

## CAPÍTULO 2

### HAY UNA SOLUCIÓN

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

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

El hecho tremendo para cada uno de nosotros es que hemos descubierto una solución común. Tenemos una salida en la que podemos estar completamente de acuerdo, y a través de la cual podemos incorporarnos a la acción fraternal y

armoniosa. Esta es la gran noticia, la buena nueva que este libro lleva a los que padecen 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 dolido. Pero no así con el enfermo de alcoholismo, porque con este mal viene la aniquilación de todas las cosas que valen la pena en la vida; involucra a todas aquellas vidas que están relacionadas en alguna forma con la del enfermo; acarrea malentendidos, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños inocentes, esposas y padres apesadumbrados, amigos y patrones descontentos. Cualquiera puede aumentar esta lista.

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

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

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

El hecho de que el individuo que está abordando a otro ha tenido la misma dificultad, que obviamente sabe de qué está hablando, que todo su comportamiento le dice al candidato a toda voz que tiene la verdadera respuesta, que su actitud no es de santurrón, que no le mueve absolutamente nada más

que el sincero deseo de poder ayudar, que no hay cuotas ni honorarios que pagar, que no hay asperezas que limar, nadie con quien se tenga que «quedar bien», no hay sermones que soportar... estas son las condiciones que hemos encontrado más favorables. Muchos individuos, después de haber sido abordados de esta forma, *toman su lecho y vuelven a andar*.

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

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

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

Necesariamente, tendrán que discutirse asuntos médicos, psiquiátricos, sociales y religiosos. Sabemos que estos son materia contenciosa por su misma naturaleza. Nada nos agradaría más que escribir un libro que no diera ninguna

base a contenciones\* o discusiones. Haremos todo lo posible para lograr este ideal. La mayoría de nosotros siente que la verdadera tolerancia de los defectos y puntos de vista de los demás y el respeto a sus opiniones son actitudes que hacen que podamos servir mejor a nuestros semejantes. Nuestras mismas vidas, como exbebedores problema que somos, dependen de nuestra constante preocupación por otros y de la manera en que podamos satisfacer sus necesidades.

El lector probablemente ya se habrá preguntado por qué todos nosotros nos enfermamos por la bebida. Sin duda sentirás curiosidad por descubrir cómo y cuándo, en contra de la opinión de los expertos, nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente. Si tú eres un 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 de tener muy poca fuerza de voluntad»; «Él podría dejar de beber si le diera la gana»; «Es una mujer tan agradable que él debería dejar de beber por ella»; «Ya le dijo el médico que si volvía a beber se moriría, y ahí está con la gran borrachera».

Estas son observaciones comunes acerca de los bebedores, que se oyen en todo momento. En el fondo de ellas hay

\* Léase *disputas/contendias*. N. del E.

un abismo de ignorancia y falta de comprensión. Nos damos cuenta de que estas observaciones se refieren a personas cuyas reacciones son muy diferentes a las nuestras.

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

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

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

Aquí tenemos al individuo que te ha motivado la confusión, especialmente por su falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles o trágicas mientras está bebiendo. Es un verdadero *doctor Jekyll y señor Hyde*. Rara vez se embriaga a medias. En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca. Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, probablemente se volverá repugnante y hasta peligrosamente antisocial. Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene alguna decisión importante que tomar o compromiso que cumplir. Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado

en todo menos en lo que concierne al alcohol; en este respecto es increíblemente egoísta y falto de honradez. Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una carrera prometedoras. 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 veinticuatro horas; sin embargo, a la mañana siguiente busca como un loco la botella... y no se acuerda dónde la puso la noche anterior. Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa para estar seguro de que nadie le quite toda su reserva para tirarla por el fregadero. A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo. Entonces llega el día en que sencillamente no puede hacerlo, y se vuelve a emborrachar. Tal vez vaya al médico para que le dé morfina o algún otro sedante para irse cortando la borrachera poco a poco. Pero entonces empieza a ingresar en hospitales y sanatorios.

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

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

Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de por qué el alcohólico reacciona de forma diferente a la

gente normal. No sabemos por qué. Una vez que se ha llegado a cierto punto, es bien poco lo que se puede hacer por él. No podemos resolver este acertijo.

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

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

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

obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego. Pero frecuentemente sospechan que están fuera de combate.

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

La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz puede no llegar. Ha perdido el control. En cierto punto de la carrera de bebedor de todo alcohólico, este pasa a un estado en que el más vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso. Esta trágica situación se presenta prácticamente en cada caso, mucho antes de que se sospeche que exista.

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

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

El alcohólico puede decirse en la forma más natural: «Esta vez no me quemaré; así es que, ¡salud!». O tal vez no piense en nada. Cuántas veces hemos empezado a beber en esta forma despreocupada y, después de la tercera o cuarta copa,

hemos golpeado el mostrador de la cantina con el puño diciéndonos: «Por el amor de Dios, ¿cómo empecé de nuevo?», solamente para suplantar ese pensamiento con el de «Bueno, a la sexta paro», o «Ahora, ¿qué más da?».

Cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morir o volverse loco para siempre. Esta dura y espantosa realidad ha sido confirmada por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habría miles más de convincentes demostraciones. ¡Hay tantos que quieren dejar de beber, pero no pueden!

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

Esta es la gran realidad y nada más: que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas\*\* que han transformado toda nuestra actitud ante la vida, hacia nosotros semejantes y hacia el universo de Dios. El hecho central en nuestras vidas es actualmente la certeza de que nuestro

\* Léase *demolición*. N. del E.

\*\* Ampliamente explicado en el apéndice II.

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

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

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

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

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

Preguntó al médico: «¿No hay ninguna excepción?».

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

viduos y han dado resultados satisfactorios, pero nunca he tenido éxito con un alcohólico de sus características»\*.

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

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 plan para vivir* que resulta verdaderamente efectivo.

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

\* Ver el apéndice II para ampliar.

ceremonias. No hay desavenencias entre nosotros por estos motivos.

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

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

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

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

Esperamos que nadie considere estos relatos personales como de mal gusto. Nuestra esperanza es que muchos alcohólicos, hombres y mujeres, desesperadamente necesitados, vean estas páginas, y creemos que solamente descubriéndolos 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».