cambiado de adicciones.”

“¿Qué quiere decir eso?”

“He sustituido la adicción al alcohol por la adicción a los tranquilizantes.”

“Tonterías,” me replicó “no se puede tener adicción a los tranquilizantes.”

En aquella época, los tranquilizantes eran un medicamento relativamente nuevo. Ahora los médicos saben lo que yo ya sabía entonces. No podía limitar la cantidad de medicación que tomaba a la recetada por el médico.

Mi declive fue abrupto. Una hospitalización en estado comatoso, causado por una mezcla de alcohol y tranquilizantes. Otra en un intento vano de acabar con mi adicción a los tranquilizantes. Una tercera por haber tomado una dosis excesiva de barbitúricos.

Esta última vez me atendió un siquiatra quien consiguió ingresarme en una clínica siquiátrica de Nueva York para una estancia de seis meses. Pero al salir, dada de alta del hospital, todavía no tenía la más mínima sospecha de que era alcohólica. Me dijeron que no bebiera, pero no me dijeron por qué no debía beber; eso me ofendió y, por supuesto, seguí bebiendo.

Entonces, comenzó un círculo vicioso en el que me vi presa durante tres meses: bebía hasta que me aterraba el alcohol y luego tomaba tranquilizantes hasta que estos también me aterraban. Llamé a un amigo que había pasado nueve meses sobrios en A.A. y le dije que estaba lista para probarlo. Menos de una semana después, me encontré en mi primera reunión, con una sensación tremendamente conmovedora y liberadora de haber vuelto a mi casa, de estar donde debía estar. Mirando alrededor de la sala, sentía lo diferente que esa gente era. Muchos de los enfermos que había conocido en el pasado, casi siempre trataban de adaptarse a su enfermedad. A diferencia, estos A.A. estaban haciendo un esfuerzo por recuperarse. Eso yo también lo quería.

Seguí tomando tranquilizantes durante más o menos una semana después de mi primera reunión,

pero me di cuenta durante ese tiempo de que, como alcohólica, no debía tomar ninguna sustancia química que pudiera afectar mi estado de ánimo.

Al principio, supuse que, habiendo sido una borracha depresiva, iba a experimentar depresiones estando sobria. El milagro más grande de mi sobriedad ha sido el verme casi completamente libre de la depresión. Las ideas que saqué del psicoanálisis me ayudaban, pero el programa de A.A. fue el que me liberó para emplearlas al máximo.

Me lancé al programa como para aplacar una sed. Asistía a muchísimas reuniones y volvía tan absorta en el programa que, durante un rato, me era difícil concentrarme en otras cosas. No obstante, mientras trataba de aplicarme en el programa, los resultados empezaron a manifestarse — en mi tranquilidad de espíritu, en mis relaciones con los demás, y en la gradual recuperación de mi competencia profesional.

Estoy agradecida especialmente por la relación que tengo con mi hijo que, habiéndome visto recobrar mi salud, parece haber logrado una nueva fe en la vida y en sí mismo. “Si tú puedes hacerlo, mamá,” me dijo una vez, “cualquier persona podrá.” Un cumplido tal vez indirecto, pero agradable.

Desde que llegué a A.A., tengo verdaderamente la sensación de haber renacido, de haber roto aquella barrera que me separaba de la vida que quería vivir. Quiero vivir la vida que ahora vivo — una vida basada en los principios de A.A.

### **“Yo era una típica ama de casa borracha de aspiraciones burguesas.”**

Me llamo Dorotea y soy alcohólica. Tenía 65 años cuando llegué a A.A. — algo más tarde que la mayoría de los novatos — después de decidir que tenía que dejar de beber o iba a terminar mis años dorados como una madre y abuela borracha.

Yo era una típica ama de casa borracha de aspiraciones burguesas. El alcohol debía de haber estado interfiriendo en mi vida y causándome problemas desde hacía muchos años; no me di cuenta de lo que estaba pasando hasta unos cinco años antes de llegar a la Comunidad de A.A.

Tuve que hacer tres intentos para lograr mi sobriedad en A.A.; la tercera vez, no tenía alternativa no me quedaban muchos años para ponerme sobria,

Me crié en un hogar alcohólico. Mi padre bebía mucho y de golpe y en esto yo me parecía a él. No era uno de los que podían sentarse y beber su whisky a sorbitos, como mi madre.

Al llegar a la edad de 16 años, ya había dejado la escuela, y estaba casada con un hombre doce años mayor que yo. En aquellos tiempos, llevábamos una buena vida. No bebía porque no teníamos bebidas alcohólicas. Era simple.

Después de tres años de matrimonio, perdí a mi primer hijo, y pasaron cuatro años antes de que tuviéramos a nuestro hijo Juan. La primera vez que me puse borracha y enferma, fue justo antes de que Juan naciera. Salimos con unos parientes y me emborraché bebiendo cerveza, me subí encima de una mesa y canté y bailé como una tonta. De camino a casa no dejaba de vomitar. Mi marido se reía.

Nuestra hija Linda nació en 1937. Durante los años de la guerra, nos divertíamos mucho y yo estaba segura de poder dejar de beber cuando lo deseara. Me puse violentamente borracha otra vez, y empecé a sufrir resacas.

No puedo decir exactamente cuándo crucé la línea, ni tampoco recuerdo cuándo comencé a beber furtivamente. Mi marido era un bebedor social que podía tomarse un trago y echarse a dormir. La idea que él tenía de un trago era un dedo de whisky escocés con un vaso de soda. No me podía imaginar beber de esta forma.

Después de nacer nuestro tercer hijo, solía volver a casa de mi trabajo en unos grandes almacenes y tomar un vaso de Metrecal, una bebida dietética de la época. Eso era un esfuerzo para luchar contra la gordura (lucha que todavía mantengo), pero añadía un poco de alcohol. Estaba experimentando muchas dificultades, pero no lo quería admitir.

Con el tiempo, nos mudamos, y la primera cosa que averigüé fue dónde se encontraba la tienda de licores. Nuestros dos hijos mayores eran muy cabales; hacían lo que debían de hacer y tenían la cabeza en su sitio. Puede que mi beber afectara más a mi hijo menor, David. El empezó a tomar drogas, y eso me dio un buen pretexto. Nuestro hijo estaba tan enfermo como yo, y mi marido se encontró atrapado entre nosotros durante 19 infernales años.

David resultó ser otro tipo de mensajero. Asistía a una clínica de methadone, donde conoció a una mujer que era miembro de A.A. Aquí estaba este drogadicto diciéndole a su madre que debía hablar con una señora alcohólica recuperada. Así que cogí el autobús y fui al centro en donde estaba Lerisa y hablé con ella. Me dio una copia del Libro Grande. Esa misma noche, ella y su madrina me llevaron a mi primera reunión de A.A. Todo eso ocurrió cinco años antes de que estuviera lista para dejar de beber. Parecía que estaba lista para

escuchar, pero no para hacer el trabajo. Solía volver a casa después de las reuniones y ponerme a beber.

Aunque me llevó mucho tiempo reconocerlo, la evidencia era bastante obvia. Bebía diariamente, y sabía que tenía un problema grande. Una noche, después de mis primeros peregrinajes por las reuniones de A.A., al salir a cenar con mi marido, me fui tambaleando hasta el coche, y le dije, “Tengo que ir a un centro de tratamiento.” Se dispuso todo para que así lo hiciera. No recuerdo mucho lo que pasó. Sólo sabía que tenía que ir.

Un problema que tenía, y con el que no quise enfrentarme, era que estaba avergonzada por ser la más vieja. Había jóvenes de 14 y 15 años de edad, y muchas mujeres en sus treinta y cuarenta. Otra cosa me chocó: me dijeron que mi hija había respondido a una llamada del centro y les había dicho que su padre necesitaba alguien con quien hablar. Esa fue la primera vez en que me percaté de que él estaba sufriendo. Me lastimó mucho, y resolví hacer un esfuerzo para lograr la sobriedad.

Dada de alta del centro, volví a asistir a las reuniones de A.A. y encontré que nadie me estaba prestando atención. Me mantuve sobria durante un año, pero tenía todavía la sensación de no pertenecer. Me decía que todos me estaban mirando a mí, una viejecita tan amable. Me sentía muy desgraciada; ellos no sabían nada de mí, porque yo no estaba dispuesta a decirles nada. Yo era una sabelotodo que iba alejándose poco a poco.

No pasó mucho tiempo antes de que tomara un trago. Me sentí mal, pero enseguida llamé a dos A.A. que vinieron a mi casa y me llevaron a una reunión. Luego fui sola a una reunión. Ahora tengo un grupo base, donde puedo recordar mi último trago.

Cuando llegué a la Comunidad para quedarme por fin, me sentí fuera de lugar con mi pelo canoso. Yo era mayor que casi todos los demás y aquellos que se acercaban a mi edad, habían sido miembros de la Comunidad desde hacía muchos años. Así que me sentía como una muchacha de diez años en un jardín de infancia.

Me llevó tiempo entender que tendría que dar si quería sobrevivir en el programa. Tenemos un grupo de A.A. sólido, en donde nos apoyamos, unos a otros, y donde puedo pasar tiempo con amigas en sus cincuenta; aunque tengo 72 cumplidos, me encuentro al mismo nivel. Empecé a sentirme como una verdadera participante cuando comencé a servir como secretaria de mi grupo. Me ha gustado ser Representante de Servicios Generales, y asistir a las asambleas y con-

venciones de A.A. Me es importante no sentarme con los brazos cruzados, sino hacer algo — y el trabajo de servicio de A.A. me da esta oportunidad. A través del servicio, he conocido a mucha gente maravillosa. Mi vida social también es muy completa — miel sobre hojuelas — y me gustaría que otra mucha gente pudiera tener lo que tengo yo.

Mis amigos de A.A. me quieren por ser la persona que soy, con mi pelo canoso y todo. Mi familia me quiere, y mi hija es también mi amiga. Mis nietos saben que soy una alcohólica y procuran que su abuelita tenga su soda o su agua con hielo. Al principio, me preocupaba que lo supieran, hasta que me di cuenta de que yo no quería ser una madre o una abuela borracha. Ahora soy bisabuela, y, de alguna forma, ser una bisabuela borracha habría sido peor. Y considero una bendición que la familia me confíe el cuidado del biznieto.

Mi marido murió hace tres años. Mi amiga de A.A. Felicia perdió a su hijo un día después de que murió mi esposo y nos encontramos en la funeraria. Era para las dos un momento triste. Cuando dos personas pueden llorar juntas y abrazarse una a otra, son amigas íntimas.

El programa y la Comunidad están aquí para ti también. Si no puedes asistir a una reunión por ti misma, los miembros te llevarán. Es una manera estupenda de encontrar el amor y la sobriedad, y yo no volveré nunca a sentirme sola. Los años dorados son verdaderamente de oro — sin mancha alguna.

**“Era insaciable, vacía adentro,  
buscando la felicidad  
en el fondo de la botella.”**

Mi nombre es María y soy alcohólica. Gracias a Alcohólicos Anónimos y por la gracia de Dios no he tenido que tomar un trago de alcohol en 21 años.

Bebí por primera vez el día en que cumplí 16 años de edad, que por casualidad fue el mismo día en que me casé. Inmediatamente me gustaron los efectos que el alcohol producía en mí. Por naturaleza, soy una persona tímida y callada; no obstante, el alcohol me dejaba hacer cosas que no me podía imaginar hacer cuando estaba sobria.

Por haberme criado en un barrio integrado de Queens, Nueva York, no me di realmente cuenta de que era una mujer negra, hasta que me trasladé a Chicago. No era un hecho que pudiera cambiar, y sólo hizo que me sintiera más resuelta a ser alquien.

Bebí solamente durante cinco años, pero al echar

una mirada en retrospectiva, es aparente que bebía alcohólicamente desde el mismo principio. Cuando bebía, otra personalidad asumía su dominio sobre mí — una personalidad que no me caía bien. Tengo tres hijos. Uno nació durante las últimas etapas de mi enfermedad, y hoy, me parece, se nota la diferencia en su personalidad.

Durante mis años de bebedora, era infiel a mi marido. Le echaba la culpa de mi infelicidad a él, o al hecho de que era demasiado joven cuando me casé. Era insaciable, vacía adentro, buscando la felicidad en el fondo de la botella.

No frecuentaba los bares. La mayoría de las veces, bebía en casa. El trabajo de mi marido le requería ausentarse a menudo de la ciudad. Esperaba unos treinta minutos después de que él salía de la casa, y luego me dirigía al almacén de licores, compraba mi suministro, me volvía a casa y bebía sin tregua hasta perder el conocimiento. Me hundía en lo que más tarde aprendería a reconocer como “una racha de autocompasión,” llamaba a mis amigos para invitarles a una fiesta. Sin embargo, al poco rato, estos sentimientos se convertían en remordimientos y culpabilidad. No tenía ni siquiera la sospecha de que era alcohólica. No sabía lo que significaba ser alcohólica. Creía que mi marido causaba todos mis problemas, y decidí divorciarme.

Una tarde, sentada en el sillón escuchando la radio o mirando la TV, no puedo recordar el qué, oí una voz que decía, “Si tienes un problema con la bebida, llama a este número.” Me habían dicho que bebía en demasía — ¿Por qué no llamar? Si el locutor hubiera dicho, “Si eres un alcohólico...”, nunca habría telefonado. Por curiosidad, telefoneé. Una mujer muy amable me preguntó si necesitaba ayuda para un problema con la bebida; me preguntó si podía mantenerme sobria durante 24 horas, y le respondí que no. Me dijo que cualquier persona podía mantenerse sobria durante 24 horas. Me sentí ofendida y colgué.

Yo también era una de esas “alcohólicas lloronas”, así que naturalmente volví a llorar. Al día siguiente, me desperté, empecé a beber y me acordé de haber llamado a A.A. el día anterior y me decidí a llamar otra vez. Hablé con la misma mujer, me propuso hacer que alguien me llamara y me llevara a una reunión. Rehusé ir, colgué, lloré y volví a beber.

Llamé otra vez, y le pedí que me enviara a alguna información. Lo hizo, la leí, le llamé de nuevo y me dijo dónde se efectuaba la reunión. Era una reunión abierta. Pedí a una vecina que me acompañara esa noche. Un señor estaba hablando. No recuerdo nada

de lo que se dijo, excepto que una mujer me dio un “paquete de principiantes” que contenía nombres, y me pidió que llamara a alguien antes de tomar la próxima copa. También me dijo que siguiera viniendo.

Esto ocurrió hace 21 años. Siempre he creído en Dios. En A.A. lo llamamos un Poder Superior, y por eso me era fácil aceptar este aspecto del programa. Me dijeron que pidiera la ayuda de mi Poder Superior cada mañana y que le diera gracias cada noche. En A.A. existen solamente sugerencias, no reglas, y esto me conviene. Me parecía que siempre me habían dicho lo que tenía que hacer, y esto, para mí, no funcionaba bien.

Hoy asisto a las reuniones para recordarme a mí misma que, a pesar de haber mantenido mi sobriedad durante algunos años, sólo un trago me separa de la próxima borrachera. Alcohólicos Anónimos me ha deparado la posibilidad de reanudar mis estudios, algo que siempre he deseado hacer. En un plazo de algunos meses, me otorgarán mi título superior en psicología. Cosas así sólo pueden ocurrir en A.A. Los instrumentos se encuentran disponibles allí; no tenía que hacer más que mantenerme sobria y utilizarlos.

Hoy, como consecuencia del programa de A.A., he vuelto a ser responsable. Tengo un buen trabajo que me permite compartir una parte de mí misma tanto con los alcohólicos recuperados como con los que aún están sufriendo. Para mí sigue funcionando — un día a la vez.

## **¿Qué es el Programa de A.A.?**

La introducción más informativa a Alcohólicos Anónimos y la manera más valiosa de hacer funcionar su programa, se encuentran en el mismo lugar: las reuniones de A.A. Estas reuniones, que se efectúan regularmente en pueblos de todas partes del mundo (actualmente, en más de 150 países), se clasifican en tres categorías: abiertas, cerradas, para principiantes.

Cualquier persona, tanto alcohólica como no alcohólica, puede asistir a una reunión abierta; puedes llevar contigo a un pariente o un amigo, aun cuando tu compañero no tenga problemas con la bebida. Al mirar a tu alrededor en una reunión de A.A., no podrás distinguir, sólo por apariencias, a los alcohólicos de los no alcohólicos.

Asistir a una reunión de A.A. no supone ningún compromiso. Siéntate tranquilamente y escucha a los miembros de A.A. contar sus historias personales y explicar cómo el programa de A.A. de recuperación ha cambiado sus vidas. Estarás mejor preparada para

aprovecharla al máximo, si llegas a ella en la condición más sobria que puedas, con una mente abierta y lista para considerar ideas que pueden ser nuevas; y si estás dispuesta a aprender más de ti misma a través de tu identificación con los demás. Las reuniones de A.A. nunca son meras conferencias o sermones; siempre son oportunidades para compartir.

Mientras que todo aquel que lo desee puede asistir a una reunión abierta, la asistencia a las reuniones cerradas está limitada a los que saben que son alcohólicos o creen que pueden serlo. En las discusiones informales que forman la mayor parte de estas últimas, los participantes consideran los medios para lograr y mantener una feliz sobriedad, así como para enfrentarse tanto a las situaciones cotidianas como a las crisis ocasionales, sin el alcohol.

En las reuniones de principiantes, las discusiones se centran en la tarea primordial — cómo mantenerse alejado del primer trago, un día a la vez. Oirás sugerencias prácticas y útiles hechas por personas que han estado donde tú estás ahora y que, desde entonces, llevan muchos días sobrias. La experiencia compartida de los miembros sobrios de A.A. constituye la cuerda de salvamento hacia la sobriedad. Sin importar cuánto tiempo haya pasado desde que un A.A. tomó su último trago, él o ella siempre dicen: “Soy alcohólico.” Los A.A. reconocen el hecho de que padecen una enfermedad crónica y agradecen la ayuda que la Comunidad les presta en el proceso continuo de su propia recuperación.

## **Dónde encontrar A.A.**

La ayuda es fácil de obtener en la mayoría de los pueblos, suburbios y ciudades (en donde se encuentran a menudo muchos grupos locales de A.A.). En las áreas rurales, los miembros conducen alegremente largas distancias si la reunión no se efectúa en las cercanías.

Los que se ven incapacitados físicamente para asistir a las reuniones, y los que residen lejos de cualquier grupo de A.A. pueden, sin embargo, disponer de ayuda. Una miembro de la región medioeste, después de sufrir un accidente, se creyó aislada. “Tenía que quedarme en un sillón de ruedas, y sabía que estaría así durante muchos meses. Por eso escribí a la Oficina de Servicios Generales de A.A., diciéndoles que me gustaría mantener correspondencia con otros miembros. Empecé a recibir una lluvia de cartas. Creía que no tenía ni siquiera un amigo en todo el mundo, y de repente los tenía en todas

partes. Lo más estupendo es que, a través de Dios y Alcohólicos Anónimos, podemos extender la mano de la hermandad por correo. Muchas mujeres escriben con sus problemas personales; los discutimos. Nos ayudamos unas a otras — en realidad, estoy recibiendo más que nadie.”

Los Solitarios (o Miembros Solitarios) de A.A. cuentan con las cartas, con el boletín *Loners Internationalists Meeting* (en inglés) — una reunión por correo — y a veces con la palabra hablada (a través de grabaciones), como sustitutos para encontrarse con los demás miembros. Disponen también de otro recurso importante — la literatura de A.A. (los títulos aparecen en una lista en este folleto), particularmente, los libros *Alcohólicos Anónimos* (el Libro Grande) y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*.

Los Doce Pasos (reproducidos en su totalidad en la página 29), que a menudo se mencionan en las historias que acabas de leer, y sobre los que se discute regularmente en las reuniones, son el corazón del programa de A.A. No están basados en mera teoría; los primeros miembros de la Comunidad analizaron juntos lo que habían hecho para ponerse sobrios y mantener su sobriedad. Los Pasos son un resumen de su experiencia, y sirven de guía hacia la recuperación espiritual que hoy en día surte efecto para más de un millón de alcohólicos.

Sí, A.A. es un programa espiritual pero no un programa religioso. Aunque se menciona a Dios en los Pasos, a Su nombre siempre le siguen las palabras “como nosotros Lo concebimos,” dejando así que todo miembro individual lo interprete a su manera. Cuando oyes a los A.A. agradecer a un Poder Superior el haberles dado la sobriedad que no podían lograr por sí mismos, la mayoría de ellos se refieren a Dios. No obstante, algunos expresan su gratitud al poder superior que representan su propio grupo o la Comunidad en su totalidad, por haberles capacitado para hacer lo que solos no podían.

En otras palabras, los enfoques religiosos de los miembros no tienen mayor importancia para su pertenencia a la Comunidad de lo que lo tienen su edad, sexo, raza o nacionalidad. En la apertura de la mayoría de las reuniones de A.A., oirás palabras que significan precisamente esto: “El único requisito para hacerse miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida.” Para el alcohólico activo, la apremiante necesidad es dejar de beber. El programa de A.A. empieza con esta necesidad esencial — y luego sigue mucho más allá.

¿Cómo encuentran las mujeres su camino hacia A.A.? Si has tomado este folleto en una reunión, ya

estás con nosotros, y te damos cordialmente la bienvenida. En muchos pueblos, el número de teléfono de A.A. está en la guía de teléfonos, y puedes llamar para enterarte de los lugares y las horas de las reuniones. Muchas mujeres asisten a su primera reunión en el hospital, la prisión o la institución de tratamiento en que se encuentran. Otras son dirigidas hacia A.A. por consejeros en sus escuelas o lugares de empleo. Muchas son enviadas por médicos, siquiátras o clérigos; otras son puestas en contacto con A.A. por amigos familiarizados con el programa. (Aunque se supone que, fuera de la Comunidad, los miembros respetan cuidadosamente el anonimato de sus compañeros, la mayoría de ellos desean informar a su familia y sus amigos íntimos sobre su propia pertenencia a A.A.)

Si no dispones de ninguno de estos medios para ponerte en contacto con A.A., lo puedes hacer escribiendo a Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Esta es la dirección de correos de la Oficina de Servicios Generales de A.A., que te enviará a petición, información específica sobre A.A. en, o cerca de tu ciudad de residencia.

## LOS DOCE PASOS DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

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 devolvemos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin miedo 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 los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## **LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHOLICOS ANONIMOS**

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## Publicaciones de A.A.

Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHOLICOS ANONIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

### LIBROS

ALCOHOLICOS ANONIMOS  
A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD  
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES  
COMO LO VE BILL  
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS  
REFLEXIONES DIARIAS  
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

### LIBRILLOS

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

### FOLLETOS

44 PREGUNTAS  
LA TRADICION DE A.A. — COMO SE DESARROLLO  
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.  
TRES CHARLAS A SOCIEDADES MEDICAS POR BILL W.  
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD  
A.A. EN SU COMUNIDAD  
¿ES A.A. PARA USTED?  
ESTO ES A.A.  
¿HAY UN ALCOHOLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO?  
¿SE CREE USTED DIFERENTE?  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DEL APADRINAMIENTO  
A.A. PARA LA MUJER  
A.A. PARA EL ALCOHOLICO DE EDAD AVANZADA—  
NUNCA ES DEMASIADO TARDE  
ALCOHOLICOS ANONIMOS POR JACK ALEXANDER  
LOS JOVENES Y A.A.  
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS  
¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?  
DENTRO DE A.A.  
EL GRUPO DE A.A.  
R.S.G.  
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER UN ALCOHOLICO  
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS  
COMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....  
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES  
A.A. EN LAS INSTITUCIONES DE TRATAMIENTO  
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.  
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL  
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO  
UNA BREVE GUIA A ALCOHOLICOS ANONIMOS  
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA  
LO QUE LE SUCEDIO A JOSE  
*(Historieta a todo color)*  
LE SUCEDIO A ALICIA  
*(Historieta a todo color)*  
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA  
*(Folleto ilustrado para los presos)*  
¿ES A.A. PARA MI?  
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS  
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

### VIDEOS

ESPERANZA: ALCOHOLICOS ANONIMOS  
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA  
LLEVANDO EL MENSAJE DETRAS DE ESTOS MUROS  
LOS JOVENES EN A.A.  
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,  
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE  
SERVICIOS GENERALES

### REVISTAS

LA VIÑA DE A.A. *(bimensual)*

Yo soy responsable...cuando  
cualquiera, dondequiera, extiende  
su mano pidiendo ayuda, quiero  
que la mano de A.A. siempre esté  
allí. Y por esto: Yo soy responsable.

SP-5