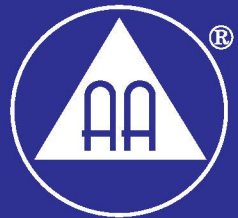


Alcohólicos Anónimos

**Este es el Libro Grande,
el texto básico
de Alcohólicos Anónimos**



Alcohólicos Anónimos

ENUNCIADO

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

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

COPYRIGHT © POR THE A.A. GRAPEVINE, INC.
REIMPRESO CON PERMISO

Alcohólicos Anónimos

El relato de
cómo muchos miles de hombres y mujeres
se han recuperado del alcoholismo



ALCOHOLICOS ANONIMOS®

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
468 Park Avenue South
New York, N.Y. 10016

Publicado con el permiso de
A.A. WORLD SERVICES, INC.
por

**OFICINA DEL SERVICIO GENERAL
DE ALCOHOLICOS ANONIMOS - ESPAÑA**

**Apartado 170 - 33400-AVILES
Avda. Alemania, 9 - 3º izda. - AVILES
Teléfonos: 985 566 345 - 985 566 543
ASTURIAS - ESPAÑA**

www.alcoholicos-anonimos.org
e-mail: aa@alcoholicos-anonimos.org
osg@alcoholicos-anonimos.org

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
SE PROHIBE LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE
ESTE LIBRO SIN EL PERMISO ESCRITO DE **A.A.W.S.**

D.L.: AS 3496 - 2015

ISBN 84-300-4960-6

MLJARES artes gráficas - AVILES

INDICE

• Prólogo a la primera edición	IX
• Prólogo a la segunda edición en inglés	XI
• Prólogo a la tercera edición en inglés	XVII
• La opinión del médico	XVIII
• CAPITULO 1. La historia de Bill	1
• CAPITULO 2. Hay una solución	16
• CAPITULO 3. Más acerca del alcoholismo	28
• CAPITULO 4. Nosotros los agnósticos	41
• CAPITULO 5. Cómo trabaja	54
• CAPITULO 6. En acción	67
• CAPITULO 7. Trabajando con los demás	83
• CAPITULO 8. A las esposas	97
• CAPITULO 9. La familia después	113
• CAPITULO 10. A los patrones	126
• CAPITULO 11. Una visión para tí	139

HISTORIAS PERSONALES

• INTRODUCCION	155
• La pesadilla del Dr. Bob	157
<i>Cofundador de Alcohólicos Anónimos. El nacimiento de nuestra Comunidad data del primer día de su sobriedad permanente: el 10 de junio de 1935.</i>	

APENDICE

I La Tradición de A.A.	167
II La experiencia espiritual	173
III El punto de vista médico sobre A.A.	175
IV El premio Lasker	177
V La perspectiva religiosa sobre A.A.	178

PROLOGO A LA PRIMERA EDICION

Este es el Prólogo tal como apareció en la primera impresión de la primera edición en 1939.

NOSOTROS, 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 solicitantes 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 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, Africa del Sur, México, Alaska, Australia y Hawaii. 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 primer 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 los dañados, así como de la necesidad de ser de utilidad y ayuda a otros y de creer en, y depender de, Dios.

Antes de viajar a Akron, el corredor de Bolsa había trabajado duramente con muchos alcoholicos, basándose en la teoría de que sólo un alcoholico podía ayudar a otro alcoholico; 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 alcoholico. Ese otro alcoholico resultó ser el médico de Akron.

Ese doctor había tratado repetidas veces de resolver su dilema alcoholico 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 alcoholico podía afectar a otro de una forma en que ninguna persona no alcoholica pudiera hacerlo. Indicaba también que un trabajo arduo y dedicado, de un alcoholico con otro, era vital para la recuperación permanente.

Desde ahí, los dos hombres empezaron a trabajar casi frecuentemente con los alcoholicos 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 sus

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 los aún pocos seguros primeros grupos, les parecía 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, empezaba a conocerse ahora por el del título de su libro — Alcohólicos Anónimos. El período de volar a ciegas terminó, y A.A. entró en una nueva fase, la 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 frenéticas 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 veía 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 noticieras 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. El desarrollo de A.A. estaba ya en plena 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 reunirse 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 veía 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.

Como habíamos descubierto los principios según los cuales el alcohólico individual podría vivir, así teníamos 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 las 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 aumentando 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 con nosotros en el camino de una nueva libertad.

Prólogo a la Tercera Edición en Inglés

En marzo de 1976, al enviar la presente edición a la imprenta, según un cálculo moderado, hay en el mundo casi 1,000,000 de miembros de A.A., y unos 28,000 grupos que se reúnen en 90 países.¹

Las encuestas que se han realizado en los Estados Unidos y Canadá indican que A.A. no solamente está alcanzando cada vez a más gente, sino también a una variedad de individuos cada vez más amplia. Las mujeres representan un cuarto del total de la Comunidad; entre los nuevos miembros, la proporción es de casi un tercio. El siete por ciento de los A.A. encuestados son menores de 30 años de edad — incluidos muchos jóvenes adolescentes.²

Parece que los principios básicos de A.A. se aplican con la misma eficacia a gente de muy diversa condición y manera de vivir, así como el programa ha llevado la recuperación a individuos de muchas nacionalidades distintas. Los Doce Pasos que resumen el programa puede que se llamen *The Twelve Steps* en algún país y *Les Douze Etapes* en otro; no obstante, señalan el mismo camino hacia la sobriedad que abrieron los primeros miembros de Alcohólicos Anónimos.

A pesar del gran aumento en tamaño y alcance, la Comunidad permanece en su corazón sencilla y personal. Cada día, en alguna parte del mundo, empieza la recuperación cuando un alcohólico habla con otro, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza.

¹ Actualmente, 1994, hay más de 96.000 grupos de A.A. en 151 países.

² En 1994, la tercera parte son mujeres; más de la quinta parte de 30 años o menores.

LA OPINION DEL MEDICO

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 de 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 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 acertada. Aclara muchas cosas que de otro modo nosotros no podíamos explicar.

Aunque nosotros trabajamos por nuestra solución en un plano espiritual y altruista, estamos en favor de la hospitalización del alcohólico que está nervioso 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 son adictos al alcohol.

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 adictos 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 colaboradores de este libro estuvo bajo nuestro cuidado en este hospital y, durante ese tiempo adquirió 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. La abnegación y su espíritu de comunidad, son algo realmente inspirador para quien ha trabajado fatigosamente —y por mucho tiempo— en el terreno del alcoholismo. Creen en ellos mismos, pero mucho más en el Poder que los arranca de las garras de la muerte.

Naturalmente, el alcohólico necesita ser liberado de su anhelo imperioso por el alcohol y esto requiere, con frecuencia, un procedimiento 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, 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 de 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 la vida por delante! ¡Necesito 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, aparte del 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 y que impulsan 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 maniático-depresivo —tal vez éste sea el que menos pueden comprender sus amigos— acerca del cual puede escribirse todo un capítulo.

Y los individuos enteramente normales en todos aspectos, excepto en el que se refiere al efecto que el alcohol produce en ellos. Estos son, a veces, 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 caldero hirviente 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 par-

cialmente 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 elevar mi mente, pienso 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; 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 este libro. Es posible que a primera vista lo tome como objeto de burlas, pero quizás después se quede meditando y eleve una oración."

William 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 alcoholico 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 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 — a 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. Este fue el único trabajo manual honrado que hice 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 aplausos. Había triunfado. Mis ideas y mi criterio eran seguidos por muchos al son de las ganancias en papel. La gran bonanza de los últimos años veinte estaba en plena ebullición y expansión. La bebida estaba ocupando un importante lugar en mi vida, y en la euforia que tenía. Se hablaba a gritos en los centros de "jazz" de Manhattan. Todos gastaban miles y hablaban de millones. Podían burlarse los que quisieran. ¡Al Diablo con ellos! Tuve entonces amplias relaciones con 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. De hecho no hubo infidelidad de mi parte porque el serle fiel a mi esposa y el emborracharme evitaban totalmente que me enredara en esos líos.

En 1929 contraí 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 aco-

modados. 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 de ésta. 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. Por 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 dejarme marchar. Esta vez estábamos arruinados.

Nos fuimos a vivir con los padres de mi esposa. Encontré trabajo, y lo perdí luego por causa de un lío con un chofer de taxi. Gracias a Dios, nadie sospecharía que no iba a tener un empleo real en cinco años, ni estar sobrio casi 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 cuantos dólares con los que pagaba mis deu-

das en barras y tiendas de licores. 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 un punto bajo en 1932 y, en alguna forma, yo había integrado 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 había seriedad en mi actitud; mi esposa así lo creía y yo también.

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! Tenía lo que era necesario. Una 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 infernal en 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 egoístamente, 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. Comprendiéndome ahora, me sentí alentado por nuevas esperanzas. Durante tres meses las cosas marcharon bien. Iba a la ciudad con regularidad y hasta ganaba algún dinerito. 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, delirium tremens o tal vez un reblandecimiento 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. A pesar de todo, habíamos sido muy felices mi esposa y yo. ¡Qué no hubiera dado yo para 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 volvía a empezar. 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 una catapulta hacia lo que doy en 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? 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. ¡La misma cosa, 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: “Tengo 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 que sucedía eso y el resultado era evidente de por sí. Surtió efecto.

Había ido 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 para alguna gente de la iglesia y para 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 en una cifra 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 reconociera 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 reclamaban. 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 facilitado 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 levantado 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, des-

pués 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 dí 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 quedaba en mí los vestigios de mi viejo prejuicio. La palabra "Dios", todavía despertaba en mí cierta antipatía, y este sentimiento se intensificaba cuando hablaba de que podía haber un Dios y que para mí fuese 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 amante que fuera su preponderancia. 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 El 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 El estaba perdido. Sin ningún temor encaré mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me lo 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 mi nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. En esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a El dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como El 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 sufi-

ciente 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.

Estas eran proposiciones revolucionarias y drásticas, pero en el momento en que las acepté el efecto fue electrificante. Había un sentido de victoria, seguido por una paz y seguridad como nunca había conocido. Había una confianza total. Sentí que me levantaban, tal como si respirara plenitud en el aire puro de la cumbre de una montaña. Generalmente Dios llega a la mayoría de los hombres gradualmente, pero el impacto en mí fue cabalmente 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. Cualquier cosa es mejor que lo que tenía usted." Ese buen doctor ve ahora 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 teniendo 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 falla en perfeccionar y engrandecer su vida espiritual a través del trabajo y del sacrificio por otros, no podrá sobrellevar ciertas pruebas y decaimientos que 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 relaciones en los 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 sentía asombrosamente reanimado, parado sobre mis propios pies. Es un designio para vivir que obra 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, entrar por el camino por el que sí llega a alguna parte; he visto componerse las situaciones domésticas más imposibles; peleas y amarguras 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.¹

Un alcohólico en sus copas es un ser despreciable. Nues-

¹ Actualmente (1994) existen más de 90,000 grupos de A.A.

tra 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 mismo. Aquella 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., co-fundador de A.A.
murió el 24 de enero de 1971.*

Capítulo 2

HAY UNA SOLUCION

NOSOTROS, 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 actividades que se desarrollan 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 maravillosa. 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 base de la cual podemos incorporarnos a la acción fraternal y armoniosa. Esta 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 convencimiento 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 molesto. 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 paciente; acarrea malentendimiento, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños que no son culpables, esposas y otros parientes apesadumbrados, amigos y patrones descontentos. Cualquiera puede aumentar esta lista.

Deseamos que este libro informe y consuele a los que están o puedan 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 esté 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 — estas son las condiciones que hemos encontrado más favorables. Muchos individuos, después de haber sido abordados en esta forma, dejan la cama para echarse a andar de nuevo.

Ninguno de nosotros hace una sola vocación de este trabajo, 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 son suficientemente afortunados por estar en una situación que les permite dedicar casi todo su tiempo a ella.

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 exponiendo 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 agrada más que escribir un libro que no diera ninguna base a contenciones o discusiones. Haremos todo lo posible para lograr esta idea. 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, dependen de nuestra constante preocupación por otras 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 alcohólico 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”; “El 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”.

Estas 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 si tienen una buena razón para hacerlo. Pueden tomarlo o dejarlo.

Luego tenemos cierto tipo: el 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 la 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, 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 coja toda su existencia 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 amplio 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 estar-se 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 en forma diferente de 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 es introducido 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 pre-

textos 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 control. 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 apenas un mes antes. 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. Un completo fracaso, igual al que sufre el torpe que se obstina en poner la mano sobre el fuego diciéndose: esta vez no me quemaré.

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 de qué sirve nada?"

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. Estos inflexibles y espantosos hechos han sido confirmados por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habrían 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 recoger el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos. Hemos encontrado mucho del cielo y hemos sido lanzados, como en un cohete, a la cuarta dimensión de la existencia en la que ni siquiera habíamos soñado.

El hecho grandioso es éste y nada más: que hemos tenido

experiencias espirituales profundas y efectivas.¹ Que estas experiencias han revolucionado 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 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 psicólogo 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 inimaginable. 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 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

¹ Ampliamente explicado en el Apéndice II.

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 de la naturaleza 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".²

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.

Este 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.

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 designio 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 su ceremonial. 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

² Ver el Apéndice II para amplificación.

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 direcciones definidas mostrando cómo nos recuperamos. Estas van seguidas 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

MAS ACERCA DEL ALCOHOLISMO

LA mayoría de nosotros hemos estado remisos 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 en 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. Este 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, les 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 tal cosa como 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 dar una vuelta completa y beber como un caballero, nos descubrimos ante él. ¡Sólo Dios sabe lo que hemos hecho durante tanto tiempo para beber como otras personas!

Estos 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 nos volvemos a emborrachar en el trabajo, hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar para siempre (con o sin solemnidad), hacer más ejercicio físico, leer libros conducentes a la inspiración, ir a fincas 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 honrado 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 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 irresistible 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 cumplía 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 tentativas 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 mayo-

ría 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 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". Comenzando 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 inclinar a los jóvenes a pensar 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 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 aun 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 potencialmente alcohólicas a veces se vuelven verdaderamente tales, y en unos cuantos 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!¹

Mirando al pasado, nos damos cuenta de que habíamos

¹ Ciertamente, cuando se publicó este libro por primera vez. Un estudio hecho en 1992 de la comunidad en los EE. UU. y Canadá indicó que la quinta parte de los A.A. tenían 30 años de edad o menos.

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 permanecemos 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. Esta es la característica desconcertante del alcoholismo, tal como lo conocemos; esta total incapacidad para dejar la bebida sin importar lo mucho o lo grande de la necesidad de hacerlo.

¿Cómo podremos, entonces, ayudar a nuestro lector a decidir, a su propia satisfacción, si es uno de nosotros? El 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 este 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 él dejó de engrandecer 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 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. Esta 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, eran 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 cuerdamente?

Puedes creer que este 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 insanamente trivial para tomar la primera copa. Nuestra cordura no fue suficiente para frenarnos; la idea insana 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 por una bebetoria fue insanamente insuficiente tomando 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 individuo, si es normal, no lo vuelva 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, topa con un carro de bomberos y le rompe la columna vertebral. Un individuo como éste tiene que estar loco. ¿No es así?

Puede parecerte 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. Este es un lenguaje fuerte pero ¿no es cierto?

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 dijiste 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 cierto, si las personas que lo dicen no son alcohólicas quienes, a pesar de estar bebiendo tontamente y con exceso, pueden 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*. Este 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 otra ilustración.

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 en edad de la universidad. 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 descansar de sus 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 espléndidos 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 en algo 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 me dediqué a mis negocios y todo fue bien. 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 preocupaciones 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 cocteles antes de la cena. Eso fue todo; nada más.* Pedí un coctel y mi cena; luego pedí otro coctel. Después de la cena decidí dar un paseo a pie. 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 insostenible 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 cocteles fueran simples refrescos. Recordé entonces lo que me habían

dicho mis amigos alcohólicos; cómo habían vaticinado que si tenía una mentalidad de alcohólico, el tiempo y el lugar se presentarían, que 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 mentalidad de alcohólico. Me di cuenta de que la fuerza de voluntad *y el conocimiento de sí 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 un condición desesperada. Citaron por docenas casos basados en su propia experiencia. Este procedimiento apagó la última llama de la convicción de que yo mismo podía realizar la tarea.

“Entonces delinearon 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, más provechoso que la vida 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. El 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, miembro de la facultad 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. Si se hubieran presentado como pacientes a este hospital, de haberlo podido evitar, no los habría aceptado. Personas como ustedes destrozan 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 AGNOSTICOS

EN los capítulos 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 honestamente 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 este es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que sólo puede ser vencida por una experiencia espiritual.

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 de la variedad que no tiene remedio. Estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual no son siempre alternativas fáciles de encarar.

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 de otro modo, atenernos a lo que sucediera. Tal vez este sea tu caso. Pero alégrate, casi la mitad de nosotros nos considerábamos ateos o agnósticos. Nuestra experiencia demuestra que no debes sentirte desconsolado.

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 empeño que pusiéramos. Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser confortados filosóficamente; en realidad, podíamos desear todo esto con todo nuestro ahínco, pero el poder necesario no estaba ahí. Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallaban completamente.

❶ 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?

❷ Pues bien, eso es exactamente de lo que trata este libro. Su objetivo principal es habilitarte para que encuentres 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 diestramente o completamente ignorado.

❸ Sabemos cómo se siente él. Hemos compartido sus sinceros prejuicios y dudas. Algunos de nosotros hemos sido apasionadamente antirreligiosos. Para otros, la palabra "Dios" traía una idea particular de El, 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 el pensamiento de que la fe y dependencia de un Poder más allá de nosotros era en cierta forma débil y aun cobarde. Veíamos con profundo escepticismo a este mundo de individuos en guerra, de

sistemas teológicos en pugna y de calamidades inexplicables. Mirábamos con recelo a cualquiera que pareciera ser piadoso. ¿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.

Si, 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 cabalmente o comprender 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 El. 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 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.¹

Esa fue una gran noticia para nosotros porque habíamos supuesto que no podíamos hacer uso de principios espirituales a menos de 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 él.” Así que fue reconfortante aprender que podíamos empezar en un plano más sencillo.

Además de una aparente incapacidad para aceptar mucho sobre la fe, frecuentemente nos encontrábamos impedidos por obstinación y prejuicios irracionales. Muchos de nosotros hemos sido tan suspicaces 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 desechar tales sentimientos. Viéndonos frente a la destrucción, pronto nos volvimos tan receptivos con los asuntos espiritua-

¹ Te suplicamos que no dejes de leer el Apéndice sobre “Experiencia Espiritual”.

les 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 dure con sus prejuicios tanto tiempo como 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. Lee- mos libros atiborrados de pedante erudición y nos enfras-

camos 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 flechas 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 hasta aquellos contra 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 a 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 ex-

periencia 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 él mismo y ha creído en El. 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 afluyó 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 resultaba difícil la vida. Dicen por qué les resultaba tan insatisfactorio vivir. 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 conquista 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 desecharnos 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 miseria y de la desesperación, 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 "suficiencia de Dios" trabajaba en ellos, 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. Este 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 abordarla o a interpretarla. De ahí que nos esforcemos tanto por explicar por qué creemos que nuestra fe actual es razonable, por qué pensamos que es más saludable 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 El 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 prostrados 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 permítasenos pensarlo 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 abyecta 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 privilegiadas. 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 en 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 El. El 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 El puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros.

Nosotros podemos solamente aclarar el terreno un poco. Si nuestro testimonio ayuda a barrer el prejuicio, te permite pensar honestamente y te estimula a buscar diligentemente dentro de ti mismo, entonces puedes, si así lo deseas, unirte a

nosotros en la Amplia Vía. 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 un ateo. Su historia es tan interesante, que algo de ella debe hacerse referencia ahora. El cambio que se operó en su corazón fue dramático, convincente y conmovedor.

Nuestro amigo era hijo de un ministro. Asistió a una escuela de su iglesia en donde se rebeló contra lo que creía ser una dosis excesiva de educación religiosa. Durante años después 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 autodestrucción.

Una noche, estando confinado en un hospital, se le acercó un alcohólico que había tenido una experiencia espiritual. Sintiendo hartazgo 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 le ha hecho temblar. Le fue removido su problema alcohólico. Esa misma noche, hace años, el problema desapareció. Salvo algunos breves momentos de tentación, el pensamiento de beber nunca le ha vuelto a su mente; y en esos momentos de tentación ha sentido una gran revulsión. 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.

Asimismo, Dios nos ha devuelto la cordura. Para este individuo, la revelación fue súbita. A algunos de nosotros nos llega más lentamente. Pero El ha llegado a todos los que lo han buscado honestamente.

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

Capítulo 5

COMO TRABAJA

RARA 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 honrados consigo 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 honradez. 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 capacidad suficiente para ser honrados.

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 todo el ahínco que pueda animarnos, 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 Le 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 Le 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 “auto-propulsión”. Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar 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 bastante paciente, hasta modesto y dispuesto a sacrificarse. Por otra parte, 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 da muy buen resultado. 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 autoconmiseración. ¿Cuál es su dificultad básica? ¿No es un individuo que busca para 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 estas 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 descerrajador 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.

Este 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. Es el jefe; nosotros somos Sus agentes. El 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, El proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de El y desempeñábamos bien Su trabajo. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros

planes y en nuestros proyectos. Nos interesamos cada vez más en darnos cuenta de qué era con lo que 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 El.

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. Este fue solamente el principio, pero cuando se hacía honrada 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 de 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. *Este 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 para encontrar la realidad de la existencia de las mercancías que se tienen. 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 inventario honradamente. 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 cualquiera 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 por qué. 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 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 Contó a mi esposa lo de mi querida. 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. El 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	Mal interpreta las cosas y 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 contaban la entereza y la honradez. Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado. La primera cosa aparente fue que este mundo y su gente frecuentemente estaban muy equivocados. Llegar a la conclusión de que los demás estaban equivocados fue hasta donde llegamos la mayoría. 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 los excesos violentos de locura temporal 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.

Este 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 disturbaban, 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 ofendía nos de-

cíamos 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, faltos de honradez 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 honradamente 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 acarreaban 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 engreídos, 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 El nos asigne. Justamente, hasta el punto en que obramos como creemos que El lo desea y humildemente confiamos en El, así El 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 El demuestre, a través de nosotros, lo que El puede hacer. Le pedimos a El que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que El 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; una necesidad básica 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 significado 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 honradez 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 fanáticas con el sexo como otras son negligentes. 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 otro, 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 nosotros lo que solos no pudimos hacer por nosotros mismos. Deseamos que ahora estés convencido de que Dios puede librarte de toda la obstinación que te haya separado de El. 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 ACCION

DESPUÉS de haber hecho nuestro inventario personal ¿qué es lo que hacemos con él? Hemos estado tratando de lograr una buena 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 el 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 aventuramos 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 preguntan 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 su existencia. 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 honradez, 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 alcoholíco lleva una vida doble. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior, representa su papel de actor. Este 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 no muy dispuestos a ser honrados con estos hombres compasivos y no hemos sido honrados con nadie más. No es sorprendente, pues, que los de la profesión médica tengan una mala opinión de los alcoholícos y de sus oportunidades de recuperación.

Si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este mundo, necesariamente tenemos que ser completamente honrados 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 discutir sobre nosotros mismos con alguien, puede que estemos en una situación tal que no encontremos a la persona indicada. Si este 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 *indicada*. 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 vemos el *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 El, 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. Amén”. Entonces hemos completado el *Séptimo Paso*.

Ahora necesitamos más acción, sin la cual encontramos que “la fe sin obras está 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 queremos retroceder. Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos dañado, puede que sintamos desconfianza de ir a ver a algunos de ellos sobre una base espiritual. Reasegurémonos. Con algunos de ellos no necesitaremos y probablemente no tendremos que hacer énfasis en la parte espiritual la primera vez que los abordemos. Podríamos prejuzgarlos. 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 ya 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 estemos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos. A pesar de esto, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos espeñamos en hacerlo. Es más difícil ir 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 que ha tenido la 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: ocasional-