

Alcoholicos Anonimos



ALCOHOLICOS

ANONIMOS



**Este sello aparece en la literatura
aprobada por la Conferencia.**

ENUNCIADO

Alcohólicos Anónimos es una Agrupación 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 religiosa, 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.

Derechos - 1955 - A.A. Publishing, Inc.

Ahora conocido con el nombre de
A.A. World Services, Inc.

ALCOHOLICOS ANONIMOS

Copyright © 1955 Alcoholics Anonymous Publishing, Inc., ahora conocida como Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Impreso y distribuido por la Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. (5 de Mayo 39, pisos 1 y 2, Centro. Apdo. Postal 2970 Admón. de Correos No. 1, 06000, México, D.F.) Con la autorización de A.A. World Services, Inc. P.O. Box 459 Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, U.S.A.

16ª Edición
10,000 Diciembre 1981

P R E F A C I O

Nosotros, los Alcohólicos Anónimos, somos varios miles de hombres y mujeres que nos hemos recuperado de una condición mental y física aparentemente hasta hoy incurable. Enseñar exactamente a otros alcohólicos cómo nos hemos restablecido, es el propósito medular de este libro. Abrigamos la esperanza de que para ellos sean estas páginas convincentes y que leerán las mismas con mente receptiva. Al propio tiempo creemos que la exposición de nuestra experiencia ayudará a todas las personas que nos lean, a entender mejor al alcohólico. Hay muchas que no comprenden que el alcohólico es un ser enfermo. Estamos plenamente seguros de que la norma de vida que nos hemos trazado lleva grandes ventajas.

Es importante que permanezcamos anónimos a fin de atender mejor al gran número de encuestas y peticiones personales que puedan provenir como resultado de esta publicación. Por ser hombres profesionales y de negocios en la gran mayoría, muchos no podríamos conservar nuestros trabajos si nos diéramos a conocer. Queremos que quede bien entendido que nuestra labor alcohólica es por sí misma una misión reconfortante.

Encarecidamente recomendamos a cada uno de nuestros compañeros que cuando escriban o hablen para el público sobre el alcoholismo, omitan su nombre y apellido, designándose sencillamente como "Un Miembro de Alcohólicos Anónimos".

Solicitamos también encarecidamente de los señores de la Prensa, que observen esta regla, pues de otro modo violaríamos nuestras tradiciones sobre el anonimato.

No somos una organización en el sentido convencional de la palabra. En Alcohólicos Anónimos no hay que pagar cuotas ni honorarios. El único requisito para ser miembro, es abrigar el sincero deseo de dejar de beber. No estamos aliados a ninguna secta o denominación religiosa en particular, ni nos oponemos a ninguna de ellas. Sencillamente anhelamos servir de ayuda a los alcohólicos.

Será de sumo interés recibir noticias de las personas que deriven buenos resultados de este libro, especialmente de los que comiencen a laborar con otros alcohólicos. Mucho nos agradecería colaborar con ellos para el éxito de su empresa.

Daremos buena acogida a encuestas de sociedades científicas, médicas y religiosas.

Muy cordialmente.

ALCOHOLICOS ANONIMOS.

(De la 1ª Edición, 1939.)

LA OPINION DEL MEDICO

Los que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos creemos que interesará al lector saber lo que opina el médico sobre el plan de recuperación expuesto en este libro. Ciertamente no podrá haber testimonio más convincente que el del hombre de ciencia que ha tenido la experiencia de atender en sus padecimientos a muchos de los alcohólicos de nuestro movimiento y les ha visto recobrar la salud. He aquí lo que dice el médico director de un gran hospital norteamericano para el tratamiento de adictos al alcohol y las drogas, en carta escrita expresamente para Alcohólicos Anónimos.

"A QUIEN PUEDA INTERESAR:

"Por muchos años ha sido mi especialidad el tratamiento del alcoholismo.

"A fines de 1934 atendí a un paciente que no obstante haber sido un hábil hombre de negocios, que por su capacidad devengaba muy buena remuneración, era un alcohólico del tipo que yo consideraba que no tenía remedio. En el curso de su tercer tratamiento, a este hombre se le ocurrieron ciertas ideas sobre la posibilidad de poner en práctica un raro método de recuperación. Como parte inicial de su programa de rehabilitación, comenzó a exponer sus conceptos a otros alcohólicos, pidiendo a éstos que a su vez hicieran lo mismo con otros. Esta ha venido a ser la base de una hermandad que va creciendo rápidamente, entre estos seres y sus familiares. De igual modo que este hombre, centenares de alcohólicos han logrado su recuperación.

"Conozco personalmente infinidad de casos de este tipo, respecto de los cuales otros métodos fracasaron completamente.

"Estos hechos resultan de una gran importancia médica. Dadas las extraordinarias posibilidades de rápido crecimiento de esta agrupación, tal vez estemos asistiendo al momento precursor de una nueva era en los anales del alcoholismo, ya que puede ser que estos hombres cuenten con el remedio adecuado para millares de casos de seres semejantes.

"Yo tengo absoluta confianza en cualquier manifestación de los Alcohólicos Anónimos sobre ellos mismos.

"Muy atentamente,

William D. Silkworth (Rúbrica)"

El médico que a nuestra solicitud expresó las anteriores opiniones, ha tenido la gentileza de ampliar sus puntos de vista con comentarios que insertamos más adelante. En sus manifestaciones suplementarias confirma la creencia de los que hemos sufrido las torturas del alcohol, de que el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente. No nos satisfacía la teoría de los que nos decían simplemente que no podíamos controlar la bebida porque no sabíamos ajustarnos al ambiente, porque huíamos de la realidad, o porque teníamos una marcada deficiencia mental. Con respecto a algunos, estas cosas eran hasta cierto punto verídicas. Sin embargo, no nos cabe la menor duda de que nuestros cuerpos también estaban enfermos, y en nuestro concepto queda incompleto cualquier cuadro clínico del alcohólico, en que se prescinda del factor orgánico. La teoría del médico de que somos alérgicos al alcohol, tiene para nosotros gran significado. En realidad, nuestra opinión como profanos importa poco en la consideración de esta teoría, pero como ex-bebedores del tipo que constituye un hombre-problema, podemos decir que es acertada. Nos explica muchas cosas que de otro modo nunca habiéramos comprendido.

Aunque buscamos tanto el plano espiritual como el altruista para solucionar nuestro problema, reconocemos la conveniencia de la hospitalización del alcohólico que se halla muy tembloroso y atrofiado. En la mayoría de los casos, antes de que nos acerquemos al enfermo, es conveniente que su cerebro se halle aclarado, toda vez que así habrá una mejor oportunidad para que comprenda y acepte el mensaje que vamos a llevarle.

Pasemos ahora a lo que el Dr. Silkworth sigue diciéndonos:

"Opino que el asunto de que trata este libro es de suma importancia para aquellos que padecen de alcoholismo. Digo esto después de muchos años de experiencia como médico, director de uno de los más antiguos hospitales del país, para el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas.

"Sentí, pues, verdadera satisfacción cuando se me pidió que contribuyera con algunas opiniones sobre materia de tan vital importancia, como es la tratada en este libro en forma tan minuciosa y con verdadera maestría.

"Durante largo tiempo los médicos nos hemos dado cuenta de que cierta forma de psicología moral es de necesidad vital para los alcohólicos; pero su aplicación presentaba problemas que iban más allá de nuestras concepciones sobre la materia, aparte de que nuestras normas ultramodernas y nuestro usual acercamiento científico a todas las cosas, tal vez no nos coloquen en posición hábil para aplicar aquellas fuerzas del bien que están fuera de nuestro conocimiento científico.

"Muchos años atrás, uno de los principales colaboradores de este libro estuvo asilado en este hospital, y durante su permanencia adquirió ciertas ideas que puso inmediatamente en práctica.

"Más tarde pidió que le otorgáramos el privilegio de contar su historia a otros pacientes del hospital, a lo que consentimos aunque no de muy buen agrado. Muchos casos que de cerca seguimos, resultaron interesantísimos y sorprendentes. El espíritu de desprendimiento de estos hombres que no acusan el menor asomo de fines egoístas y que se solidarizan con el espíritu de unión, es en verdad motivo de inspiración para los que hemos venido laborando larga y penosamente en el campo del alcoholismo. Tienen ellos gran confianza en sí mismos y, mucho más, en un Poder Superior que arranca a los alcohólicos crónicos de las garras de la muerte.

"Desde luego, para que las medidas psicológicas puedan redundar en máximo beneficio, hay que quitar al alcohólico la desesperante ansiedad de beber licor, lo que a veces requiere un procedimiento de hospitalización intenso.

"Creemos nosotros, y así lo hemos sugerido desde hace varios años, que la acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos, es la manifestación de una *alergia*; que el fenómeno de la desesperación por el licor se limita a esta clase de bebedores y nunca es de notarse en el atemperado bebedor normal. Jamás pueden tales sujetos alérgicos ingerir alcohol, en cualquier forma que sea, sin correr peligro. De ahí que una vez formado el hábito, caigan en la cuenta de que no pueden dejarlo; pierden la confianza propia; no hallan cómo ajustarse a las cosas humanas, y se ven abrumados por el fardo de problemas que se les viene encima y que resultan cada vez más difíciles de resolver.

"Raras veces bastará un buen consejo; no importa cuán vehemente y emocional sea. El mensaje que logra interesar y hace reaccionar a la gente alcohólica ha de ser profundo y de peso. En casi todos los casos debe cimentarse en un Poder Superior a ellos mismos, si es que se trata de reconstruir sus vidas.

"Quien crea que para psiquiatras dirigentes de un hospital para alcohólicos estamos resultando algo sentimentales, que venga con nosotros por breves instantes a la *zona de combate*, para que vea las tragedias que rodean la vida de estos seres: esposas desesperadas, niños atribulados; e imagine que la solución de estos problemas fuera parte de su vida diaria y aún motivo de preocupación al retirarse a su lecho, para que se convenza de que hasta el más cínico dejará de asombrarse de que hayamos acatado y estimulado este Movimiento. Tras largos años de experiencia, entendemos que no hemos hallado nada que contribuya tanto a la rehabilitación de estos hombres como el movimiento fraternal que entre ellos mismos se desarrolla.

"Los hombres y las mujeres beben esencialmente porque les gusta el efecto producido por el alcohol. La sensación es tan engañosa que a pesar de que reconocen que es nocivo, siguen usándolo y con el tiempo llega el momento en que no pueden diferenciar lo que es real de lo ficticio. Entonces la vida

alcohólica pasa a ser para ellos la única vida normal. Están siempre impacientes, irritables y descontentos, a menos que vuelvan a experimentar la sensación *feliz y confortable* que logran en seguida al tomar sólo varios tragos, tragos que ven ellos apurar a otros, en igual medida, sin que surta tal efecto. Después que han sucumbido una y otra vez a ese deseo, como les sucede a muchos, y se desarrolla el fenómeno de la desesperante ansiedad por la bebida, pasan por las bien conocidas fases del período *borrascoso*, del cual emergen arrepentidos, con la firme resolución de no volver a tomar otra copa. Esto se repite sucesivamente, y a menos que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, tiene muy poca esperanza de recuperación.

"En sentido contrario, y a pesar de que esto pudiera parecer raro para las personas que no comprenden estas cosas, una vez que ha ocurrido un cambio psíquico, al mismo sujeto que parecía naufragar, que tenía tantos problemas con los cuales se desesperaba sin poderlos resolver, súbitamente se le hace fácil controlar la ansiedad de licor sin más esfuerzo que seguir varias reglas simples.

"Hay hombres que en su desesperación han venido hacia mí, para decirme con toda sinceridad: Doctor, no puedo seguir más de esta manera. Tengo cuanto puede anhelar un ser humano para vivir. ¡Debo dejar este vicio, pero no puedo! ¡Usted tiene que ayudarme!

"Un médico honrado consigo mismo, al encontrarse con un caso como éste, se da cuenta de su propia incapacidad. Hace, en efecto, todo cuanto está a su alcance por curar al enfermo, pero casi nunca lo consigue, y es entonces cuando comprende que algo más que un poder humano se necesita para producir el cambio psíquico indispensable. Si bien es de alguna consideración el número de personas que se recuperan como resultado de los esfuerzos psiquiátricos, nosotros los médicos debemos reconocer que ha sido muy pequeña la mella que hemos dejado en el cuadro del problema global alcohólico.

"Muchos sujetos no responden al acercamiento psicológico ordinario.

"No comparto la creencia de los que opinan que el alcoholismo es un problema de control mental nada más. Por ejemplo, he tenido casos de muchos hombres que tuvieron que encarar algún asunto de negocios o de otra índole por un período de meses, esperando que llegara el momento favorable en que debiera llevarse a cabo. Un día o dos antes de llegar esa fecha, luego de tomarse un trago, vino el fenómeno de la desesperación por el licor, y éste pasó a ser para ellos algo primordial a cualquier otro asunto, con el resultado de que a la postre no acudieron a la importante cita. Estos hombres no estaban bebiendo por vía de escape, bebían para saciar su ansiedad desesperante del alcohol que rebasaba su control mental.

"Hay muchas situaciones que surgen de este fenómeno de la desesperación alcohólica, que hace que los hombres hagan el sacrificio supremo de sus vidas antes de continuar en la lucha.

"La clasificación de los alcohólicos resulta muy difícil y en muchos aspectos está fuera del radio de acción de este libro. Desde luego, existen los psicópatas que son seres emocionalmente inestables. Todos estamos familiarizados con este tipo. Es el que siempre nos dice que no volverá a tomarse un trago y encubre su arrepentimiento haciendo infinidad de resoluciones, pero nunca toma una determinación.

"Tenemos el tipo de hombre que no está dispuesto a admitir que no puede tomar ni una copa, y que planea distintos modos de beber: cambia de marca y muda de ambiente. Existe el tipo que siempre cree que después de permanecer sin beber licor por cierto período de tiempo, puede tomarse algunas copas sin peligro. Y existe el tipo maniaco-depresivo que es tal vez al que menos comprendan los amigos y del cual pudiéramos escribir todo un capítulo.

"Luego concurren tipos enteramente normales en todos los órdenes, excepto en cuanto al efecto que el alcohol produce en ellos. Muchas veces se trata de personas aptas, inteligentes y amigables.

"Todos estos tipos, y muchos otros, tienen un síntoma en común: no pueden comenzar a beber sin que se desarrolle en ellos el fenómeno de la desesperación caracterizada por el ansia de beber más licor. Como hemos sugerido, este fenómeno puede ser la manifestación de una alergia que diferencia a estas criaturas y las separa del común de los hombres. Tal condición nunca se ha hecho desaparecer permanentemente mediante tratamiento alguno del cual tengamos conocimiento. El único remedio que podemos sugerir es la abstinencia total.

"¿Cuál es la solución? Tal vez como mejor pueda contestar es relatando una de mis experiencias:

"Cerca de un año antes de que aconteciera el episodio objeto de este relato, nos trajeron un sujeto para que lo tratáramos como un caso de alcoholismo crónico. Este hombre se había recuperado sólo parcialmente de una hemorragia gástrica y parecía presentar un deterioro mental patológico. Había perdido todo lo que para él tenía valor en la vida y pudiéramos decir que vivía exclusivamente para beber. Admitía francamente que para él ya no había esperanza. Tras de lograr la eliminación del alcohol, pudimos determinar que no tenía deterioro cerebral permanente. Después ese hombre aceptó el plan delineado en este libro. Un año más tarde vino a visitarme y tuve la sorpresa más extraordinaria que pueda concebirse. Conocía al individuo por su nombre y acaso ligeramente logré reconocer sus facciones. Ahí terminó toda semejanza. ¡De un despojo humano tembloroso y desesperado, surgía un hombre rebosante de alegría y pleno de confianza en sí mismo! Hablé con él un buen

rato, mas no pude acertar a convencerme de que yo había conocido antes a ese hombre. No era aquel; era otro hombre; un personaje extraño que vino a visitarme, y se marchó. Ha pasado mucho tiempo desde entonces sin que ese caballero haya vuelto a beber.

"Cada vez que necesito elevación mental, pienso en otro caso que nos trajera un médico prominente de la ciudad de Nueva York. El paciente había hecho ya su propio diagnóstico, y al decir que su situación no admitía el menor rayo de esperanza fue a ocultarse en un granero desierto donde se disponía a morir. En esa condición crítica y desesperante le halló un grupo que salió a rescatarle. Después de su rehabilitación física sostuvo una conversación conmigo en la cual me dijo con franqueza que él creía que el tratamiento era esfuerzo vano, a menos que yo pudiera asegurarle algo que nadie se había atrevido a asegurarle; que en lo sucesivo él tendría la fuerza de voluntad para resistir al impulso de la bebida.

"Su problema alcohólico era tan complejo y su depresión tan grande que juzgamos que su única esperanza estaba en lo que entonces llamábamos "psicología moral", y aún dudábamos que para él surtiera efecto.

"Sin embargo, ese alcohólico se convirtió en un convencido de las ideas contenidas en este libro y no ha apurado ni una sola gota de licor por muchos años. De vez en cuando lo veo, y puedo decir que es el más fino caballero que uno pudiera conocer.

"Aconsejo con vehemencia a todos los alcohólicos, que lean bien este libro, porque aunque sólo penetren en sus páginas para curiosar, tal vez hallen campo muy fértil para quedarse largamente meditando, y hasta para elevar una oración.

William D. Silkworth M.D. (Rúbrica)"

Capítulo I

LA HISTORIA DE BILL

Subía la fiebre de la guerra en el poblado de Nueva Inglaterra al cual fuimos destacados los nuevos jóvenes oficiales de Plattsburg, y cuando las personas más sobresalientes del pueblo nos dieron la bienvenida llevándonos a sus hogares, nos sentimos sumamente halagados, pues para todos sólo había demostraciones de afecto y aplausos en aquella hora crucial de la guerra, momentos sublimes salpicados de intervalos de patriótica hilaridad. Al fin yo era parte de la vida y en medio del gran alboroto hacía el descubrimiento del licor. Olvidé las severas advertencias y los prejuicios de los míos sobre el uso de la bebida. En su día partimos para el frente de batalla en Europa y una vez allá, comencé a sentirme tan triste y solitario que torné otra vez la vista a la botella.

Al desembarcar en Inglaterra visité la Catedral de Winchester. Conmovido, salí a la calle y leí el siguiente epitafio en la lápida de una vieja tumba que había llamado mi atención:

*Aquí yace un granadero
de quien la muerte hizo presa
y que en su instante postrero
empinaba una cerveza.*

*Por beber cerveza fría,
del apuesto granadero
no amengüemos la proeza,
que un soldado no se olvida,
bien si muere fusilado,
o lo mata la cerveza.*

Aviso trágico del que no supe cuidarme.

Ya todo un veterano de combates en ultramar, a los veintidós años de edad regresaba por fin a la patria. Me imaginaba que era todo un líder. Por algo los hombres de mi batería me habían dado una credencial especial de reconocimiento. Pensaba que con el talento privilegiado que tenía para dirigir a otros, fácilmente me colocaría al frente de grandes empresas que yo sabría manejar con el mayor aplomo.

Tomé un curso nocturno de leyes y conseguí empleo como investigador en una compañía de seguros. La lucha por el triunfo había comenzado para mí. Iba a probar al mundo que yo

era un personaje importante. La naturaleza de mi trabajo me traía a menudo por Wall Street, y poco a poco me fui interesando en los asuntos de la Bolsa. Notaba que mucha gente perdía dinero, pero otros se enriquecían. Entonces ¿por qué no enriquecerme yo? Además de leyes, estudié economía y comercio. No es de extrañar, que siendo un alcohólico potencial, poco me faltara para fracasar en mis estudios de abogacía. En uno de los exámenes finales me hallaba demasiado borracho, para pensar y escribir con aplomo. A pesar de que mis borracheras no eran continuas, mi esposa se sintió preocupada. Tuvimos largas pláticas en el curso de las cuales solía apaciguar sus temores, diciéndole que los hombres geniales concebían sus proyectos cumbres, cuando se hallaban borrachos; que así lo comprobaban las creaciones magistrales de los filósofos, concebidas en tales momentos.

Bien sabía, para la época en que terminé mis estudios, que la abogacía no se había hecho para mí. El remolino seductor de Wall Street me atraía con fuerza centrífuga. Los mitos del licor y la especulación comenzaban a forjar el arma que un día, volvería su curso contra mí como un bumerang, para hacermé trizas. Dada la vida modesta que llevábamos mi esposa y yo, pudimos ahorrar mil dólares, que invertimos en ciertos valores que para entonces se cotizaban baratos y que gozaban de poca popularidad. Tenía mis razones para suponer que algún día esos valores serían objeto de una gran alza. En vista de que no logré persuadir a los corredores amigos, a que me costearan un recorrido por el país, para visitar las fábricas y relacionarme con sus jefes, decidimos hacerlo nosotros de cualquier manera por nuestra cuenta. Sostenía la teoría de que la mayoría de la gente perdía dinero en acciones por desconocimiento de los mercados. Más tarde averigüé que concurrían muchas otras razones.

Poniendo nuestro plan en ejercicio, abandonamos nuestras colocaciones y salimos a campo traviesa en una motocicleta, remolcando en el cochecillo lateral una casa de campaña, algunas mudas de ropa y tres grandes volúmenes de una obra de consulta en materia de finanzas. Tal vez con razón nuestros amigos pensaron que el caso era como para que se designara una comisión de peritos que dictaminaran si estábamos locos.

Tuve algún éxito en mis especulaciones, de suerte que ahorramos un poco de dinero; no obstante, en cierta ocasión preferimos trabajar en una finca durante un mes, antes que tocar nuestro pequeño caudal. Ese fue el último trabajo manual honrado que realizara por largo tiempo. Recorrimos todos los Estados del Este de la Unión Americana en un año. Al cabo, gracias a los informes que suministraba a Wall Street, logré conseguir allí una colocación con derecho a disfrutar de una partida muy liberal para gastos. El uso de esa prerrogativa me proporcionó mayores ingresos, por lo que cerramos ese año con una ganancia de varios miles de dólares.

Durante varios años consecutivos, la fortuna sonreía a mi paso prodigándome dinero y elogios. Había llegado a la meta. Al compás de la alegre tonada del papel moneda que circulaba a millones, mucha gente se dejaba llevar por mis juicios e ideas. Todo hervía y se inflaba durante aquella gran zafra de la tercera década del siglo. La bebida formaba una parte importante y festiva de mi vida. En los salones de baile tronaba la voz de la petulancia. Todos gastaban los miles y tomaban millones a préstamo. ¡Podían muy bien mofarse los sensatos; pero al diablo con ellos! En ese torbellino, naturalmente, tuve oportunidad de hacerme de un sinnúmero de amigos ocasionales.

Mis parrandas asumían cada vez más serias proporciones, prolongándose mis borracheras de día en día y casi todas las noches. Hacía caso omiso de las súplicas y consejos de mis amigos, a quienes evadía, y terminé convirtiéndome en un lobo solitario. Hubo muchas tristes escenas en mi suntuoso apartamento. No existió realmente problema de infidelidad porque además de mi natural lealtad para con mi esposa, mis extremas borracheras contribuyeron a mantenerme inmune a esa clase de tentaciones.

En 1929 contraí la fiebre del golf. Me di prisa en salir para el campo con mi esposa, que me aplaudiría mientras yo desafiaba a Walter Hagen y le ganaba. Pero el licor se las entendió conmigo y me dió alcance antes de que yo me las entendiera con el campeón o pudiera siquiera ponerme a la zaga de Walter. Comencé a sentirme nervioso y desesperado por las mañanas. El golf daba ocasión para beber todos los días y todas las noches. Era divertido darse a vagar por el campo de juego que tanto asombro me infundiera cuando era muchacho. Compré la impecable chaqueta parda que solemos ver entre la gente de bien vestir. Hecho todo un deportista, el banquero local me veía llegar a su ventanilla remolineando cheques hacia dentro, y dinero hacia afuera, con divertida incredulidad.

Sorpresivamente, en octubre de mil novecientos veintinueve, el infierno sentó plaza en la Bolsa de Nueva York. Meditabundo y cabizbajo, tras de uno de esos días de purgatorio, me dirigí desde la cantina de un hotel a la oficina de un corredor de bolsa. Eran las ocho de la noche, cinco horas después de haberse cerrado el mercado. La cintilla de valores repicaba todavía. Atónito quedé contemplando una pulgada de ella con la inscripción XYZ-32. Esos valores estaban a 52 por la mañana. Me había arruinado y conmigo se arruinaban también mis amigos. Los periódicos anunciaban que algunos individuos se habían lanzado a la muerte desde las torres de Wall Street. Eso me pareció de mal gusto. Yo no me lanzaría. Regresé a la cantina. Mis amigos habían perdido varios millones desde las diez, pero ¿y, qué? Mañana sería otro día. Mientras apuraba una copa volvió a apoderarse de mí aquella vieja y fuerte determinación de vencer.

Al día siguiente telefoné a un amigo en Montreal. Le que-

daba bastante dinero y pensó que lo mejor sería que fuera al Canadá. Para la primavera siguiente ya vivíamos con el bienestar acostumbrado. Me sentía como Napoleón a su regreso de Elba. ¡No! Santa Elena no se había hecho para mí. ¡Ah, pero volví a entregarme a la bebida y mi generoso amigo tuvo que dejarme partir! Esta vez nos quedamos arruinados.

Nos fuimos a vivir con los padres de mi esposa. Conseguí una colocación y la perdí como consecuencia de un altercado con un chofer de taxi. Misericordiosamente nadie había de sospechar que estaría sin empleo por cinco años y que apenas si permanecería un instante sobrio. Mi esposa comenzó a trabajar en una tienda de donde llegaba exhausta al hogar para encontrarme borracho. Me convertí en un frecuentador poco grato de las oficinas de los corredores.

El licor dejó de ser un lujo para convertirse en una necesidad. Como cosa rutinaria me bebía dos y hasta tres botellas diarias de ginebra barata. Algunas veces uno que otro pequeño negocio me proporcionaba algunos cientos de dólares y pagaba mis deudas en las cantinas y hoteluchos. Esto siguió su curso sin parar y comencé a levantarme muy temprano por las mañanas, temblando de una manera violenta. Para poder desayunarme necesitaba tomar primero todo un vaso de ginebra seguido de media docena de botellas de cerveza. No obstante este estado de cosas todavía creía que podría controlar la situación y tuve períodos de abstinencia durante los cuales se renovaban las esperanzas de mi esposa.

Gradualmente, sin embargo, las cosas fueron de mal en peor. La casa fue rematada por el acreedor hipotecario; vino la muerte de mi suegra, y mi esposa y su padre enfermaron.

Para entonces se me presentó la oportunidad de emprender un negocio muy prometedor. Las acciones estaban sufriendo la curva baja de 1932 y así pude ingeniármela en forma que logré interesar a cierto grupo de personas en su compra, habiendo yo de participar con largueza en las ganancias. Pero luego me di a una pródiga parranda y la oportunidad se esfumó.

Vino el despertar. Comprendí que todo eso tenía que parar, que no podía tomar ni siquiera una copa de licor. Mi derrota era completa. Antes de esto había hecho infinidad de hermosas promesas vanas, pero con gran alegría mi esposa pudo observar que esta vez hablaba muy en serio y de una manera muy formal. Y esa era la verdad.

Poco después de eso vine a la casa borracho. No había mediado ninguna discordia. ¿Qué se había hecho mi gran resolución? Sencillamente no lo sabía. Ni siquiera me había pasado por la mente. Me tropecé con alguien que me dió una copa y apuré el trago. ¿Estaba yo loco? Comencé a sospecharlo, pues tan espantosa ausencia de sentido común no parecía indicar otra cosa.

Una vez más tomé la resolución, esforzándome en esta oca-

sión por ponerla en práctica. Transcurrió algún tiempo y mi confianza comenzó a cambiar con una seguridad descomunal. Ya podía reírme de las cantinas y los hoteles. Ahora tenía lo que se necesitaba. Cierta día fui a una cafetería para hacer una llamada telefónica, y sin pérdida de tiempo a los pocos instantes estaba golpeando sobre el mostrador de la cantina sin saber explicarme lo que había acontecido. A medida que el whisky se me iba a la cabeza, me decía que la próxima vez lo haría mejor, pero que bien podía disfrutar ese momento y emborracharme. Y así lo hice.

El arrepentimiento, el horror y el desaliento del día siguiente no pueden olvidárseme. Me faltaba valor para la lucha. Mi cerebro marchaba desenfrenado y tenía una terrible sensación de las calamidades que me aguardaban. Casi ni me atrevía a cruzar la calle por temor de que me viniera un colapso o me arrollara con su vehículo algún camionero madrugador, ya que apenas si apuntaba el día. En una de esas tabernas que abren sus puertas por toda la noche, pude beberme una docena de vasos de cerveza. Mis descontrolados nervios por fin se apaciguaron. Por un periódico de la mañana me enteré de que el mercado otra vez había ido a parar al infierno. Bueno, y yo también. El mercado podría recuperarse, pero yo no. Ese pensamiento se fue intensificando. ¿Debería suicidarme? No, ahora no. Una niebla mental me envolvía. La ginebra disiparía eso. De manera que dos botellas más, y a la nada, al vacío del olvido.

No cabe duda de que la mente y el cuerpo son mecanismos prodigiosos; por dos años mi mente y mi cuerpo sobrevivieron esa agonía. Cuando el terror y la alucinación se apoderaban de mí a la hora de levantarme por las mañanas, hurtaba a veces dinero de la raquítica bolsa de mi mujer. Otras veces temblaba de vértigo frente a una ventana abierta, o ante el gabinete de medicinas para ver si había allí algún veneno, maldiciendo mi flaqueza. En busca de escape, mi mujer y yo hicimos repetidos viajes de la ciudad al campo y del campo a la ciudad.

Luego llegó una noche en que ya mi tortura física y mental eran tan demoníacas que en mi desesperación temí lanzarme por la ventana con cortinajes y todo. Para evitar tal impulso, como pude, llevé el colchón al piso de abajo para no saltar al vacío. Más tarde vino un médico y me administró un calmante. Al día siguiente, está de más decirlo, me hallaba tomando licor y sedantes que pronto me hicieron dar contra las rocas. La gente temía que fuera a faltarme el uso de la razón. Así también lo temía yo. Me hallaba tan inapetente que, o no comía, o comía tan poco cuando bebía, que rebajé cuarenta libras.

Gracias a la bondadosa intervención de un cuñado médico y de mi madre, fui recluso en un hospital de fama nacional para la rehabilitación mental y física de los alcohólicos. Con el llamado tratamiento de belladona se aclaró mi cerebro. La hidroterapia y los ejercicios ligeros también resultaron de gran pro-

vecho para mí. Tuve sobre todo la buena suerte de conocer a un médico que me explicó que aunque ciertamente yo era un egoísta y un tonto, no era menos cierto que había estado seriamente enfermo tanto física como mentalmente.

Me alentó un poco saber que la voluntad de los alcohólicos se debilita de manera sorprendente cuando se trata de combatir el licor, aunque con frecuencia se mantiene firme en otros aspectos. Esto explica mi increíble conducta en pugna con mi desesperado anhelo de dejar de beber. Conociéndome ahora mejor a mí mismo, di albergue a una gran esperanza. Por tres o cuatro meses "el ganso se regodeaba sin acercarse al charco". Iba al pueblo con regularidad y hasta llegué a ganar un poco de dinero. Seguramente que esa era la solución: conocerse a sí mismo.

Pero no lo era. Una vez más llegó el día tan temido en que volví a beber. La curva descendente que se produjo en mi decaimiento moral y en mi salud física fue tan repentina como la que traza el esquiador en su tremendo salto al caer sobre la nieve. Se le dijo a mi desconsolada esposa que ese sería mi fin, que el corazón me fallaría durante el *delirium tremens*, o que me vendría un reblandecimiento cerebral acaso dentro de un año. De modo que ella muy pronto tendría que entregar mis restos a la casa mortuoria o depositarlos en un asilo de locos.

En cuanto a mí, nada tenían que decirme. Lo sabía todo y casi me alegraba de la idea. Fue un golpe rudo que destruyó mi orgullo. Yo que tan buen concepto tenía de mí persona, de mis habilidades y de mi capacidad para vencer obstáculos, al fin me sentía arrinconado. Ahora sería menester que me internara en las sombras unido a la interminable caravana de borrachos que me habían precedido. Pensé en mi pobre esposa. Después de todo habíamos sido bastante felices. ¡Cuánto no daría por enmendar las cosas! ¡Ah, pero eso ya pertenecía al pasado!

No habría palabras con las que pudiera describir mi desolación y desesperanza en medio de la cruenta ciénaga de compasión propia que con sus arenales movedizos me circundaba. Me había batido con mi enemigo mortal y me había vencido. El alcohol era mi amo.

Salí del hospital convertido en una tremenda ruina humana... El miedo me mantuvo abstemio por un corto tiempo. Luego vino la insidiosa locura por el primer trago, y el Día del Armisticio de 1934 incurri en un nuevo desliz. Todos se resignaron entonces a la certidumbre de que tendría que ser confinado en algún sitio o seguir de traspiés en traspiés hasta el fin de mi mísera jornada. ¡Qué oscuro es todo antes de que amanezca! En realidad ese fue el comienzo de mi última calaverada. Muy pronto habría de sumergirme en lo que me complazco en llamar la cuarta dimensión de la existencia. Había de conocer la felicidad, la paz, y el goce de ser útil, acogiéndome a un modo de vida que, a medida que pasa el tiempo, resulta más y más maravilloso.

Hacia fines de aquel mes de noviembre, me hallaba sentado junto a la mesa del comedor bebiendo, al paso que reflexionaba con cierta satisfacción en que tenía suficiente bebida escondida por toda la casa como para que me durara para seguir bebiendo aquella noche y el día siguiente. Mi esposa estaba en su trabajo. Pensaba si me atrevería a esconder una botella cerca de la cabecera de la cama. La iba a necesitar antes de que rayara el alba.

Un timbrado del teléfono me sacó de esa cavilación. Reconocí en seguida la jubilosa voz de un viejo compañero de aulas que me preguntaba si podía venir a verme. ¡Estaba abstemio! Según bien podía recordarlo, hacía años que no venía a Nueva York en ese estado. Quedé asombrado. Circulaban rumores de que había sido internado en un hospital para dementes alcohólicos. Anhelaba saber cómo había podido salir de ese trance. Desde luego que él vendría a cenar con nosotros y entonces yo podría beber con mi amigo a mis anchas sin ningún disimulo. Olvidando su bienestar sólo pensé en reconquistar el espíritu festivo de otros días. Recordaba que una vez fletamos un aeroplano para completar una juerga. Su llegada era para mí como un oasis en medio del desierto en que me hallaba. Eso mismo y no más... ¡un oasis! ¡Lo que son los borrachos!

Momentos después se abrió la puerta, y allí estaba él con su semblante fresco y la mirada rebosante de vida. Había una rara expresión en sus ojos. Sin que pudiera explicármelo tenía ante mí un ser completamente distinto. ¿Qué había sucedido?

Puse sobre la mesa una copa y se la brindé. El la rehusó.

Decepcionado, pero curioso, quise averiguar lo que se le había metido en la mollera al amigo. Indudablemente no era el mismo.

"Vamos, vamos" le dije, "dime ¿de qué se trata?"

Me miró fijamente y con sencillez, sonriendo me dijo: "Tengo religión".

Me quedé con la boca abierta. De manera que eso era lo que le había pasado. El verano anterior se había chiflado con el alcohol y ahora, sospechaba yo, se hallaba un poco trastornado con la religión. Lo revelaba su mirada centelleante. Sí, no cabía duda, mi viejo compañero de aulas estaba alucinado. Compadecido me dije que lo dejaría disparatar cuanto quisiera. Además, calculé que en su desvarío mi ginebra duraría más que su prédica.

Pero no hubo tal. En ordenada exposición de hechos, me relató cómo dos individuos habían comparecido a la Corte para persuadir al juez a que suspendiera la ejecución del auto de confinamiento en su caso. Le hablaron de una sencilla idea religiosa y de un programa práctico de acción. Eso había tenido lugar hacía dos meses y el resultado era evidente. Esta idea y ese programa surtían su propósito.

Había venido a traerme el beneficio de su experiencia, siem-

pre que estuviera dispuesto a aprovecharla. Aquello me produjo un gran sacudimiento, pero me interesó. Desde luego que me quedé impresionado. Tenía que estarlo, pues me hallaba sin ninguna esperanza.

Habló por horas. Los recuerdos de la niñez desfilaban por mi mente. Me parecía escuchar el acento de la voz del predicador en medio de la paz dominical mientras me hallaba sentado allá en la cima de una colina cercana. En aquellos parajes dejé atrás la anunciada promesa de temperancia que nunca cumpliera. Recordaba el menosprecio tolerante de mi bondadoso abuelo hacia alguno de los miembros de la congregación por su comportamiento, y la tenaz insistencia con que sostenía que había música en las esferas celestes; recordaba también la manera vehementemente en que disentaía del parecer del pastor en cuanto a su modo de adorar a Dios y el arrojo con que hablaba de estas cosas, libre de todo temor, poco antes de morir. Todos estos recuerdos surgían ante mí del fondo del pasado, dejando un sabor amargo y una gran sequía en mi boca.

El día en que estuve en la vieja Catedral de Winchester durante la pasada guerra acudió otra vez a mi memoria.

Siempre había creído en un Poder Superior a mí mismo. Con frecuencia me ponía a reflexionar sobre estas cosas. Yo no era ateo. Realmente pocas personas lo son, puesto que ello entraña una fe ciega en la extraña proposición de que el universo tuvo su origen en una cifra y que se va moviendo de prisa, al garete, sin ningún objetivo. Intelectuales dignos de mi mayor admiración, como los químicos, los astrónomos, y aún los evolucionistas, me sugerían vastas leyes y fuerzas en acción. A pesar de las indicaciones en sentido contrario, tenía muy poca duda de que tras todo esto dejara de haber un designio y que todo tuviera su ritmo. ¿Cómo era dable concebir una ley tan vasta e inmutable sin una inteligencia que la plasmara? sencillamente tenía que creer en un Espíritu del Universo, que no conocía tiempo ni límite. Pero hasta ahí, nada más, había podido llegar.

En ese punto me detenía, despidiéndome de todos los ministros y las religiones del mundo. Cuando me hablaban de Dios personificado a mi semejanza, todo amor, y suprahumano en su fortaleza y mandato, me tornaba irascible, y de golpe se cerraba mi mente para contrarrestar esa teoría.

Admitía la existencia de Cristo como un gran hombre que no era seguido de manera fiel por los que lo aclamaban. Sabía que eran excelentísimas enseñanzas morales, pero había adoptado para mí aquellas partes de su Evangelio que me parecían convenientes y poco difíciles de practicar. Del resto no hice caso.

Me repugnaban de un modo abrumador las guerras, los incendios y los artificios que las religiones habían engendrado. Honradamente dudaba si puestas en la balanza, las religiones habían traído consigo algún bien. A juzgar por lo que había

visto en Europa y lo que veía después, el poder de Dios en los asuntos humanos era insignificante y la hermandad de los hombres una grotesca bufonada. De existir el demonio, aparentemente era el mandarín del universo, y ciertamente me tenía bien agarrado.

Sin embargo, el amigo que tenía sentado frente a mí, me hacía la declaración contundente de que Dios había hecho por él lo que él no había podido hacer por sí mismo. La voluntad humana le había fallado. Los médicos lo habían declarado incurable. La sociedad estaba a punto de confinarlo. Como yo, había admitido una derrota completa. Luego, en efecto, había sido levantado de entre los muertos, sacado de repente de entre un montón de escombros humanos y elevado a un nivel de vida que nunca había conocido.

Ese poder no se había originado en él. Era obvio que no. No había existido ni más ni menos poder en su persona que el que había en mí en ese instante, y en mí no existía poder alguno.

Aquello derrumbaba mi audacia. Comenzaba a parecerme que la gente religiosa, después de todo, tenía razón. Estaba presenciando un corazón en acción, un corazón humano que había logrado lo imposible. Hice un drástico repaso de las ideas que tenía forjadas sobre los milagros. Nada importaba el negro pasado. Sentado a mi mesa tenía frente a mí un milagro que gritaba: ¡albricias!

Vi que mi amigo estaba más que reajustado íntimamente. Pisaba sobre un nuevo terreno donde se agarraba fuertemente su propio ser.

A pesar del vivido ejemplo de mi camarada, todavía quedaban en mí ser las señales de mis viejos prejuicios. El vocablo Dios aún me causaba cierta antipatía y este pensamiento se intensificaba al expresarle la idea de que pudiera acogerme a un Dios unipersonal. No me gustó nada la sugestión. Yo podía aceptar concepciones tales como la de una Inteligencia Creadora, una Mente Universal, o un Espíritu de la Naturaleza; pero me resistía a dar un paso a la idea de que existiera un Zar de los Cielos, independientemente de cuán bondadoso pudiera ser en su grandioso imperio. He departido con veintenas de personas que han sustentado igual manera de pensar.

Mi amigo sugirió entonces lo que me pareció una idea original, al interrogarme: "*¿Por qué no optas por tener tu propio concepto de Dios?*"

Esa manifestación cayó en mí como el estampido de un rayo que penetra muy adentro, derritió la montaña de hielo intelectual a la sombra de la cual había vivido tiritando durante muchos años. Al fin miraba de cara al sol.

Era sólo asunto de disponerme a creer en un Poder Superior a mí. Nada tenía que aportar más para el comienzo. Vi que partiendo de ese punto podría creer, y sobre una base de buena voluntad, edificar aquello que contemplaba latente en mí

caro amigo. ¿Alcanzaría yo ese logro? ¡Desde luego que sí!

De manera que así fue como me convencí de que Dios se ocupa de nosotros los humanos cuando verdaderamente lo necesitamos. En mi larga carrera, por fin veía, sentía y creía. Las vendas del orgullo y de los prejuicios cayeron de mis ojos. Un nuevo mundo estuvo ante mi vista.

El verdadero significado de la sensación que experimenté en la catedral se hacía patente repentinamente. Por breves momentos había necesitado a Dios e implorado su ayuda. Había sentido el humilde anhelo de tenerlo conmigo y El había venido a mí. Pero pronto se esfumó esa sensación de Su presencia con el clamor de las cosas mundanas, especialmente las que bullían dentro de mí. ¡Con que todo había sido siempre así! ¡Cuán ciego había estado yo!

Llevado al hospital quedé alejado del alcohol por última vez. Se creyó prudente someterme a tratamiento, pues tenía los síntomas del delirium tremens.

Allí me encomendé humildemente a Dios tal como entonces lo concebía, pidiéndole que hiciera de mí lo que mejor le pareciera. Sin reserva alguna me puse bajo su custodia y dirección. Por primera vez admití que no era nadie por mí mismo, que sin El estaba perdido. Sin compadecerme, confronté mis pecados y puse el mayor esfuerzo en cooperar para que el nuevo Amigo que acudía en mi auxilio, se los llevara con raíces y ramas. Desde entonces no he tomado una sola copa de licor.

El amigo de colegio me visitaba y le conté todos mis problemas y debilidades. Hicimos una lista de las personas a quienes yo había ofendido o contra quienes tuviera resentimientos. Expresé el más ardiente deseo por acercarme a esas personas para reconocer mis errores. Nunca habría de culparlos a ellos por nada de lo que había acontecido. Era necesario que corrigiera esos agravios en la forma más hábil posible.

Tenía que poner a prueba mi modo de pensar con el conocimiento que ahora tenía de Dios. *El sentido común pasaría a ser sentido poco común.* Cuando me asaltara alguna duda, debía ajustarme a pedir fortaleza y orientación para confrontar mis problemas en la forma que El lo quisiera. Nunca debería orar por mí, a menos que se tratara de pedir ayuda para auxiliar a mi vez a otras personas. Ese era el único don que aguardaba para mí, y Dios había de conceder mis peticiones en gran medida.

Mi amigo me aseguró que una vez hechas estas cosas, entraría en una nueva relación con mi Creador, que ese modo de vida me proporcionaría los elementos con que resolvería mis problemas. La firme creencia en el poder de Dios, una gran dosis de buena voluntad, honradez y humildad, eran los requisitos esenciales para el mantenimiento de mi nuevo orden de vida.

Sencillo, pero nada fácil. Había que pagar un precio. Signi-

ficaba la destrucción total del egoísmo propio. Debería entregarlo todo al Padre que hizo la luz y que preside sobre todos nosotros.

Estas proposiciones eran revolucionarias y drásticas, pero en el mismo momento que las acepté, produjeron en mí un efecto electrificante. Experimenté una extraordinaria sensación de triunfo, seguida por una aureola de paz y serenidad que jamás había soñado. Tenía absoluta confianza. Me sentía elevado como si el viento refrescante y puro de la cumbre de una montaña, se filtrara por mis poros a través de todo mi ser. Dios se acerca a la mayoría de los hombres mandando gradualmente sus dones. Mas el impacto de su sopro divino fue repentino y profundo para mí.

Confieso que en aquel momento me sentí alarmado y llamé a mi amigo médico para que me dijera si me hallaba cuerdo. Escuchó maravillado cuanto le dije.

Sacudió por fin, la cabeza y comentó: "Algo ha pasado por usted que no puedo explicarme. De todos modos, lo mejor es que se agarre bien a lo que le haya puesto en ese estado de ánimo. Cualquier cosa es mejor, que verlo en las condiciones en que usted se hallaba". Ese buen doctor ha visto ya a otros muchos que como yo, han experimentado lo mismo, y él sabe que esta clase de sensaciones son reales.

Mientras permanecía tendido en el lecho del hospital desfilaron por mi mente los miles de alcohólicos desesperados que de fijo se sentirían dichosos con lo que tan gratuitamente se me había brindado. Vislumbé que tal vez podría ayudar a algunos de esos seres y ellos a su vez podrían auxiliar a otros.

Mi amigo había dado gran énfasis a la absoluta necesidad de poner en evidencia estos principios en todos mis actos. Sobre todo era indispensable que me entregara a la tarea de procurar la recuperación de otros de igual manera que él se había propuesto lograr la mía.

"A falta de ese coeficiente de trabajo, muere la fe", —me dijo—. Esa es una aterradora verdad en el caso del alcohólico, pues si éste dejara de perfeccionar y engrandecer su vida espiritual, por medio del trabajo y sacrificio propio que realice en beneficio de los demás, no podría vencer las pruebas y los momentos de flaqueza que de seguro le aguardan. La falta de obra mataría la fe. Sin duda volvería a beber y si volviera a beber no es menos cierto que provocaría su muerte. Para nosotros no hay otra alternativa.

Mi esposa y yo nos entregamos con entusiasmo a la idea de ayudar a los otros alcohólicos a solucionar sus problemas. Por fortuna mis viejos colegas de negocios permanecieron incrédulos por año y medio; de modo que durante ese período se me presentó muy poco trabajo. Tampoco me hallaba en buen estado de salud en esa época, pues todavía los resentimientos y las ráfagas de compasión propia azotaban mi ánimo. Mas pronto

pude percatarme de que cada vez que me fallaban las demás medidas, podría salvar el día consagrándolo al trabajo de auxiliar a otros alcohólicos. En medio de la desesperación, muchas veces iba de visita a mi viejo hospital; y al hablar con alguno de los alcohólicos que se hallaban allí, sentía de inmediato un levantamiento espiritual, y volvía firme sobre mis pies. Es una noble misión humana que nos saca del paso sin peligro cuando marchamos por escabroso sendero.

Así comenzamos a hacer amigos con rapidez, habiéndose desarrollado entre nosotros una hermandad admirable, de la cual estoy encantado de formar parte. Sentimos la alegría de vivir aún en los momentos de apuros o dificultades. He visto centenares de familias ponerse en marcha por la senda que realmente conduce al éxito. He visto reajustadas las más tirantes relaciones domésticas y desaparecer dudas y rencores de todas clases. He visto hombres que han salido de los asilos para volver a ocupar puestos de importancia vital en el seno de la familia y de la comunidad. Diferentes hombres de negocios y profesionales han recuperado igualmente su posición. Apenas si hay una congoja o miseria humana a la cual no hayamos tenido que sobreponernos. En una de las ciudades del Oeste y sus cercanías, hay millares de hombres que pertenecen a nuestro Movimiento y que viven felices con sus familiares. Acostumbramos reunirnos con bastante frecuencia, de manera que los recién llegados puedan hallar en todo momento el ambiente fraternal que buscan. En nuestras reuniones informales pueden contarse a menudo de cincuenta a doscientas personas, y cada día vamos creciendo en número y potencia.

Una persona alcohólica con varias copas no es en modo alguno amable. Nuestras luchas con ellas resultan unas veces extremas, otras cómicas y algunas veces trágicas. Hubo un pobre muchacho que se suicidó en mi casa. No pudo, o no quiso ver nuestro modo de vida.

Ocurren, sin embargo, muchos buenos ratos de diversión y complacencia en todo esto. Supongo que algunos se sobresaltarán ante nuestra aparente debilidad humana, pero precisamente debajo de esto, está nuestra implacable serenidad y buena fe. Esa fe tiene que estar en acción durante VEINTICUATRO HORAS, es decir, desde que empieza hasta que acaba el día, o de lo contrario sucumbimos.

La mayoría de nosotros sabe que no tiene que buscar más la *soñada* solución. Ahora mismo la tenemos con nosotros. Y cada día la conversación sencilla del amigo en el comedor de nuestra casa, se va multiplicando y expandiendo en un vasto círculo de paz en la tierra y buena voluntad para los hombres.

Capítulo II

HAY UNA SOLUCION

Nos consta que en Alcohólicos Anónimos militan miles de hombres y mujeres que una vez se vieron en condiciones tan desalentadoras como Bill, y que de la misma manera que él lograron solucionar el problema de la bebida.

Todos los sectores de la sociedad están representados en nuestro Movimiento, a pesar de nuestras distintas concepciones ideológicas tanto en lo social cuanto en lo religioso. En realidad somos personas que normalmente no estaríamos entremezcladas; sin embargo, existe entre nosotros una maravillosa confraternidad y comprensión mutua verdaderamente indescriptibles.

Se dijera que somos como los pasajeros de un gran navío momentos después de ser rescatados de un naufragio, cuando la camaradería, el júbilo y la democracia campean por todo el barco, desde la mesa más humilde de los pasajeros de segunda hasta la mesa del capitán; pero en contraste con la efímera alegría de los pasajeros del navío, nuestro júbilo no se esfuma luego de escapar del desastre y disponernos a seguir nuestros derroteros individuales. La sensación de que hemos participado en un gran peligro común, constituye un elemento poderoso de atracción que nos unifica; más esa circunstancia por sí sola no hubiera bastado para mantenernos unidos en todo momento como nos hallamos actualmente.

Lo trascendental para cada uno de nosotros es que hemos hallado una solución común, un medio hábil para salir avantes sobre el que todos coincidimos en absoluto y en virtud del cual permanecemos solidarizados en continua y armoniosa acción fraternal. Esa es la gran noticia que queremos difundir entre todos los seres que como nosotros padecen de alergia alcohólica.

Este mal que como bien hemos podido comprender es positivamente una enfermedad, afecta a las personas que nos rodean en tal forma como no lo hace ninguna otra. Todos compadecen a la persona que sufre de cáncer, sin que el comportamiento del canceroso haga sentir a nadie enfadado. No sucede lo mismo con el alcohólico que tiene la tendencia de aniquilar todo cuanto para él es más querido ypreciado en la vida, haciendo partícipe de sus sufrimientos y vicisitudes a los seres cuyas existencias convergen con la suya. Su adicción al licor trae desavenencias, resentimientos feroces, inseguridad económica, discordias con amigos, disgustos en el trabajo, tribulaciones para niños inocentes, una existencia borrascosa para padres y cónyuges y muchas calamidades más que el lector puede fácilmente sumar a este ligero inventario.

Nos consta que son muchas las personas que padecen o pueden llegar a ser víctimas de esta enfermedad, y abrigamos la esperanza de que mediante la difusión de este libro, podamos

llevarles un gran consuelo.

Los prominentes psiquiatras que han tenido que intervenir en muchos de nuestros casos, han llegado en múltiples ocasiones a la conclusión de que es imposible persuadir al alcohólico a que explique y discuta con él, sin reservas, la situación que confronta, y aunque parezca extraño, las propias esposas, los familiares y amigos íntimos del alcohólico, generalmente tropiezan con que éste es todavía más inabordable para ellos que para los psiquiatras o cualquiera otro médico.

Por contraste, el exbebedor que tuvo su propio problema que resolver, que pudo hallar una solución adecuada al asunto, y que consiguientemente va a hablar con la autoridad de los hechos concernientes a su propia vida, puede por lo general ganar la completa confianza de otro alcohólico en muy pocas horas. Hasta que no llegue ese mutuo entendimiento, muy poco o nada puede lograrse en beneficio del enfermo.

El hombre que se le acerca tuvo las mismas dificultades y es natural que sabe lo que está diciendo; con su conducta demuestra al alcohólico que tiene delante de él a la persona que le trae la verdadera clave y que no pretende ser más santo que él, y está visitándole movido del más ardoroso deseo de ayudarle atrayéndolo a una agrupación en la cual nada tendrá que pagar por ser miembro, ni gastos que costear, ni sermones que escuchar, son los atributos que hemos hallado más efectivos para lograr la confianza del alcohólico, habiéndose comprobado que después de llegar a un mutuo entendimiento, muchos enfermos levantan su cama y comienzan a andar.

Ninguno de nosotros hace entera vocación de este trabajo ni creemos, por otra parte, que se ganaría mucho en efectividad si lo hiciéramos. Para nosotros el proceso de eliminación del alcohol es tan sólo el comienzo. El punto más importante en la eficacia de nuestros principios es el comportamiento en nuestros respectivos hogares, en nuestros empleos y en el manejo de nuestros asuntos personales. Es cierto que todos dedicamos gran parte del tiempo libre a la clase de esfuerzos que más adelante reseñamos, pero muy pocos tenemos la suerte de estar en situación que nos permita consagrar todo el tiempo a este trabajo.

Aunque apenas tocaremos superficialmente el problema en su aspecto general, no cabe duda de los buenos resultados obtenidos, si seguimos la trayectoria que nos hemos trazado. Los que vivimos en las grandes ciudades nos sobrecogemos ante la reflexión de que hay millones de alcohólicos diseminados por el mundo relegados al olvido. Estamos seguros que muchos se podrían recuperar si tuvieran la misma oportunidad que a nosotros se nos ofrece, y por ello quisiéramos poder pasarles la fórmula que tan espontánea y gratuitamente se nos brinda.

A tal fin hemos decidido publicar este libro anónimo, exponiendo el problema tal como lo vemos nosotros. En esta obra

daremos a conocer nuestras experiencias y el conocimiento que tenemos sobre la materia. Confiamos en que nuestra exposición habrá de sugerir un programa útil para cualquier persona preocupada con el problema de la bebida.

Daremos algunas opiniones sobre aspectos psiquiátricos, sociales y religiosos, dándonos cuenta desde luego, de que por su propia naturaleza, éstas se prestan a controversias. Nada nos agradaría tanto como escribir un libro ajeno a posibles discusiones y argumentos. Haremos cuanto esté a nuestro alcance por lograrlo.

En nuestra opinión, lo que nos hace más útiles que otras personas ante el alcohólico, es la tolerancia con que acogemos sus preocupaciones y penas, el respeto que nos merecen sus puntos de vista, sus confidencias, sus conceptos y actitudes. Esto se debe a que nuestras propias vidas como exbebedores que ayer estuvimos frente a idéntico problema, dependen de que siempre mantengamos nuestros pensamientos en los casos de los demás alcohólicos y pongamos el mayor empeño en cooperar con ellos a solucionarlos.

Sin duda alguna el alcohólico que nos lea se habrá preguntado a sí mismo por qué la bebida nos afecta tanto. Sentirá además, la curiosidad por saber de qué modo, ante la opinión en contrario de los médicos y clérigos, hemos logrado recuperarnos de una condición física y mental que ellos consideraban irremediable. Con toda seguridad que si es usted un alcohólico que tiene interés de salir de ese estado, ya se estará preguntando: "¿Qué es lo que tengo que hacer?"

Precisamente a eso vamos en este libro, a contestar esa pregunta de una manera específica. Vamos a decirle lo que hemos hecho, pero antes de entrar en menudas consideraciones, creemos conveniente resumir ciertos comentarios que a cada momento hace la gente.

Cuántas veces no hemos oído decir a distintas personas: "Yo puedo beber si me da la gana, si no, no bebo". Y luego agregan: "No sé por qué Fulano no puede hacer lo mismo".

Otros comentan: "Mira a ese hombre, no sabe comportarse después que se toma una copa. Si no sabe beber como la gente, ¿por qué no deja la bebida?" Aún hay otros que dicen: "Si usted no puede resistir la bebida fuerte, ¿por qué no ensaya con cerveza o vino?" "Ese hombre no tiene ninguna fuerza de voluntad". "Fulano podría dejar de beber si quisiera, tiene una esposa excelente, aunque fuera por ella debería dejar de emborracharse". "¡Mira a ese tipo! El médico le dijo que se iba a morir si seguía bebiendo y ahí lo tienes otra vez borracho". Así sucesivamente hace la gente infinidad de comentarios que acusan una total ignorancia e incomprensión del problema, haciendo notar que provienen de personas que reaccionan al licor de una manera muy distinta a la nuestra.

Sabido es que cuesta muy poco esfuerzo al bebedor mo-

derado abstenerse del licor en absoluto, si tiene una buena razón para hacerlo. Si quiere puede apurar el trago; si no, tranquilamente lo pasa por alto.

Tenemos luego el tipo de bebedor fuerte. Este puede haber contraído el hábito en forma lo bastante acentuada para que vaya gradualmente deteriorándose física y mentalmente, y a menudo el licor puede ser la causa de su muerte prematura. Si interfiere a tiempo una razón bastante poderosa como la mala salud, un gran amor, un cambio de situación, o la amonestación oportuna de algún médico, el individuo en cuestión puede dejar de beber de un todo, o moderarse, aunque le resulte difícil. En ciertos casos puede que se haga menester someterlo previamente a tratamiento médico de desintoxicación.

Pero, ¿cuál es la suerte del verdadero alcohólico? Al principio, acaso, beba con cierta moderación, y más adelante puede llegar o tal vez nunca llegue a beber en demasía. No obstante, en alguna que otra etapa de su carrera de bebedor comenzará a perder toda clase de dominio sobre el licor que ingiere, una vez que se toma la primera copa. Pasa a ser un caso que a todos intriga, especialmente en cuanto concierne a la falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles y trágicas mientras se halla bajo el efecto enervante del licor. En su persona concurre el dualismo del hombre-bestia. (Dr. Jekyll y Mr. Hyde). Pocas veces lo hallamos medianamente intoxicado ya que siempre está más o menos alocadamente ebrio. Su conducta mientras bebe se asemeja muy poco a la de su estado normal. Puede que sea una de las personas mejores del mundo, y sin embargo, basta que beba durante un día para que se convierta en el más imprudente y peligroso de los hombres en su comportamiento antisocial. Tiene el ingenio positivo para sucumbir al trago precisamente en los momentos más inoportunos, particularmente a la hora en que tiene que tomar alguna decisión importante o alguna cita formal a que acudir. Es digno de observación el perfecto sentido de apreciación que tiene de todos los problemas menos el del licor, respecto del cual es por demás increíblemente deshonesto y egoísta. A menudo se trata de personas de dones y aptitudes sobresalientes y de gran porvenir, que con frecuencia elaboran planes extraordinarios para procurar el mayor bienestar para sí y para sus familiares; pero luego lo echan a perder todo tras una serie de borracheras. Es el individuo que se acuesta tan intoxicado que debería dormir largas horas hasta que le pase la embriaguez; sin embargo, temprano por la mañana, ya está buscando la botella como un loco, sin que pueda recordar dónde la puso la noche anterior. Por eso, como medida de precaución, si tiene con qué comprarlo, procura tener licor guardado por toda la casa para asegurarse de que nadie podrá botarlo todo de una vez, dejándolo sin el trago cuando más lo ansía. A medida que va empeorando en el hábito, llega un momento en que junto con el licor comienza a usar calmantes cada

vez más fuertes, para poder controlar los nervios e ir a su trabajo. Al fin llega el día en que sencillamente ya no puede controlarse; después de levantarse por la mañana sigue bebiendo hasta emborracharse nuevamente. Durante ese período tal vez acuda a un médico para que le administre morfina o le dé algún sedante que lo serene. De ahí en adelante comienza a hacer acto de presencia en los hospitales y sanatorios. Este no es en modo alguno un cuadro completo del verdadero alcohólico, pero dará al lector una descripción a grandes rasgos que servirá para identificarlo. Cabe ahora preguntar ¿por qué se comporta de tal manera el alcohólico? Si centenares de veces la experiencia le ha demostrado que una sola copa significa para él la catástrofe, con la cadena de sufrimientos, humillaciones y torturas mentales, ¿por qué se obstina en tomarse el primer trago? ¿Por qué no puede dejar de seguir empujando el codo? ¿Dónde está su sentido común y su fuerza de voluntad que casi nunca le fallan cuando se trata de resolver otros problemas?

Tal vez nadie acierte a dar nunca una contestación completa y adecuada a estas interrogaciones. Las opiniones varían en cuanto al por qué el alcohólico reacciona de una manera tan distinta a la gente normal. No sabemos por qué motivo, después de llegar a cierto extremo en la bebida, muy poco o nada puede hacerse en su bien. No es posible contestar el enigma.

Si sabemos, por otra parte, que mientras el alcohólico se mantiene alejado de la bebida —*cosa que puede hacer por meses o años*—, reacciona más o menos igual que cualquier otro hombre. Tenemos igualmente la certeza de que una vez que ingiere licor en cualquier dosis que sea, algo sucede en su organismo, tanto en lo físico como en lo mental, que virtualmente no le permite dejar de beber en los momentos en que debiera hacerlo, sino que le impulsa a seguir bebiendo. La experiencia de cualquier alcohólico corroborará esta aseveración en todo su alcance.

Resultarían inútiles y académicas estas observaciones si nuestro amigo no tomara nunca el primer trago, que es el que pone en movimiento el terrible círculo vicioso. De manera que el problema primordial del alcohólico radica en su mente más bien que en su cuerpo. Si le preguntáramos por qué inició su última parranda, con toda seguridad que podrá darnos cualquiera de las miles de excusas. A veces estos pretextos parecen más o menos lógicos, pero en realidad todos carecerán de sentido común ante el tremendo estrago producido por una prolongada borrachera. Son pretextos semejantes a la filosofía del hombre que tiene dolor de cabeza y se la golpea con un martillo para quitarse el dolor. Mas si presentamos tan absurdo razonamiento a un alcohólico, tal vez se ría a mandíbula batiente o se muestre ofendido y nos dé la espalda.

Es posible que alguna que otra vez el alcohólico diga la verdad, y por lo general, por extrañío que parezca, la verdad

es que él ignora tanto como nosotros por qué toma la primera copa. Algunos tienen excusas o pretextos que para ellos aparentemente son bastante satisfactorios; pero en el fondo del corazón, en realidad no saben por qué lo hacen. Una vez que el mal se ha arraigado hondamente, el alcohólico se encuentra enteramente desorientado. Sólo le alienta la obsesión de que algún buen día, de manera providencial, saldrá airoso en la partida. Lo cierto es, sin embargo, que no se da cuenta de que, como el púgil agotado, se halla indefenso en la lona, donde ha caído para la cuenta fatídica.

Pocas personas comprenden cuánto hay de verdad en lo que decimos. De una manera vaga los familiares y amigos de los alcohólicos intuyen que se trata de tomadores anormales; pero todos abrigan la esperanza de que llegue el día en que salgan de su aturdimiento y se sobreponga su fuerza de voluntad.

La trágica realidad es que para el verdadero alcohólico ese día feliz difícilmente llega. Perdido todo control, en determinado período hasta el más vehemente anhelo de dejar de beber resulta para él absolutamente impracticable. Esta situación terrible tiene lugar en casi todos los casos antes de que uno siquiera pueda sospecharlo.

Es un hecho que la mayoría de los alcohólicos, por razones misteriosas, pierden toda clase de facultades para tomar una determinación eficaz en cuanto a la bebida. *Prácticamente llegan a carecer de lo que llamamos fuerza de voluntad.*

En ciertos momentos ni siquiera pueden hacer discernimiento concienzudo de los contratiempos y humillaciones de que fueron objeto apenas una semana o un mes antes. Una y otra vez los vemos completamente indefensos frente a la primera copa.

Las consecuencias casi inevitables que provendrán del maldito primer trago, aunque sólo sea de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos, y cuando ocurren los funestos resultados, en seguida los suplantamos, de manera optimista, acogiéndonos a la ingenua idea de que ésta vez sabremos comportarnos como las demás personas. De más está decir que esta defensa es tan antigua e inadecuada como la del que se quema las manos y se obstina en probar si puede salir ileso volviéndolas a poner en la lumbre.

Así piensa también ingenuamente el alcohólico. *Esta vez no me quemaré y voy a probarlo.* Acaso ni siquiera haga la conjetura, pero cuántas veces algunos de nosotros no comenzamos a beber siguiendo esa infantil teoría y luego de tomar la tercera o cuarta copa, golpeamos sobre el mostrador diciéndonos en son de reproche: "¡Bendito sea Dios, ya estoy de nuevo en las mismas!" Y lo curioso es que al cabo de un rato vamos todavía un poco más lejos y suplantamos la proposición perjurando que no tomaremos nada más que hasta la sexta o séptima copa, para terminar finalmente diciéndonos: "¿De qué vale

que me arrepienta ahora?"

Cuando semejantes pensamientos penetran en la mente de un individuo con tendencia alcohólica, probablemente se ha colocado ya fuera del alcance de toda clase de ayuda humana; y a menos que lo hospitalicen, puede morir de un momento a otro o volverse loco para el resto de sus días. Estas amargas y crueles verdades están confirmadas por legiones de alcohólicos a través de la historia. Miles de casos, entre nosotros, hubieran seguido el mismo curso de *no haber mediado la gracia de Dios para evitarlo*. ¡Cuántos más, como nosotros, quisieran dejar de beber y no pueden lograrlo!

Hay una solución. A casi ninguno de nosotros le agradó la idea de hacer un examen de conciencia, sumisión de orgullo y completa confesión de sus deslices, que es todo lo que se requiere para que el proceso surta éxito completo; pero reparamos en que eso era precisamente lo que había dado buen resultado a otros y naturalmente, comparamos ese sorprendente resultado con el triste cuadro de nuestra vida inútil, sin esperanzas, y el lógico futuro que nos aguardaba. Por esa razón al acercárenos esas personas que ya habían resuelto su propio problema, no pudimos menos que recoger el pequeño fardo de utensilios espirituales que ponían a nuestras plantas para nuestra renovación. Con ello hemos alcanzado un gran trozo de cielo y hemos entrado en los exuberantes predios de una existencia que jamás hubiéramos soñado. Sin que exageremos un ápice, la gran realidad es la siguiente: Hemos sido objeto de experiencias espirituales profundas y verídicas, las cuales han revolucionado nuestra actitud hacia la vida, hacia nuestros semejantes y hacia todas las cosas de este mundo de Dios. Hoy el factor primordial de nuestras existencias es la absoluta seguridad que tenemos de que los dones del Todopoderoso han penetrado en nuestros corazones y han renovado nuestras vidas de una manera verdaderamente milagrosa, colmándonos de dones que nunca hubiéramos podido alcanzar por nosotros mismos.

Si el lector se halla en una situación tan seria como aquella en que nosotros nos vimos, entendemos que para él no hay términos medios. Nosotros llegamos a un punto de nuestra jornada en la vida en que ésta resultaba una carga imposible de sobrellevar e íbamos acercándonos a la región de donde no puede uno ya volver, mediante ayuda humana, al mundo de los cuerdos. Sólo teníamos esta alternativa: seguir adelante en nuestra mísera existencia, tratando de borrar de nuestra conciencia el cuadro de nuestra intolerable situación como mejor pudiéramos, o aceptar ayuda espiritual. Esto último fue lo que hicimos porque, honradamente, pusimos el mayor deseo y empeño en pedir la y alcanzarla.

Cierto hombre de negocios norteamericano de gran habilidad, buen sentido común e íntegro carácter, estuvo por años y años pasándosela de sanatorio en sanatorio. Había consultado

a los mejores psiquiatras de Estados Unidos. Luego fue a Europa donde se puso al cuidado de un célebre médico (el Dr. Jung) que lo sometió a un tratamiento excepcional. A pesar de que ya las experiencias con otros médicos le habían tornado escéptico, terminó su tratamiento sintiéndose enteramente confiado. Su condición física y mental eran extraordinarias; sobre todo creyó que había adquirido un conocimiento profundo del funcionamiento interno de su mente y de sus recursos potenciales ocultos, por lo que pensó que nunca más tendría un colapso. Sin embargo, al poco tiempo estaba otra vez borracho. Para mayor asombro, ni siquiera podía explicarse de manera satisfactoria cuál había sido la causa de su flaqueza.

Ante tal estado de cosas volvió a consultar al médico que tanto admiraba, pidiéndole que le dijera sin rodeos, por qué no le era posible recuperarse definitivamente. Este hombre quería retener a todo trance su dominio propio tanto más, cuanto que parecía poseer perfecto raciocinio y equilibrio mental para todo, menos para controlar su alergia alcohólica.

Le rogó al doctor que le dijera la verdad desnuda y el médico entonces con toda franqueza se la dijo: A su juicio, su caso no tenía remedio. No podría jamás volver a la posición que solía ocupar en la sociedad que frecuentaba, y tendría que disponerse a encierro bajo cerrojo o buscar un guardián que lo acompañara si quería vivir largo tiempo. Esa fue la opinión del gran médico.

Sin embargo, ese alcohólico todavía está vivo y es un hombre libre. No necesita guardián ni ha tenido que ser encerrado. Puede ir a cualquier parte del mundo donde los demás vayan, sin correr peligro, siempre que siga ateniéndose a ciertas reglas sencillas de conducta.

Es posible que muchos de nuestros lectores alcohólicos piensen que podrán valerse sin ayuda espiritual. Por eso es bueno que lean el resto de la conversación de nuestro amigo con su eminente médico.

Con la mayor franqueza prosiguió el doctor leyéndole la sentencia a nuestro amigo: "Usted tiene la mente de un alcohólico crónico. No conozco ningún caso de éstos que demuestre que la persona se haya recuperado cuando ha existido un estado mental como en el caso de usted". De más está decir que nuestro amigo se sintió como si frente a él se hubieran cerrado estrepitosamente las puertas del infierno dejándolo adentro.

Con natural emoción por supuesto, le preguntó al médico: "Pero, ¿no ha habido ninguna excepción?"

"Sí", dijo el doctor. "Excepciones al caso suyo han tenido lugar frecuentemente desde hace varios años. Aquí y allá, de vez en cuando, hay alcohólicos que han sido objeto de lo que llamamos experiencias espirituales. Para mí tales experiencias constituyen un fenómeno. En su naturaleza parecen obedecer a grandes desplazamientos y reajustes emocionales. Ideas, emocio-

nes, actitudes que una vez fueron las fuerzas que regían las vidas de estos hombres, súbitamente se echaron a un lado para dar paso a una serie completamente nueva de concepciones y motivaciones predominantes". Luego prosiguió: "Yo he estado tratando de producir en usted algún reajuste emocional intrínseco semejante. Los métodos que empleo han tenido éxito con muchos individuos, pero nunca he logrado igual acierto con un alcohólico crónico de su índole".

Al escuchar esto, nuestro amigo se sintió algo reconfortado, pues reflexionó al instante que, después de todo, él era un hombre bastante religioso, que acudía con frecuencia a los servicios de su culto. Esta esperanza, sin embargo, hubo de desvanecerse al decirle el médico que si bien sus devociones religiosas eran elogiadas, en su caso no significaba que traerían consigo la vital experiencia espiritual indispensable.

Tal fue el terrible dilema en que se hallaba nuestro amigo, cuando al fin tuvo esa vital experiencia que, como decíamos antes, fue la que lo transformó en un hombre libre.

Nosotros, por nuestra parte, buscamos el mismo escape con la gran desesperación del naufrago. Lo que parecía a primera vista una frágil rama, ha demostrado ser la bondadosa y poderosa mano de Dios. Hemos cobrado una nueva vida, o si se prefiere, otro sentido en la existencia que es realmente eficaz.

El distinguido psicólogo norteamericano William James, en su libro intitulado "Variedades de Experiencias Religiosas", explica un sinnúmero de medios en virtud de los cuales los hombres han descubierto a Dios. No tenemos por nuestra parte el propósito de convencer a ninguno de que sólo existe un medio para adquirir la fe. Si lo que hemos aprendido, lo que hemos podido palpar y ver significa algo, entraña con patente claridad que todos, sin importar raza, credo, o color, somos hijos de un creador omnipresente con quien podemos comunicarnos en términos sencillos y comprensibles tan pronto como tengamos ese anhelo y honradamente tratemos de hacerlo. Los que tengan filiaciones religiosas no hallarán en esta obra nada que sea incompatible con sus creencias y ceremonias. La realidad es que no existe ninguna fricción entre nosotros sobre credos ni dogmas.

Consideramos que no es de nuestro interés saber con qué entidades religiosas están individualmente identificados nuestros miembros. Esto ya es un asunto enteramente personal que cada uno puede decidir por sí mismo, a la luz de sus pasadas asociaciones o de su determinación actual. No todos pertenecemos a doctrinas religiosas, pero la mayoría vemos con simpatía tales uniones.

En el próximo capítulo aparece una explicación sobre el alcoholismo, tal como lo entendemos, seguido por otro dedicado a los agnósticos; muchos que pertenecieron alguna vez a esta clase de personas se encuentran ahora entre nuestros miembros. Aunque pudiera parecer sorprendente, no encontramos que di-

chas convicciones sean un gran obstáculo para una experiencia espiritual.

Más adelante se dan, en forma definida, algunas sugerencias y ejemplos mostrando cómo nos hemos recuperado.

Capítulo III

ALGO MAS SOBRE EL ALCOHOLISMO

Muchos de nosotros nos resistimos a reconocer que éramos verdaderamente enfermos alcohólicos, por aquello de que a nadie le agrada la idea de sentirse física y mentalmente distinto a sus semejantes. Por consiguiente, no es de extrañar que entre los rasgos característicos de nuestras carreras de bebedores se destaquen incontables y vanas tentativas por demostrar que podíamos beber como otras personas. La obstinación más tremenda del alcohólico, es que algún día, de alguna manera, llegará a controlarse y poder disfrutar del placer del licor. Es asombroso, en verdad, su persistencia en esta ilusión que muchos alimentan hasta las mismas gradas de la locura y de la muerte.

Afortunadamente en buena hora aprendimos que era preciso reconocer, alma adentro, que éramos verdaderos enfermos alcohólicos. Ese es el primer paso esencial para la recuperación. De modo que es indispensable acabar, de una vez y para siempre, con la creencia de que somos iguales a los bebedores sociales, o que podemos llegar a serlo.

Los alcohólicos somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar la bebida. Nos consta que ningún verdadero alcohólico ha logrado jamás recobrar el control. Todos, en determinados momentos, creíamos que lo estábamos recobrando; pero la realidad vino a desengañarnos, ya que tras esos breves períodos de aparente control, vinieron temporadas de descontrol que en su día trajeron consigo la más lastimosa e incomprensible desmoralización de nuestra persona. Estamos convencidos de que, los alcohólicos de nuestra índole, somos seres que estamos a merced de una enfermedad progresiva, y que de no detener esa enfermedad, al correr de los años nos iremos poniendo cada vez peor, y nunca mejor.

Se dijera que somos como el mutilado que perdiera las piernas, para quien no existe remedio humano que le haga crecer otras. Así tampoco existe para el alcohólico ningún tratamiento que le haga igual a otros hombres. En vano hemos probado toda clase de recursos imaginables para lograrlo. En algunos casos ha habido una efímera recuperación; pero con ella ha venido una reincidencia mucho peor. Los médicos familiarizados con el alcoholismo están de acuerdo en que no puede darse tal cosa, como *hacer de un alcohólico un bebedor normal*. Acaso llegue el día en que la ciencia pueda lograrlo, mas es evidente que no ha tenido tal acierto todavía.

Sabemos que a pesar de cuanto podamos aducir para convencerles, muchos verdaderos alcohólicos no van a creer que caen dentro de esta clasificación. Mediante toda clase de falacias y experimentos que sólo servirán para engañarse a sí mismos, tratarán de demostrar que son excepciones a la regla y que, consiguientemente, no son alcohólicos. Si cualquier persona que haya venido dando pruebas de ineptitud para controlar la bebida, consiguiera cambiar las cartas y se le hiciera dable beber como corresponde al bebedor normal, nosotros seríamos los primeros en descubrirnos para felicitarle. ¡Sólo Dios sabe cuánto tiempo estuvimos clamando por el don de beber de una manera atemperada!

He aquí algunos de los métodos que infructuosamente hemos ensayado: Beber solamente cerveza; reducir el número de copas; no beber solos; abstenernos de beber por las mañanas; concretarnos a beber en el hogar; no tener licor en la casa; abstenerse de beber durante las horas laborables; beber únicamente cuando acudimos a bailes y fiestas; sustituir el ron por el brandy; no beber nada más que vinos naturales; disponernos a renunciar, si nos volvían a sorprender borrachos en el trabajo; viajar o abstenernos de viajar; jurar con solemnidad, o sencillamente tomar la determinación de que no volveríamos a beber; hacer ejercicios físicos; buscar estímulo e inspiración en lecturas constructivas; irnos de temporada al campo o a un sanatorio; internarnos voluntariamente en algún asilo, y así, sucesivamente, podríamos seguir con la lista hasta nunca acabar.

No nos agrada tomarnos la libertad de dictaminar que tal o cual persona es alcohólica. La misma persona debe hacer su diagnóstico. Bastará con que entre en la taberna más cercana y se someta a prueba, para ver hasta dónde llega su control. Es decir, que comience a beber, y luego trate de detenerse repentinamente. Si lo ensaya varias veces y es honrado el mismo, no tardará mucho en decidir la cuestión. Naturalmente, podrá costarle una angustia intensa, pero puede descansar en la certeza de que va a tener un perfecto conocimiento de su verdadera condición.

Aunque no habría modo de comprobarlo, tenemos motivos para suponer que en los comienzos de nuestra carrera de bebedores, la mayoría de nosotros hubiera podido dejar de beber si se lo hubiera propuesto. La dificultad estriba en que son pocos los alcohólicos que tienen suficiente empeño en suprimir la bebida cuando todavía es tiempo. Sin embargo, hemos sabido de algunas personas que presentaban síntomas definitivos de alcoholismo y que se sobrepusieron a la cona por un prolongado período de tiempo, gracias a un gran propósito de abstinencia. Daremos a conocer uno de esos casos excepcionales.

Este alcohólico era un hombre de unos treinta años que vivía entregado a una serie de borracheras, después de las cuales se levantaba del lecho al otro día en estado sumamente ne-

vioso, por lo que para serenarse recurría otra vez al licor. Sin embargo, este señor tenía grandes ambiciones de éxito en sus negocios, y pronto se convenció de que no iba a llegar a ninguna parte si seguía bebiendo, aunque se sirviera de un cuentagotas, porque una vez que probaba la primera dosis, carecía de control en absoluto. Se aferró a la idea de que no tocaría otra gota de licor hasta tanto hubiera llegado a triunfar y estuvo en posición de retirarse de los negocios. Este hombre excepcional permaneció seco hasta los huesos durante 25 años, retirándose a la vida privada cuando frisaba en los 55 y poniendo punto final a una carrera comercial próspera y feliz. Para su propia desgracia pasó entonces a ser víctima de la creencia que tienen casi todos los alcohólicos, de que un largo período de sobriedad y disciplina moral les capacita para beber como personas normales. Movido por esa errónea concepción, nuestro amigo se puso sus pantuflas predilectas, se acomodó bien en su sillón de descanso, y cogió otra vez la botella por su cuenta. Al cabo de dos meses se encontraba contrito y atribulado en un hospital. Más adelante trató de regular la bebida; mientras realizaba el experimento, seguía haciendo frecuentes visitas al hospital. Finalmente, reuniendo todas sus fuerzas, trató de dejar de beber de un todo, mas comprendió que esta vez no podía poner en práctica su tenaz determinación de años anteriores. Tenía a su alcance todos los medios y remedios que el dinero pudiera comprar para resolver su problema, y todos le fallaron. El, que todavía era un hombre robusto y saludable cuando se retirara de la vida de los negocios, en poco tiempo de reincidencia alcohólica, se había convertido en un escombros humano; y al cabo de cuatro años de mísera existencia, exhalaba su último suspiro.

Este relato encierra una gran moraleja que debe servir para aleccionarnos en todo momento. Casi todos hemos creído que de permanecer abstemios por un prolongado espacio de tiempo, en lo sucesivo podremos beber con normalidad. Aquí tenemos, sin embargo, a un individuo que a los cincuenta y cinco años se da perfecta cuenta de que se encuentra en el mismo punto de partida en que se hallaba cuando tenía treinta. Así, una y otra vez, hemos visto demostrada la dura realidad de que *aquel que es una vez alcohólico siempre será alcohólico*. Sólo así se concibe que después del transcurso de un prolongado período de abstinencia, al comenzar a beber de nuevo, nos hallamos en breve tiempo en tan desastroso estado como antes. De suerte que si en verdad vamos a ponernos en plan de dejar de beber, no debemos hacerlo con ninguna clase de reserva mental, ni tampoco cabe que demos albergue a la descabellada idea de que algún día llegaremos a ser inmunes al alcohol.

Para la juventud puede muy bien servir de estímulo el hombre de nuestro relato, en su determinación de dejar de beber a temprana edad y por su propia voluntad. No obstante, nos parece que no son muchos los que puedan hacer lo mismo, por-

que de fijo ninguna persona en plena juventud querrá sinceramente renunciar a la bebida, y por otra parte, dada su peculiar actitud mental ya adquirida, difícilmente habría siquiera uno que saliera adelante en la lucha. Hay algunos alcohólicos en nuestro movimiento que todavía no han traspuesto las fronteras de los treinta años; y que aunque sólo se dieron a la bebida por pocos años, llegaron a verse en condiciones tan abatidas y desesperadas como aquellos de nosotros que estuvimos bebiendo durante veinte años.

Para llegar a un estado grave de alcoholismo uno no tiene necesariamente que haber bebido por largo tiempo, ni tampoco es menester haber tomado licor en cantidad tan excesiva como muchos solíamos ingerir durante nuestra carrera alcohólica. Esto se aplica en particular a las personas alcohólicas del sexo bello. Mujeres alcohólicas potenciales, a menudo vuelven a la realidad de las cosas, alejándose del ambiente por años y años, de tal modo que sus camaradas de parrandas y fiestas lloran al olvidarse de ellas. Hay ciertos bebedores que se sentirían sumamente ofendidos si los llamáramos alcohólicos; no obstante, ellos mismos se asombran al darse cuenta de su impotencia para dejar de beber. Por estar tan familiarizados con los síntomas, sabemos que estamos tropezando a cada paso con alcohólicos potenciales, especialmente entre la gente joven. Pero otra cosa es conseguir que ellos lo reconozcan.

Mirando retrospectivamente, notamos ahora que durante nuestro ayer alcohólico, estuvimos bebiendo más allá del punto en que hubiéramos podido detenernos por voluntad propia. Si alguien quiere determinar si ya ha llegado a esta etapa peligrosa de la bebida, que trate de mantenerse sin tomar una copa, por un año. Si la persona que va a someterse a esa prueba ofrece un caso de alcoholismo bastante avanzado, hay pocas esperanzas de éxito. Durante las primeras etapas de nuestra vida de bebedores, de vez en cuando permanecíamos abstemios por un año o más, hasta que llegamos a ser bebedores habituales y fuimos reduciendo los períodos de abstinencia. Sin embargo, el hecho de que uno pueda prescindir de la bebida por un período considerable, no significa necesariamente que uno deje de ser un alcohólico potencial. Creemos que pocas de las personas que por caer dentro de nuestra clasificación estén interesadas en este libro, podrían permanecer sobrias por un año, a pesar de la buena voluntad con que se propusieran hacerlo. Huelga decir que algunas ya estarían borrachas al día siguiente de haber tomado la resolución; y la mayoría de las otras, a las pocas semanas.

Para los que no saben beber moderadamente, el asunto se limita a cómo abstenerse del todo. Creemos, desde luego, que el lector interesado desee dejar de beber. En cuanto a si puede lograrlo, o no, partiendo de una base que no sea espiritual, todo dependerá del extremo hasta donde haya perdido la facultad de decidir entre beber o no beber. En este estado, muchos de

nosotros creíamos que teníamos suficiente entereza de carácter. Sin embargo, a pesar de la urgente necesidad que teníamos de suprimir la bebida para siempre, se nos hacía imposible lograrlo. Por experiencia propia sabemos que el punto central del problema alcohólico es la absoluta incapacidad del individuo para detenerse, independientemente de cuán grande sea la necesidad y el deseo que tenga de realizarlo.

¿Cómo nos ha sido concedido el don de frenar eficazmente el impulso de la bebida, y de poder ayudar a nuestros lectores a determinar a satisfacción propia, si son o no son alcohólicos como nosotros? Sin duda resultará beneficioso el experimento de mantenerse sobrio por un relativo período de tiempo. Creemos, sin embargo, que podemos prestar todavía un servicio mucho mayor a las personas que sufren de alcoholismo, y por añadidura, a la profesión médica, cambiando ese período relativo por un período perdurable. Con miras a ese objetivo, describiremos algunos de los estados mentales que preceden a las recaídas alcohólicas; pues es obvio que aquí es donde enclava la cruz del problema.

¿Qué clase de pensamientos dominan al alcohólico que reta una y otra vez al diablillo del primer trago? Amigos que con él han razonado después de una "Borrachera" que lo ha llevado al borde de la bancarrota, quedan completamente desconcertados cuando lo ven de nuevo marchar directamente hacia la taberna. ¿Por qué lo hace? ¿En qué estará pensando?

El primer ejemplo que citaremos para descubrir el estado mental del alcohólico, es el del amigo anónimo que llamaremos Jaime. Hombre afortunado que cuenta con una esposa amantísima y una familia encantadora. Heredero de una próspera agencia de automóviles y veterano de la guerra con una hoja envidiable de servicio; por lo tanto, es un hábil y simpático vendedor. Cautiva con su amistad a todo el que le rodea y es un hombre inteligente, normal, hasta donde podemos observar, excepto en su disposición nerviosa. Cuando contaba 35 años, todavía no había comenzado a usar bebidas alcohólicas, pero a los pocos años de iniciarse en su uso se fue tornando tan violento cada vez que se hallaba en estado de embriaguez, que se hizo indispensable internarlo. Al salir del sanatorio se puso en contacto con nosotros.

Le expusimos a nuestro amigo lo que sabíamos del alcoholismo, y le dimos a conocer la solución que habíamos hallado para el problema. Comenzó a dar los primeros pasos por el camino que le trazamos, sin que tardara en volver a reunirse con su familia y empezara a trabajar como vendedor de la misma empresa que había perdido por sus borracheras. Durante algún tiempo todo parecía marchar viento en popa. Sin embargo, Jaime no se estaba ocupando en engrandecer su vida espiritual; y de la noche a la mañana, con gran consternación de su parte, se encontró borracho de nuevo, y volvió a estarlo media docena

de veces encadenadas. Después de la tormenta que había capeado, cuando vino la calma, repasamos con él cuidadosamente lo que había acontecido. Aceptó que era un verdadero alcohólico, y que su condición era seria. Sabía que de seguir bebiendo tendría que volver al sanatorio. Mucho más todavía: le constaba que de persistir reincidiendo, no tardaría en tener que separarse de su familia, a la cual profesaba un profundo cariño.

Todo esto lo sabía, y volvió a emborracharse. Le pedimos que nos dijera con precisión cómo había tenido lugar esta recaída, y he aquí su explicación:

"El martes por la mañana, cuando fui a trabajar, recuerdo que me sentí molesto al ver que tenía que ganarme el sustento como vendedor de una empresa de la cual una vez fui dueño. Tuve una ligera discusión con el jefe, pero sin importancia. Entonces decidí irme al campo en busca de un posible cliente para la compra de un automóvil. En el camino sentí hambre. Me detuve en una posada donde se ofrece al viajero no sólo servicio de comida, sino también de cantina. Desde luego, no tenía la más remota intención de beber. Mi objeto, al entrar allí, no era otro que comer un emparedado, aunque también es cierto que tenía la corazonada de que en esa posada podría dar con el cliente que buscaba para la venta del auto, por tratarse de un sitio muy concurrido y familiar que venía frecuentando desde hacía muchos años. Precisamente durante los meses de sobriedad había comido allí con frecuencia. Me senté, a la mesa y ordené un emparedado y un vaso de leche. Todavía no tenía la más mínima idea de beber; de manera que después de esa ración, y al cabo de un rato, pedí otro emparedado acompañado de otro vaso de leche.

De pronto cruzó por mi mente el pensamiento de que no podía causarme ningún daño diluir una onza de whisky en el vaso de leche, pues tenía el estómago lleno; así fue como al instante ordené el whisky y lo vacié en la leche. De una manera muy vaga tuve la sensación de que después de todo no era yo tan listo como me creía. Pero recobré en seguida la serenidad al recordar que iba a tomarme esa pequeña dosis con un estómago bien servido. El experimento resultó tan bien, que ordené otro whisky y lo mezclé con leche, sin que tampoco me hiciera ningún mal efecto. En vista de eso ordené otro, y otro, y otro más".

Así comenzó una nueva peregrinación al sanatorio para Jaime. Como sabemos, en esta ocasión estaba amenazado de reclusión indefinida, separación de la familia y de su trabajo, además de la intensa depresión física y mental que siempre le causaban estos excesos. Es bueno observar que Jaime tenía un conocimiento profundo de sí mismo como alcohólico; no obstante, todas las poderosas razones que concurrían para que dejara de beber, las relegaba al olvido, echándolas a un lado para darle paso al desatino de que podría tomar whisky sin hacerse daño, siempre y cuando lo bebiera mezclado con leche.

No nos importa la definición exacta que el caso merezca, para nosotros eso se llama sencillamente un disparate. ¿Cómo podemos llamar de otra manera a esa falta de sentido de proporción, a ese modo peculiar de pensar sin cordura?

Los lectores pudieran creer que éste es un caso extremo, pero para nosotros no va tan lejos, toda vez que esta clase de pensamiento es característico en cada uno de nosotros. Puede que algunos hayamos reflexionado un poco más que Jaime sobre las consecuencias. Ello no importa, para que siempre interviniera el curioso fenómeno mental que corriendo al parejo con nuestro razonamiento sensato, inevitablemente había de dar paso a alguna excusa disparatada para apurar la primera copa. De manera que también en nosotros fracasó la sensatez, cuando tratamos de ponernos en guardia, y se impuso la idea descabellada. Al otro día nos preguntábamos con la mayor ansiedad, llenos de asombro y tortura: ¿cómo diablos nos pudo ocurrir tal cosa?

En determinadas circunstancias hemos salido deliberadamente a emborracharnos, pensando que tenemos justificación, ya sea por la nerviosidad, la ira, las preocupaciones, alguna pena honda que nos agobia, celos, despecho, o alguna circunstancia semejante. Pero aún en esos casos estamos obligados a confesar que el móvil con que tratábamos de encubrir la borrachera, no era suficiente para el caso, a la luz de lo que siempre nos estaba aconteciendo. Ahora vemos que cuando en lugar de beber por mera casualidad, comenzábamos a beber deliberadamente, hubo muy poco discernimiento de nuestra parte y muy poca seriedad en nuestro modo de razonar durante el período de premeditación, en cuanto a las terribles consecuencias que nos aguardaban.

Nuestra conducta es tan absurda e incomprensible con respecto a la primera copa, como la del trotacalles que tiene la manía de cruzar precipitadamente de uno a otro lado sin importarle el peligro que le circunda. Es para él una gran diversión cruzar la calle de cuatro saltos, en medio del presuroso tránsito de vehículos. A pesar de las advertencias de sus buenos y afectuosos amigos, que quieren evitar que un automóvil le rompa la crisma, nuestro incauto viandante sigue divirtiéndose hasta más no poder, año tras año, con su manía transeúnte. Hasta este punto pudiéramos tildarle de muchacho discolo y tonto, con raras ideas de lo que significa divertirse. Mas no le comparemos con el chamaco travieso que a regañadientes podemos convencer de que deje de corretear por la calle, porque nuestro hombre trotador es distinto; insiste en su obstinación, y llega el día en que la suerte lo abandona, estropeándose levemente por primera, segunda y tercera vez. Claro está que si fuera una persona normal, bastaría con estos percances para que dejara de cruzar la calle, tan precipitada y negligentemente. Pero a pesar de esos reveses, llega el momento en que vuelven

a estropearlo, sufriendo en esta ocasión la fractura del cráneo. A la semana siguiente en el preciso día que sale del hospital con un solemne vendaje en la cabeza, que bien hubiera podido servirle de escarmiento, se lanza a cruzar la calle a toda prisa, sin ninguna clase de precaución, y golpea contra un tranvía que viene a toda velocidad y le rompe una mano. Jura entonces nuestros trotacalles que no volverá a cruzar la calle de prisa y que se fijará bien en el tránsito de vehículos antes de disponerse a pasar. ¡Vana promesa porque a las pocas semanas el pobre diablo es víctima de otro accidente en el que sufre la fractura de ambas piernas!

No obstante sus propósitos de enmienda, en los años que siguen este hombre persiste en su inexplicable conducta por las calles, y finalmente llega a verse en un estado físico tan lamentable que no puede ni siquiera ir a trabajar. Su esposa se divorcia, y todos llegan a considerarlo un hombre ridículo. Tratando de valerse de todos los medios a su alcance para corregir su comportamiento andariego, se interna en un sanatorio con la esperanza de enmendarse. Pero la misma tarde serena en que sale del sanatorio, va a cruzar la calle y viene un carro de bomberos vertiginosamente, pidiendo vía libre, le arrolla y le estropea la espalda. ¡Preguntamos ahora si no hay sobrados motivos para suponer que ese individuo esté loco!

El lector pudiera pensar que resulta exagerada nuestra ilustración; pero si se detiene un momento a establecer una comparación, verá que no lo es. Nosotros, los que hemos pasado por el crisol, tenemos que admitir que si sustituímos el ansia alcohólica por la manía del trotacalles, la ilustración encaja perfectamente. Por inteligentes y correctos que hayamos sido en otros aspectos, en lo que concierne a la bebida hemos actuado sencillamente como locos. Duro es reconocerlo, ¿pero qué ganamos con ocultar la verdad?

Algunos ya estarán pensando: "Comprendemos que lo que ustedes dicen es cierto; sin embargo, no se aplica del todo a nuestro caso. Si bien reconocemos que tenemos algunos de esos síntomas, no hemos llegado todavía, y posiblemente no lleguemos, a los extremos a que ustedes desgraciadamente llegaron. Después de lo que ustedes nos han explicado, sabremos conocernos tan bien a nosotros mismos que no será posible que nos sucedan semejantes cosas. No, amigos, todavía no estamos tan desahuciados, que lo hayamos perdido todo en la vida por la bebida; y ciertamente, no tenemos la intención de perderlo. Gracias por el consejo".

Eso puede estar muy bien en el caso de ciertas personas que no son alcohólicas; y que aunque hoy por hoy están bebiendo exageradamente, pudieran dejar de beber o mejorarse, si lo quisieran, pues sus cerebros y cuerpos no han sufrido todavía tanto desgaste como los nuestros. Pero el verdadero alcohólico potencial, casi sin excepción alguna, *no podrá dejar de beber a*

base del conocimiento que tenga de sí mismo. Ese es un punto al cual queremos dar cada vez más énfasis, a fin de abrir los ojos a la realidad a los lectores alcohólicos, de la misma manera que por experiencia propia se abrieron los nuestros. Pasemos ahora a otra ilustración.

Uno de los socios de una conocida firma de peritos mercantiles, Federico, cuenta con una buena entrada anual, se halla felizmente casado y tiene constituido un hogar envidiable. Es pa re amantísimo de varios niños saludables, obedientes y de brillante disposición escolar. Federico tiene una gran personalidad y un don singular para agradar a la gente. Si alguna vez ha habido un hombre triunfador en la vida comercial, ese personaje es Federico. A juzgar por todas las apariencias, tiene perseverancia y perfecto equilibrio. Sin embargo, es alcohólico. Le conocimos hace cerca de un año, en un hospital donde había ingresado para reponerse de un fuerte ataque de nerviosidad alcohólica. Era su primera experiencia de esta índole y se sentía sumamente avergonzado. Lejos de admitir que era alcohólico, entendía que había venido al hospital para calmar sus nervios. El médico, no obstante, le subrayó la insinuación de que el caso podía ser peor de lo que él suponía. Federico se sintió tan abatido por varios días al ver el triste estado en que se encontraba, que tomó la determinación de dejar de beber totalmente. No se le ocurrió pensar que tal vez no podría llevar a cabo su resolución, a pesar de su entereza de carácter e integridad. El no podía creer que fuera un alcohólico ni mucho menos admitir que hubiera una solución espiritual para su problema. Cuando le explicamos lo que sobre el alcoholismo sabíamos, se mostró interesado; y aunque convino en que tenía algunos de los síntomas de la enfermedad, estuvo muy lejos de admitir que pudiera hacer nada por sí mismo para restablecerse. Creía firmemente que con el conocimiento adquirido de nosotros, podría mantenerse sobrio por todo el resto de su vida. El conocimiento propio, según él, bastaría para que solucionara el problema.

Por algún tiempo dejamos de ver a nuestro amigo, sin que nada supiéramos de su paradero ni de su suerte. Mas cierto día, nos enteramos de que se hallaba de nuevo en el hospital. Esta vez se encontraba mucho más abatido. Tan pronto tuvo oportunidad para ello, hizo saber que tenía ardientes deseos de vernos. El historial que nos narró es verdaderamente instructivo. Presenta a un hombre joven absolutamente convencido de que tiene que dejar de beber; que acusa sano juicio y extraordinaria determinación en todos sus demás asuntos, y que, sin embargo, el problema de la bebida lo tiene postrado en la cama de un hospital.

Dejemos que él mismo prosiga con el relato:

"Las explicaciones que bondadosamente me dieron ustedes sobre el asunto del alcoholismo, dejaron muy favorable impresión en mi memoria. Francamente, no creía que fuera posible

que yo volviera a beber. Si bien es cierto que supe apreciar sus ideas acerca de la locura sutil que procede de la primera copa, tenía la certeza de que yo no caería en ese raro y desatinado comportamiento después de todo lo que había aprendido de ustedes. Así pensaba yo, razonando que no era el mío un caso tan avanzado como el de ustedes. Suponía que una persona como yo, que había sabido solucionar eficazmente otros problemas personales, podría tener igual éxito en aquellos en que ustedes habían fracasado. Sentía, de ese modo, justificada mi confianza, y opinaba que todo se reduciría a ejercitar mi fuerza de voluntad, y estar en guardia.

"En tal disposición me puse a atender mis asuntos. Por algún tiempo todo marchaba a las mil maravillas. No tenía ninguna clase de dificultades para rechazar una y otra copa que se me brindaba. A medida que pasaban los meses, comencé a preguntarme si no estaría llevando a un extremo exagerado un asunto tan simple. Cierta día tuve necesidad de ir a Washington, donde debía prestar testimonio pericial en un departamento del gobierno. Durante ese período de sobriedad había estado otras veces fuera de la ciudad, de manera que no había para mí nada de particular en ese viaje. Por otra parte, físicamente me sentía muy bien y no tenía ningún problema que me perturbara. Para mi mayor tranquilidad salí airoso en mis contenciones periciales, por lo cual me hallaba satisfecho, y sabía que mis socios habrían de estarlo, por la forma en que había llenado mi cometido. De manera que bien podía tener la íntima complacencia de estar llegando al final de un día perfecto, sin la más leve nube en el horizonte que augurara mal tiempo.

"De modo que libre de toda labor, me dirigí al hotel y con mucha calma me vestí para acudir a la cena. Mientras cruzaba por los umbrales del comedor, pasó por mi mente la idea de que sería algo exquisito ordenar un coctel con la cena. Eso fue todo. Nada más. Ordené el coctel y la cena. Después ordené otro coctel; y al dar por terminada la cena, resolví dar un paseo por la ciudad. Cuando regresé al hotel se me ocurrió que un whisky con soda me caería muy bien antes de retirarme a dormir. Sin vacilar, entré en la cantina, me dirigí al mostrador y no tardé en tomarme uno. Recuerdo que apuré varios tragos más esa noche y muchos otros al día siguiente. Luego sólo conservo un brumoso recuerdo de haber estado en un aeroplano rumbo a Nueva York y de que en el aeropuerto, en lugar de mi esposa, estaba aguardándome un risueño chofer de taxi que me estuvo acompañando por la ciudad varios días durante los cuales apenas podré decirles dónde estuve, lo que dije, o lo que hice. Se que después vino la hospitalización, con la consecuencia de torturas y sufrimientos mentales y físicos insoportables.

"Tan pronto como recobré la facultad de pensar, repasé cuidadosamente lo ocurrido la noche aquella en Washington. No sólo había dejado de estar en guardia, sino que tampoco

había opuesto la menor resistencia al primer trago de licor. Esta vez no me detuve ni siquiera a pensar por un segundo en las consecuencias. Había comenzado a beber con igual descuido que si se tratara de refrescos, en vez de cocteles. Ahora recordaba lo que me habían dicho mis amigos alcohólicos en el sentido de que si tenía una mente alcohólica, nunca faltaría la ocasión y el sitio para que volviera a beber. Recordaba, asimismo, que me vaticinaron que aunque opusiera una defensa por medio de una adecuada actitud mental para repeler la primera copa, ésta algún día se arreglaría para dar paso a cualquier razón simple que me impulsara a tomarla. Eso precisamente fue lo que me aconteció, y algo más todavía, ya que nada de lo que había aprendido sobre alcoholismo, se me había ocurrido en el momento del peligro. Desde entonces reconocí que tenía una mente alcohólica. Comprendí que la fuerza de voluntad y el conocimiento propio, de nada me valdrían en esos trances de turbación mental. Jamás podía entender a aquellas personas que me contaban que un problema los tenía abatidos sin hallar solución para sobreponerse. Entonces supe lo que es esa derrota. Fue un golpe rudo; pero logré ese conocimiento por experiencia propia.

"Dos miembros de Alcohólicos Anónimos que vinieron a visitarme, me saludaron con jovial y picaresca sonrisa, misma que les devolví no de muy buen agrado. Me preguntaron si esta vez creía que era alcohólico y si me consideraba, o no, realmente derrotado. Tuve que contestar afirmativamente a ambas preguntas. Luego les hice mi relato, el cual escucharon con sumo interés. A su vez, ellos pasaron a relatarme hechos que demostraban abiertamente que una mente alcohólica como la que yo había exhibido en Washington, era de una condición irremediable. Me citaron casos por docenas que conocían por experiencia propia. Ese proceso de corroboración le quitó el último aleteo a la idea que tenía de que podía realizar la obra por mí mismo.

"Después me expusieron la solución espiritual y el programa de acción que centenares de miembros habían seguido con tanto éxito. A pesar de que solamente fui religioso de nombre, pude darme cuenta de que sus proposiciones, intelectualmente hablando, no eran tan difíciles de comprender. El programa de acción, aunque estaba muy bien concebido, lo consideré bastante drástico. Significaba que tendría que despojarme de las varias concepciones que había venido sustentando toda la vida, y eso no era tan fácil. Mas, desde el momento mismo en que hice la determinación de seguir adelante con el plan, tuve el sentimiento curioso de que mi condición alcohólica se había aliviado, como en realidad aconteció.

"Igual importancia tuvo para mí el descubrimiento de que por medio de principios espirituales resolvería mis problemas. Desde ese momento estoy viviendo bajo el influjo de una norma de condición sumamente benéfica. Estoy infinitamente más sa-

tisfecho y considero mucho más útil esta vida que la que había llevado antes. Aquella no era mala, pero no cambiaría sus mejores ratos, por los peores de mi vida actual. En otras palabras, aunque pudiera no volvería otra vez a renudarla”.

El historial de Federico es claro. La primera vez que lo vimos no había sentido todavía, nada más que la leve rozadura de la primera flagelación del amo. Esta vez había sentido la quemadura de los latigazos. Sin embargo los alcohólicos tienen que esperar hasta recibir un castigo tan severo que los convierte en una ruina física, para así poder decidirse a resolver su problema.

Muchos médicos y psiquiatras coinciden con nuestras conclusiones. Uno de estos caballeros, miembro de la facultad de un hospital de fama mundial, nos hizo recientemente esta manifestación:

“Es cierto lo que ustedes dicen sobre la condición desesperanzada del alcohólico, en el lastimoso estado en que solemos hallarlo. En cuanto a dos de ustedes, cuyas historias he escuchado, no hubo la menor duda en mi mente de que para ustedes no había ni el más leve rayo de esperanza, a menos que mediara la intervención Divina. Créanme que si se hubieran ofrecido como pacientes de este hospital, no los habría admitido, porque es algo que me desgarraría el alma contemplar a seres humanos en el estado en que ustedes se encontraban. A pesar de que no soy religioso, siento profundo respeto por la ayuda que pueda brindarse al enfermo por la vía espiritual. En la mayoría de los casos de alcoholismo, no hay otra solución”.

Repetimos que el alcohólico no tiene ninguna defensa mental efectiva para resguardarse en determinados momentos, de la primera copa. Excepto en rarísimos casos, ni él ni ningún otro ser humano podrá librarlo de reincidencias. Su única defensa efectiva ha de provenir de un Poder Superior.

Capítulo IV

NOSOTROS LOS AGNOSTICOS

Mediante la lectura de los capítulos anteriores se habrá dado cuenta el lector de algunas fases del alcoholismo. Creemos haber establecido una clara diferencia entre la persona alcohólica y la que no lo es. No cabe la menor duda de que si una persona se da cuenta de que cuando con más sinceridad quiere abstenerse totalmente de beber, o de que mientras más control anhela tener, menos lo tiene respecto de la cantidad de alcohol que ingiere, la falla obedece muy probablemente a que es una persona alcohólica. En consecuencia, esa persona padece de una enfermedad a la cual únicamente podrá sobreponerse en virtud de un despertar espiritual.

Tal experiencia parece algo imposible para los individuos que se sienten ateos y agnósticos. Sin embargo, obstinarse en su modo de ser y pensar implica un completo descalabro en sus vidas, especialmente si se trata de alcohólicos que han llegado a un estado que se supone irremediable. Para ellos no siempre resulta tan fácil optar entre la implacable condena de una muerte alcohólica, o acomodarse a vivir por la gracia del aliento espiritual.

Sin embargo, tampoco resulta tan difícil la alternativa. Todo depende del *color del cristal* con que el alcohólico mire el problema. Cerca de la mitad de nuestros miembros eran del tipo de personas de que nos estamos ocupando. Al comienzo algunos tratamos de evadir el asunto, apelando, en medio de nuestra desesperación a la esperanza de que no fuéramos alcohólicos. Al cabo de algún tiempo, sin embargo, tuvimos que escoger entre la necesidad imperiosa de buscar una base espiritual donde apoyar nuestra misera existencia, o de lo contrario resignarnos a seguir caminando sobre los *vidrios rotos* de la desesperación y el aniquilamiento. Tal vez lo mismo le suceda al lector. Mas sin duda, le agradecerá saber que la experiencia posterior de nuestros amigos alcohólicos que figuraban en el grupo de los ateos o agnósticos, demuestra de manera inequívoca que no hay motivo alguno para que se sienta atribulada o abatida ninguna persona alcohólica que se halle ante el mismo dilema.

Si hubiera bastado con regirse por un código de principios morales o acogerse a una mejor filosofía de la vida para contrarrestar el alcoholismo, desde tiempo atrás muchos de nosotros hubiéramos logrado la recuperación. Nos dimos perfecta cuenta, sin embargo, de que por más que nos esforzamos, ninguna índole de ética, filosofía o código moral, podrían salvarnos. De nada

valia nuestro gran empeño de reanimación moral o filosófica; era infructuoso que siguiéramos ensayando con esas cosas, pues no nos otorgaban el poder recuperador que buscábamos. De manera que todos los recursos humanos al servicio de la voluntad, carecían de suficiente poder; de ahí que resultaran vanas todas nuestras tentativas.

Indiscutiblemente no era otro el problema que el de la falta del poder indispensable. Era preciso hallar ese poder salvador mediante el cual nos fuera dable seguir viviendo. Evidentemente, tenía que ser un Poder Superior a nosotros mismos. Pero, ¿dónde y cómo habíamos de hallarlo?

Eso es precisamente de lo que trata este libro, cuyo objetivo primordial es ayudar al lector alcohólico a encontrar un Poder Superior a sí mismo, al amparo del cual pueda resolver su problema. Por consiguiente, se desprende que hemos escrito un libro que, a nuestro juicio, es tanto espiritual como moral, y además, que vamos a hablar de "Dios". Como es natural, aquí surge cierta dificultad en cuanto a los agnósticos y ateos. Por ejemplo, al hablar con algunos recién llegados a nuestros grupos, a medida que discutimos con ellos sus problemas alcohólicos, les explicamos las bondades de nuestra fraternidad; pero de vez en cuando vemos cómo cambia en algunos la expresión de la faz y se turba su ánimo cuando abordamos tópicos espirituales, especialmente cuando mencionamos el nombre de Dios, ya que estamos desenterrando una proposición extemporánea para ellos que creían haberla evadido con la más fina argucia o relegado totalmente al olvido.

De sobra sabemos cuál es la manera de pensar y sentir de esos amigos. En tiempos pasados participamos con igual sinceridad de esos prejuicios y dudas. Algunos éramos completamente antirreligiosos. Para otros, la palabra "Dios" era una idea particular que alguien nos inculcó allá por los remotos días de la niñez. Tal vez rechazamos esa idea de Dios que grabaron en nuestra mente en los azules días de la inocencia, porque la juzgamos inadecuada. Naturalmente, con el rechazo de la idea, imaginamos que habíamos eliminado de un todo el concepto de un Ser Todopoderoso.

Nos fastidiaba el pensamiento de la fe y sumisión a un poder ubicado fuera de nosotros. Veíamos en ello una debilidad próxima a la cobardía. Con gran escepticismo contemplábamos el pavoroso cuadro que ofrece nuestro planeta; sistemas teológicos en desavenencias engendrando resentimientos y odios entre los seres humanos; pueblos y hermanos en continua guerra, y por todas partes, los cuatro Jinetes del Apocalipsis cabalgando estrepitosamente en sus potros sin frenos. De ahí que miráramos con tanto recelo y desdén a las personas que se complacían en hablarnos de sus experiencias espirituales o religiosas. ¿Cómo podía un Espíritu Supremo tener algo que ver con esas cosas? Y como quiera que fuera. ¿Quién podía comprender a ese

Ser Supremo? ¡Ah!, pero cuántas veces en medio del vasto silencio de la noche tachonada de estrellas y luceros, en raptos de éxtasis, no iniciámos un breve monólogo interrogante, indagando. ¿Quién hizo todo eso? Atónitos tratábamos de buscar la respuesta en el blando susurro de la brisa, mientras nos diluíamos en la inmensa comba del espacio experimentando un extraño temor a lo desconocido. Pero esos instantes fueron fugaces. Apenas si dejó huella en nuestra conciencia el rictus de impotencia con que formulamos la interrogación.

Con gran alivio averiguamos que no teníamos que atenernos a las concepciones religiosas y edificantes de otras personas. Bastaba nuestra propia concepción, por rara que nos pareciera, para que nos acercáramos a Dios y lográramos contacto con El. De suerte que tan pronto dimos el paso de admitir la posibilidad de que existiera una Inteligencia Creadora, un Espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, y tan pronto nos dispusimos a dar otros fáciles pasos en el sendero de la vida, empezó a apoderarse de nosotros un sentido de fortaleza y orientación. Comprendimos entonces que Dios no impone condiciones tan difíciles a los que en verdad lo buscan. El reino del espíritu es hoy para nosotros tan diáfano y espacioso que no tiene límites. En él no le está vedada ni restringida la entrada a nadie que lo busque con fervor. Firmemente creemos que las puertas de ese reino espiritual se abren majestuosas para dar paso franco a todos los hombres de buena voluntad.

En virtud de lo que dejamos dicho, se verá que cuando hablamos de Dios nos referimos a la concepción que de El tenga cada persona. Nuestra interpretación se aplica también a otras manifestaciones espirituales expuestas en este libro. No permitan que ningún prejuicio contra los términos espirituales les impida preguntarse lo que significan. Nosotros, en el comienzo, sólo necesitamos establecer, de manera consciente y sincera, nuestra primera relación con Dios, tal como lo concebíamos, para entrar en el proceso del desarrollo espiritual. Más adelante pasamos a aceptar muchas cosas que antes parecían estar fuera de nuestro alcance. Germinaba la esperanza en nuestros corazones; pero para verla crecer teníamos que tener un punto de partida y ~~usar~~ ^{formar} nuestra propia concepción de Dios sin importar sus limitaciones.

Basta para el caso con hacernos esta lacónica pregunta: ¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer, que existe un poder más grande que yo? Una vez que el alcohólico pueda responder categóricamente que cree o está dispuesto a creer que existe ese Poder Superior, no cabe la menor duda de que está en camino del éxito. Una y otra vez hemos comprobado que esa fue la piedra angular que sirvió para que cada uno de nosotros erigiese una maravillosa y sólida estructura espiritual.

Tal logro constituyó una gran novedad para nosotros, pues admitimos que no podríamos hacer uso de los principios espiri-

tuales a menos que nos inspiráramos en la Fe y aceptáramos muchas cosas que nos parecían difíciles de creer. Cuando alguien se nos acercaba trayéndonos algún mensaje espiritual, decíamos: "Desearía alcanzar la Fe que ha conseguido este hombre. Estoy seguro de que me surtiría igual efecto, si pudiera creer con el mismo fervor que le alienta, mas no puedo aceptar ese cúmulo de artículos de fe que para él resultan tan sencillos". De modo que fue reconfortante saber de lo que podíamos ser capaces si nos colocábamos sobre una base más simple.

Aparte de nuestra falta de disposición para aceptar muchas cosas a base de fe, teníamos el impedimento de los prejuicios infundados, la obstinación y la sensibilidad. Muchos éramos tan susceptibles que bastaba la más casual y ligera alusión a los asuntos espirituales para que se nos erizaran los cabellos. Por fortuna, aunque en algunos casos hubo cierta resistencia, en general no tuvimos gran dificultad en ir despojándonos de esos sentimientos hostiles. Al enfrentarnos con la ruina alcohólica que nos amenazaba, muy pronto comenzamos a ver las cosas espirituales con la misma buena voluntad y sereno juicio con que solíamos enfocar otros asuntos. En este respecto, es natural que el alcohol venía a ser una razón poderosa para que asumieramos esa nueva actitud. Al cabo, nos doblegaba hasta dejarnos completamente abatidos, pero en estado de prudente raciocinio. En algunos casos el proceso resultó laborioso. Abrigamos la esperanza de que otros alcohólicos no estén tan llenos de prejuicios ni permanezcan en tal estado por tanto tiempo como algunos de nosotros.

Todavía pudiera indagar el lector por qué debe uno creer en un Poder Superior. Francamente entendemos que median muy buenas razones. Daremos un vistazo a algunas de ellas.

El individuo práctico de nuestros días es un decidido partidario de considerarlo todo a base de hechos y resultados. No obstante, el siglo XX admite teorías de todas clases sin ningún preámbulo, siempre que estén firmemente sostenidas por los hechos. Tenemos, por ejemplo, numerosas teorías sobre la electricidad, que todos aceptan sin la más leve duda, porque vemos la electricidad en acción. Sin embargo, sólo la conocemos por teoría. ¿Por qué esta espontánea aceptación? Sencillamente porque es imposible explicar todo lo que vemos, sentimos, dirigimos y usamos en la vida, a menos que apelemos a una hipótesis razonable como punto de partida.

Hoy en día todo el mundo admite infinidad de suposiciones en robustecimiento de las cuales hay prueba clara y satisfactoria, pero no prueba inequívoca de carácter visual. ¡Pero si es que hasta la misma ciencia ha demostrado que la evidencia más endeble es precisamente la prueba visual! A medida que la humanidad estudia el mundo material, día tras día se nos revela cómo las apariencias exteriores no son en modo alguno la realidad intrínseca. Pasemos a ilustrarlo:

La prosaica viga de acero es una masa de electrones moviéndose unos alrededor de otros con una rapidez increíble. Esos minúsculos cuerpos están gobernados por leyes que se han mantenido como ciertas por medio de todo el mundo material. Así lo dice la ciencia y no tenemos razón alguna para dudarlo. Sin embargo, cuando se nos adelanta la hipótesis, perfectamente lógica, de que tras el mundo material y de la vida tal como la contemplamos hay una inteligencia dirigente, todopoderosa y creadora, ahí mismo sale a relucir a la superficie nuestro pícaro ingenio y ponemos toda clase de barreras para convencernos de que no es así. Nos adentramos en la lectura de autores eruditos y participamos en turbulentas polémicas sustentando la creencia de que para explicarnos este mundo no necesitamos de ningún concepto de Dios. De ser ciertas nuestras conclusiones, tendríamos como resultado que la vida se originó de la nada. no significa nada y va derecho a la nada.

En vez de detenernos a observar que nuestra propia inteligencia nos convierte en agentes dignos de Dios en la marcha evolutiva de la creación, los agnósticos y los ateos preferimos creer que nuestra inteligencia humana era la última palabra, el alfa y la omega, el principio y el fin de todas las cosas. ¡Y en verdad que fuimos sumamente vanidosos!

Los que caminamos por esa tortuosa senda de incertidumbres y dudas, rogamos a todos nuestros lectores que se despojen de toda clase de prejuicios, aún de los que vayan dirigidos contra cualquiera de las religiones. Hemos aprendido que cualquiera que sean las imperfecciones de los ministros, los varios credos, éstos han dado objetivo y orientación a millones de seres humanos. La realidad es que en el último análisis, nosotros no teníamos ninguna concepción y, sin embargo, nos divertíamos ridiculizando cínicamente las creencias y las prácticas espirituales de la humanidad, en vez de detenernos a observar que muchas personas de convicciones espirituales, de las distintas razas, matices y credos, nos estaban demostrando que tenían un grado de estabilidad, felicidad y utilidad individual que muy bien podíamos haber procurado nosotros mismos.

En vez de hacerlo así, sólo estuvimos pendientes de los defectos de las personas y usamos muchas veces algunas de sus faltas para condenarlas en conjunto. Hablábamos de intolerancia al referirnos a esos seres, sin reparar en que nosotros mismos éramos unos intolerantes. No supimos captar la realidad y la belleza de la selva porque nos distrajimos desdeñando la fealdad de algunos árboles aislados. Nunca dimos consideración bien razonada al aspecto espiritual de la existencia.

Hay gran variedad en cuanto a la forma en que cada individuo trate de entender y entiende a un Poder Superior a sí mismo, según se verá por nuestros historiales. Poco importa que estén o no de acuerdo con determinada exposición o concepción en particular. La experiencia nos ha demostrado que

éstos son asuntos sobre los cuales no tenemos que preocuparnos los alcohólicos para nuestros fines. Son cosas que cada persona debe dilucidar por sí misma.

Ello no importa para que haya un punto sobre el cual estemos de común acuerdo de manera sorprendente tanto los hombres como las mujeres de Alcohólicos Anónimos. Cada cual ha logrado encontrar y creer en un Poder Superior. En cada caso ese Poder ha llevado a cabo lo milagroso, lo que se consideraba humanamente imposible; y como bien dijo un célebre estadista americano: "lo que importa es la elocuencia de los hechos".

Los hechos nunca hablaron con mayor elocuencia. Aquí tenemos miles de hombres y mujeres de mundo que nos declaran categóricamente que desde que comenzaron a creer en un Poder Superior, desde que adoptaron determinada actitud hacia ese Poder y se ajustaron a ciertas normas sencillas de vida, han tenido un cambio sustancial en su manera de vivir y pensar. En los momentos en que confrontaban el colapso y la desesperación, en los momentos en que contemplaban el fracaso de todos los recursos humanos, surgía para ellos un nuevo poder que los dejaba maravillados, trayéndoles la felicidad y la orientación definitiva. Desde luego, esto les sucedió después de haber puesto todo su corazón en el cumplimiento de ciertas formalidades. Los que una vez estuvieron confusos y abatidos ante la aparente inutilidad de su existencia, nos explicaron por qué arrastraban el pesado fardo que llevaban sobre los hombros. Prescindiendo de la bebida; nos dirán por qué la vida les era tan poco grata y placentera. Nos explicarán cómo provino su cambio. Cuando centenares de alcohólicos del mismo tipo pueden decir hoy por hoy que el factor más importante de sus vidas es la conciencia de la presencia de Dios, ciertamente admitiremos que hay una razón poderosa para que tengamos fe.

Nuestro mundo ha visto más progreso material en el último siglo que durante todo los milenios del pasado. Casi todos sabemos cuál es la razón. Los que se dedican al estudio de la historia antigua nos dicen que el intelecto del hombre en aquellos tiempos era igual al mejor intelecto del hombre de hoy. Sin embargo, en los tiempos antiguos el progreso material marchaba a pasos muy lentos. El espíritu que anima la investigación científica y la invención moderna es algo que antes se desconocía. En el reino de lo material las mentes de los hombres estaban plagadas de superstición y de toda clase de tradiciones y enredos. Los contemporáneos de Colón creían que era ridículo pensar que el mundo fuera redondo. Hombres que razonaban de igual manera fueron los que condenaron a muerte a Galileo por sus *herejías* astronómicas.

Ahora vamos a preguntar lo siguiente. ¿No es cierto que algunos de nosotros somos tan poco razonables y tan recalci-trantes en lo que se refiere al reino del espíritu como eran los antiguos en lo que respecta al reino de lo material? Aún en el

siglo actual los periódicos norteamericanos no se atrevían a publicar la noticia del triunfo alcanzado por los hermanos Wright en su primer vuelo en Kittyhawk. ¿No habían fallado hasta entonces todos los esfuerzos y todas las tentativas del hombre, por volar? ¿No había ido a estrellarse en el fondo del Potomac la absurda máquina de volar del Profesor Langley? ¿Era o no cierto que los más famosos matemáticos habían probado, a base de cálculo, que jamás el hombre lograría volar? ¿No decía todo el mundo que Dios le tenía reservado ese privilegio a los pájaros? Y pensar que sólo treinta años después, la conquista del aire por el hombre pasaría a ser una historia antigua, y las excursiones en aeroplano una de las formas preferidas de viaje y comunicación.

Por otra parte, en la mayoría de los campos tecnológicos, nuestra generación ha sido testigo de una completa liberación del razonamiento. Enseñemos a cualquier trabajador de muelle un suplemento dominical describiendo el proyecto de explorar la luna por medio de un cohete y nos dirá en seguida: "Apuesto cualquier cosa a que lo hacen y no ha de tardar mucho sin que alguien lo intente". ¿No se caracteriza nuestra era por la facilidad con que descartamos las viejas ideas por otras nuevas, la presteza con que echamos a un lado la teoría o fórmula que no surte su efecto por aquella nueva que nos da resultado?

Era lógico que nos preguntáramos por qué no habíamos de aplicar a nuestros problemas humanos igual disposición para cambiar nuestros puntos de vista. Estábamos confrontando serias dificultades en nuestras relaciones sociales, no podíamos controlar nuestra naturaleza emocional; éramos presa del infortunio y la depresión; apenas si podíamos trabajar para ganarnos el sustento y teníamos una terrible sensación de inutilidad. En fin, éramos personas completamente infelices, sobrecogidas de temor, incapaces de prestar ayuda efectiva a ningún semejante. ¿Era el descubrimiento de una solución básica para todos nuestros males, más importante que la que nos hubiera tocado ver en el noticiero gráfico de la pantalla, la gran hazaña del vuelo del hombre a la luna? Desde luego que lo era.

Cuando vimos que otros resolvían sus problemas descansando sencillamente en el Espíritu del Universo, tuvimos que dejar de seguir dudando del poder de Dios. Necesariamente tuvimos que llegar a la conclusión de que nuestras ideas eran ineficaces. La idea de Dios, en cambio, surtía benéfico efecto.

La fe casi infantil de los hermanos Wright de que llegarían a construir una máquina que volara, fue la llave maestra de su portentoso logro. Sin esa fe, nunca se habría realizado la maravilla de ver volar al hombre por las alturas celestes. Los ateos y agnósticos nos aferrábamos a la idea de que nos bastábamos para resolver nuestros propios conflictos. Cuando otras personas nos demostraron que la fuente de la gracia de Dios derramó en ellos sus benéficos dones, y efectivamente los veía-

mos escalar las alturas de una nueva vida, comenzamos a sentirnos como aquellos que habían insistido tercamente en que los hermanos Wright no podrían volar.

La lógica es una gran cosa. ¡Cuánto nos agrada y sigue agradando ese ejercicio mental! No fue al azar como fuimos dotados con el don del raciocinio, de examinar la evidencia de los sentidos y hacer nuestras propias conclusiones. Se trata de uno de los más extraordinarios atributos del hombre. Considerándolo así, los alcohólicos de inclinaciones agnósticas no podíamos estar satisfechos con una proposición que nos fuera posible desentrañar. En consecuencia, nos cuesta mucho trabajo decir por qué estimamos que nuestra fe actual es razonable, y por qué entendemos que es más sano y lógico creer que no creer; por qué comprendemos que nuestros pensamientos eran falsos y engañosos cuando sumidos en el abismo de la duda nos poníamos las manos sobre la cabeza, repitiendo como Huxley: "no sé nada... no sé nada... no sé nada..."

Cuando nos convertimos en alcohólicos, abatidos por una crisis que nosotros mismos provocamos y que no pudimos evadir, sacando fuerzas de flaqueza, sin miedo, tuvimos que encarar la idea de que Dios lo es todo o Dios no es nada. ¿Es o no es? ¿Por qué nos decidíamos?

Al llegar a este punto teníamos también que considerar valientemente el atributo de la Fe. No podíamos escurrir el bulto. Muchos llegamos a trasponer el puente de la razón, acercándonos cada vez más a la ansiada ribera. Al ver los contornos de la Tierra Prometida, las cansadas pupilas cobraban brillo y se animaban los espíritus decaídos. Manos amigas se tendían a nuestro paso para darnos la bienvenida. Experimentábamos íntima satisfacción al ver que la razón nos llevara tan lejos, pero quién sabe por qué, no pudimos poner el segundo pie en tierra firme. Tal vez nos basábamos demasiado en la razón cuando íbamos por el último tramo y no quisimos perder ese apoyo.

Era natural que así aconteciera. Vamos a considerar, sin embargo, más detenidamente el asunto. ¿No es cierto que sin saberlo fuimos llevados hasta donde nos encontrábamos, por cierta clase de fe? Si sólo creíamos en nuestro propio razonamiento y sólo en él confiábamos, ¿qué fue lo que nos llevó allí, sino una especie de fe? Sí, habíamos sido fieles, obstinadamente fieles al Dios de la Razón. De manera que de una u otra forma la fe tuvo que ver en todo momento con nuestro modo de obrar.

También llegamos al convencimiento de que habíamos tenido nuestro culto. ¡Qué escalofrío nos daba pensarlo! Mas, ¿no habíamos sentido en distintas ocasiones una gran idolatría o veneración por determinadas personas, sentimientos, cosas, dinero o por nosotros mismos? A mayor abundancia, ¿no es cierto que muchas veces contemplábamos con reverencia el gran topacio del sol, al hundirse majestuosamente en el policromo horizonte? ¿No hemos adorado una flor? ¿Qué ser humano no ha sentido

idolatría o veneración por algo o alguien? ¿Hasta dónde tienen que ver todos estos sentimientos con la razón pura? ¿No es cierto que después de todo son esos sentimientos los que determinan el curso de la existencia? Se hacía, por tanto, imposible decir que no éramos capaces de tener Fe, sentir amor o veneración, toda vez que de una manera o de otra, a la luz de la fe, y nada más que de la fe, habíamos estado viviendo.

Sin la Fe no cabe imaginar la existencia. Si sólo contáramos con la razón pura carecería de aliento nuestro existir y dejaría de ser vida. Pero, ¿nosotros creíamos en ella? Desde luego que sí. No podíamos probar lo que es la vida en el sentido en que se puede probar la verdad de que una línea recta es la distancia más corta entre dos puntos, pero ahí la teníamos. ¿Podíamos decir acaso que no era más que una masa de electrones, creada de la nada, que nada significaba y que iba dando vueltas hacia su fin, que era la nada? Desde luego que no. Los mismos electrones nos parecían más inteligentes que eso. Por lo menos así lo aseguran los químicos.

En consecuencia, comprendimos que la razón no lo es todo. Ni es la razón tal como la mayoría de nosotros la usamos enteramente dependiente de nuestras mentalidades aunque emana de las mismas. Y en materia de razonamiento, ¿qué diremos de la gente que *probó* que el hombre nunca podría volar?

Nosotros, sin embargo, habíamos estado contemplando otra clase de ascensión, la de la liberación espiritual del hombre que se eleva sobre el mundanal ruido y se sobrepone a los problemas que confronta. Muchos nos decían que Dios hacía posible esas cosas y nosotros sonreíamos. Habíamos visto su ascensión espiritual, pero nos complacíamos en decir que no era cierto.

En realidad estábamos engañándonos a nosotros mismos, por que dentro de cada hombre, mujer o niño yace oculta la idea fundamental de Dios. Esa idea podrá permanecer ensombrecida por la pompa, las calamidades o la veneración a otras cosas; pero en una forma u otra está ahí adentro. La fe en un Poder Superior y las demostraciones prodigiosas de ese Poder en nuestras vidas, son hechos tan viejos como nosotros mismos.

Al cabo pudimos ver que cualquier fe que nos inspirara la idea que tuviéramos de Dios, era parte de nuestro modo de ser, de igual modo que el sentimiento que profesamos a un amigo. A veces fue menester que buscáramos en lo más profundo de nuestro ser, y ahí estaba El; esa gran realidad era tan patente como la existencia de nosotros mismos. En último análisis, tan sólo ahí podemos hallarlo. Ahí lo descubrimos nosotros.

Quisiéramos poder ayudar a preparar el terreno para otros. Si nuestro testimonio los estimula a barrer los prejuicios y a pensar detenida y honradamente, buscando con su propia linterna dentro de ustedes mismos, entonces, si es de su agrado, podrán venir todos para juntarnos en la Gran Confraternidad.

En tal actitud no hay fracaso posible, pues no tardarán en ser conscientes de su propia creencia.

En este libro damos a conocer la historia de un hombre que creía que era ateo. Su relato es tan interesante que bien vale la pena un pequeño anticipo. El cambio que se operó en este individuo, fue dramático, convincente y emocionante.

Nuestro amigo era hijo de un ministro protestante. Solía asistir puntualmente a la escuela dominical y poco a poco se fue tornando irascible y rebelde, porque pensaba que le estaban administrando una exagerada dosis de enseñanza religiosa. En los años siguientes se halló rodeado de obstáculos y frustraciones. Le causaba pavor el cuadro de las calamidades de su familia. Sólo tenía ante sí la bancarrota, la locura, o el suicidio. Luego, las desilusiones que para él trajo la postguerra, su condición alcohólica cada vez más seria y su locura inminente le llevaron al punto de pensar en atentar contra su propia vida.

Una noche, mientras se hallaba internado en un hospital, se acercó a él un alcohólico que había tenido una experiencia espiritual. A nuestro amigo se le subió un nudo a la garganta y al cabo pudo decir casi gritando: "¡Si hay un Dios, ciertamente, no ha hecho nada por mí!" Pero más tarde, cuando se hallaba solo en su alcoba, se hizo esta pregunta a sí mismo: "¿Es posible que toda la gente religiosa que yo he conocido esté equivocada?" En tanto que reflexionaba sobre la respuesta, se sintió tan calenturiento como si estuviera tendido junto a las llamas del infierno. Entonces, rápido como un rayo, le vino este pensamiento que le sacó de quicio en sus reflexiones:

"¿QUIEN ERES TU PARA DECIR QUE NO HAY DIOS?"

Este hombre relata que en un santiamén salió de la cama postrándose de hinojos, y por breves instantes permaneció sobrecogido por la presencia de Dios. Los dones divinos de su Creador se filtraron por su ser con la majestuosidad de una gran marejada que se desborda arrollándolo todo. Las barreras que por años se habían levantado fueron barridas por las corrientes de esa marejada.

De rodillas permaneció largo rato en presencia del Infinito Poder y del Infinito Amor. Había saltado del mar a la playa. Por vez primera vivió en comunicación consciente con su Creador.

De esta manera quedó afianzada la piedra angular en la vida espiritual de nuestro amigo. Ninguna angustia interior le ha sacudido. Su problema alcohólico se desvaneció esa misma noche. El pensamiento de la bebida no ha vuelto a cruzar por su mente, salvo en uno que otro momento de tentación, en los cuales ha experimentado verdadera repulsión por la copa. Es de suponer que este hombre no podría beber ni aunque quisiera. Dios le ha devuelto la cordura.

¿No es este un milagro? Sin embargo, sus elementos son simples. Las circunstancias pusieron a nuestro compañero en

disposición de creer y él humildemente se entregó a su Hacedor.
¡Entonces aprendió a conocerlo!

Así también Dios nos ha devuelto el sano juicio. Para el hombre de nuestro relato, la revelación fue repentina. Para otros la revelación tiene lugar con más lentitud. Pero El viene siempre a todos los que lo buscan de corazón y les revela su Omnipresencia!

"Nosotros nos acercamos a El, y El se nos reveló".

Capítulo V

COMO TRABAJA EL PROGRAMA

Es muy raro ver fracasar a una persona que haya seguido fielmente nuestros pasos. Los únicos que no se recuperan, son los individuos que no quieren, o carecen de capacidad para darse del todo al programa. Por lo general, se trata de hombres y mujeres que, por naturaleza propia, no saben ser honrados con ellos mismos. ¡Lástima que haya seres tan desdichados! Pero no hay que culparlos; al parecer, nacieron así. La verdad es que carecen, en absoluto de capacidad para captar y desarrollar un modo de vida que hace indispensable la más rigurosa sinceridad. Sobra decir que tales personas tienen muy pocas probabilidades de éxito. Se dan casos, también, de personas que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchas de éstas logran su recuperación, si cuentan con capacidad suficiente para ser honrados.

En términos generales, nuestros historiales reflejan lo que era antes nuestro modo de ser, lo que nos aconteció, y lo que somos hoy. Si en verdad el lector desea conseguir lo que nosotros hemos alcanzado, y está dispuesto a poner a contribución el mayor empeño para lograrlo, no cabe la menor duda de que estará en condiciones hábiles para dar determinados pasos.

Debemos señalar que después de haber dado algunos de estos pasos, nos detuvimos obstinadamente. Pugnando por seguir adelante, creíamos que podríamos hallar un camino más fácil y cómodo; pero lo cierto es, que no pudimos encontrarlo. Es por eso que les pedimos, con la mayor vehemencia, que sean estoicos e íntegros desde el comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestros viejos moldes, y el resultado fue enteramente nulo, hasta que nos decidimos a orientar nuestros pasos por el nuevo camino.

Es preciso recordar en todo momento, que estamos tratando con el alcohol, que es un enemigo acérrimo, artificioso, poderoso y burlón. Sin ayuda, nuestro adversario resulta demasiado fuerte para nosotros. ¡Ah!, pero podemos apelar a un Amigo que es más fuerte que él, un Amigo Todopoderoso: ¡DIOS! Ojalá el lector ya lo haya encontrado.

Los términos medios no nos sirvieron para nada. Nos hallábamos en el tramo decisivo de nuestra jornada. Fue entonces, cuando con entero desprendimiento, pedimos a ese Poder Superior ayuda y protección para resolver nuestro problema.

Estos son los pasos que dimos, y que sugerimos como Pro-

grama de Recuperación a todos los alcohólicos interesados.

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder superior a nosotros mismos, podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como nosotros lo concebimos.
4. Sin ningún temor, hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos librase 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 que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a 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, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

Al contemplar este programa de acción, muchos nos resistíamos a creer que podíamos cumplir al pie de la letra con los mandatos de tan solemne guía. Ignorábamos, naturalmente, que a pesar del éxito alcanzado con el programa, nadie ha observado íntegramente estos principios. Por consiguiente, el alcohólico que quiera beneficiarse del programa en general para su recuperación, debe despojarse de ese ingenuo temor. No somos santos, ni es preciso serlo para conseguir la renovación anhelada. Lo que importa es que uno procure engrandecer su vida marchando por rutas espirituales. Los principios que hemos asen-

tado constituyen la brujula que nos orientará hacia ese progreso. Propiamente dicho, lo que pretendemos es el adelantamiento constante, y no la perfección espiritual absoluta.

La descripción del alcohólico, el capítulo sobre los agnósticos y nuestras propias aventuras, antes, y después de compenetrarnos del programa, hacen resaltar de manera manifiesta tres inevitables conclusiones:

- a) Que éramos alcohólicos, y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas;
- b) Que probablemente ningún poder humano podría remediar la condición alcohólica en que nos hallábamos, y
- c) Que Dios sí podía remediarla; y la remediaría de manera eficaz, si lo buscábamos.

Comprendimos, por consiguiente, que *estábamos en el tercer paso*, y nos dispusimos a poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebíamos. Ahora vamos a ver precisamente qué es lo que queremos decir con esto y qué es lo que hay que hacer.

Como primer requisito esencial, tuvimos que llegar al convencimiento de que quien rige su vida al capricho de su imperiosa voluntad, difícilmente alcanza el éxito deseado. Todo aquél que parte de esa base, casi siempre está chocando con algo o con alguien, aun cuando sea movido por los mejores propósitos. Sin embargo, la mayoría de la gente trata de hacerlo todo en la vida por su propio impulso. Se dijera que cada persona es como un actor que siempre quiere ser la figura sobresaliente del espectáculo. Es por eso que a cada momento está tratando de acomodar a su gusto y capricho, las luces, el baile, la escenografía y el papel de los demás actores y actrices. ¡Ah, si le dejaran hacer todos los arreglos que se le ocurren, si la gente le permitiera hacer todas las cosas a su antojo, el espectáculo resultaría colosal! No tiene la menor duda de que todo el mundo, hasta él mismo, quedaría satisfecho. La vida de esta manera le resultaría magnífica. El actor que gusta de hacer todos estos arreglos, pudiera ser un hombre bondadoso, virtuoso, considerado, paciente, generoso, modesto y abnegado, o pudiera ser un individuo cruel o mal intencionado, egoísta y poco honrado. Mas como sucede con la mayoría de los seres humanos, lo más seguro es que reúna indistintamente esas peculiaridades o características.

Lo que frecuentemente acontece es que el espectáculo no le sale tan bien. Entonces comienza a lamentarse, pensando que la vida no le trata como él se merece. Decide entonces, esmerarse todo cuanto más puede para corregir el espectáculo. Pasa a ser más exigente, o solícito, según sea el caso; pero, muy a su pesar, todavía el conjunto no acaba de agradarle. Aunque reconozca que tiene parte de la culpa, está seguro de

que otros tienen mucha más que él, de manera que se enfurece; y en medio de la indignación y desesperación, termina compadeciéndose de sí mismo. Preguntamos ahora: ¿cuál es la verdadera dificultad de este personaje? ¿No es él mismo quien se está amargando la existencia, aún en los casos en que trata de ser bondadoso con los demás? ¿No es cierto que es víctima de la falsa ilusión de que puede arrancar al mundo caudales de alegría y de júbilo, si logra portarse como un gran director? ¿No es obvio para el resto de los artistas que eso es lo que él quiere? ¿Y no es verdad que nuestro personaje, con sus actuaciones, obliga a aquéllos a tomar desquite, arrebatándole todo cuanto pueden al espectáculo? ¿No es cierto que aún en sus mejores ratos, ese individuo es más bien un productor de confusión, que de armonía?

Naturalmente, se deduce que nuestro actor lo concentra todo en sí mismo; es decir, es un ególatra, o como le llaman en nuestros días: un egocéntrico. Es a manera del ricachón retirado de la vida de los negocios, que durante el invierno y mientras se regodea dándose baños de sol en la Florida, se queja amargamente del estado lamentable del erario público. Es a modo del sacerdote, que suspira al hablarnos de los pecados del siglo XX; o como el político reformista que está seguro de que todo sería perfecto, si el resto del mundo supiera comportarse; o como el ladrón de cajas de caudales que cree que la sociedad tiene con él una deuda contraída; y en fin, como el alcohólico que lo ha perdido todo, y se subleva contra el mundo, porque lo han abandonado. No importa cuáles sean nuestras protestas; lo cierto es que en lo que casi todos estamos interesados, es en lo que concierne a nosotros mismos, a nuestros resentimientos, y a nuestra autocompasión.

Egoísmo, egocentrismo, llámesele como quiera, ahí creemos que está la raíz de nuestros fracasos. Movidos por tantísimas formas de miedo, desilusión, desesperación, y autocompasión, pisamos la punta de los pies de nuestros semejantes y como al que más y al que menos, le lastimamos algún callo, casi todos rechazaron el pisotón de una u otra manera. Por ello fue que una y otra vez, ciertas personas nos ofendieron, aparentemente sin ninguna provocación; y pudimos entonces, invariablemente, darnos cuenta de que, en el pasado, al tomar algunas determinaciones basadas en el amor propio, nos fuimos colocando en situaciones que, a la larga, necesariamente traerían consigo la hora en que fuéramos maltratados.

Entendamos, por lo tanto, que nosotros mismos nos creamos nuestras dificultades. Como vemos, ellas nacen de nuestros propios actos y determinaciones. Aunque no quiera creerse, el alcohólico es un ejemplo extremado de egoísmo desenfrenado; y precisamente, somos los alcohólicos los que más necesidad tenemos de despojarnos de ese egoísmo. O lo hacemos así, o nos aniquila. Dios hace posible que nos liberemos de esa calamidad,

de la cual, dicho sea de paso, no hay modo de despojarse sin su ayuda. Ciertamente que muchos teníamos infinidad de convicciones morales y filosóficas; pero no pudimos acomodar a ellas nuestras vidas, a pesar del empeño que pusimos en conseguirlo. Ni tampoco pudimos aminorar gran cosa nuestro egocentrismo, mediante el vehemente deseo de contrarrestarlo con toda la fuerza de voluntad a nuestro alcance. Indiscutiblemente, era necesaria la ayuda de Dios para tal logro.

Este es "el cómo" y el "por qué" del asunto. De ahí que ante todo, tuviéramos que dejar de jugar a la idea de ser Dios. Ese pasatiempo de engañabobos no nos daba resultado. Tuvimos, por lo tanto, que decidir que en adelante, en el gran drama de la vida, Dios sería nuestro Director. Es decir, El sería el Rey, y nosotros sus súbditos. El, el Padre, nosotros, los hijos. La mayoría de las grandes ideas son así, sumamente sencillas, y ese simple concepto, fue la piedra fundamental del arco del triunfo por el cual pasamos jubilosamente hacia la liberación.

Tan pronto tomamos esa actitud con sinceridad, cosas extraordinarias acontecieron en nuestras vidas. Estábamos al servicio de un nuevo Patrón. Eramos sus alegres obreros. Siendo Todopoderoso, sabía proveernos de cuanto necesitábamos para mantenernos cerca de El y desempeñar satisfactoriamente nuestro cometido. Al colocarnos sobre ese fértil terreno, nos fuimos volviendo cada vez más desprendidos y menos aferrados a nuestros pequeños planes y propósitos, y nos fuimos interesando cada día más y más en la contribución que pudiéramos aportar a la vida. En tanto se fortalecían nuestros corazones, disfrutábamos de tranquilidad de espíritu, abriéndonos paso triunfal en la vida; a medida que nos hacíamos conscientes de la presencia de Dios en nuestra senda, comenzamos a perder el miedo que nos infundían el hoy, el mañana y el futuro. En breves palabras, se operó en nosotros un renacimiento.

Mientras dábamos el tercer paso, muchos nos dirigimos a nuestro Hacedor, más o menos en la siguiente forma: "Dios Todopoderoso, me ofrezco a Ti para que obres y hagas en mí Tu voluntad. Relévame de la servidumbre del egoísmo, y permite que haga todas las cosas conforme a tu deseo. Líbrame de mis dificultades; y que al vencer todos mis obstáculos, el triunfo sirva de testimonio y ejemplo de Tu Gran Poder, de Tu Inmenso Amor y de Tus Normas, para aquellos a quienes deseo ayudar. Permite que logre todo esto, y que en mí se haga siempre Tu voluntad". Antes de dar este paso, reflexionamos bien para asegurarnos de que estábamos preparados para ejecutarlo.

Comprendimos que tal paso espiritual era muy importante, y que tal vez era necesario que lo diéramos con ayuda de alguna persona comprensiva, como nuestra esposa, nuestro mejor amigo, o nuestro consejero espiritual. Por otra parte, es mucho mejor hallar a Dios a solas, que acompañado de alguien que no lo comprenda. Debemos aclarar, que no importan las palabras

que usemos para dirigirnos a El en la forma que antes sugerimos. Lo importante, lo primordial, es que expresemos nuestra sincera idea, y que la formulemos sin reservas de ninguna clase. Ese, desde luego, es el comienzo; aunque si se procede con honradez y humildad, acto seguido habrá de sentirse el efecto benéfico de nuestra imploración, que muchas veces es extraordinariamente prodigioso.

Más adelante será necesario ejercitarse en un plan de vigorosa acción, el cual requiere, como primera providencia, la limpieza de nuestra propia casa, algo que muchos de nosotros nunca habíamos, ni remotamente, intentado. Si bien, la decisión que tomamos sobre nuestra condición, constituía un paso vital, éste podía tener un efecto poco duradero y favorable, a menos que fuera seguido de un extremo esfuerzo por confrontar y despojarnos de las cosas personales que nos habían servido de estorbo. El licor no era sino un síntoma. De modo que teníamos que investigar las causas y condiciones que viéramos a nuestro alrededor.

Por lo tanto, comenzamos a efectuar un inventario personal. *Este era el Cuarto Paso.* Sabido es, que el comerciante que deja de hacer inventario con regularidad, por regla general para en la bancarrota. Hacer un inventario mercantil entraña el proceso de hallar y confrontar pormenores determinantes de la verdadera situación en que se halla una negociación. Mediante ese esfuerzo, se averigua la verdad exacta respecto de las mercancías disponibles en almacén. Uno de los objetivos, es saber cual es la mercancía sana, y cual la que ha sufrido daño, o es invendible, para salir de ella prontamente sin tener que lamentarse. Si el dueño del negocio quiere triunfar, no se dejará engañar por sus propios valores o existencias.

Exactamente igual hicimos nosotros con nuestras vidas. Tomamos nota, con toda honradez, de cuanto teníamos en el almacén. En primer lugar buscamos los defectos de carácter que generalmente ocasionaban nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestándose de distintas maneras, era lo que nos había derrotado, pasamos a considerar detenidamente sus manifestaciones más comunes.

Vimos que el resentimiento es el agresor número uno. Destruye más alcohólicos, que ninguna otra cosa en el mundo. De él surgen todas las formas de padecimientos espirituales, inclusive los que a nosotros nos han agobiado, pues hemos podido comprender que no hemos estado tan sólo mental y físicamente enfermos, sino también espiritualmente quebrantados. Cuando nos sobreponemos al mal espiritual, logramos rehabilitarnos tanto mental como físicamente. Al abordar el asunto de los rencores, los vamos anotando en papel. Escribimos el nombre de las personas, instituciones, o principios, hacia los cuales sentíamos rechazo. Luego nos preguntamos de dónde provenía nuestro rencor. En muchos casos hemos notado darnos cuenta de que

en una u otra forma, alguien había tocado o amenazado el buen concepto que teníamos de nuestra persona y de nuestras relaciones personales, incluyendo las sexuales. ¡Por eso era por lo que realmente nos sentíamos resentidos; y nos sublevábamos!

En nuestra lista de resentimientos ponemos al lado opuesto de cada uno de éstos, la causa y la forma en que nos afectan. Observemos si se vieron contrariados, o no, el amor propio, la seguridad personal, nuestras ambiciones, las relaciones personales o sexuales, etc. Por lo general fuimos tan precisos en nuestra investigación como puede verse en el siguiente ejemplo:

Estoy resentido con:

La Causa:

Afecta mi(s):

— el Sr. Sánchez	Sus atenciones con mi esposa.	Relaciones sexuales. Auto-estima (miedo).
	Le platicó a mi esposa acerca de mi amante.	Relaciones sexuales. Auto-estima (miedo).
	Sánchez puede quedarse con mi empleo de la Oficina.	Seguridad. (Auto-estima) (miedo).
— la Sra. Pérez	Es chocante; me es repulsiva. Mandó encerrar a su esposo porque bebía; él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales amistosas. Auto-estima (miedo).
— mi patrón	Es Abusivo, Injusto, Déspota. Me amenaza con despedirme y con cancelar mi partida para gastos de representación.	Auto-estima (miedo). Seguridad.
— mi esposa	Me malinterpreta y regaña. Le gusta Sánchez. Quiere que ponga nuestra casa a nombre de ella.	Orgullo. Relaciones personales, sexuales. Seguridad (miedo).

Tuvimos que repasar bien nuestras vidas, pues para preparar este inventario completo, eran indispensables la precisión y la honradez. Cuando concluimos, nos detuvimos a reconsiderarlo todo cuidadosamente. Lo primero que de él se desprendió fue que el mundo y el prójimo suelen andar muy descarriados. Casi todos llegamos a la conclusión de que los que generalmente estaban llenos de defectos, eran otras personas, y no nosotros. Por lo general el resultado fue que la gente continuaba maltra-

tándonos, y seguíamos resentidos. Algunas veces vino el arrepentimiento; pero entonces permanecíamos enfadados con nosotros mismos. De manera que mientras más reñíamos y tratábamos de hacer las cosas a nuestro modo, más mal se nos ponían éstas. Nos sucedía lo mismo que acontece en la guerra: no todo el que canta victoria es el ganador. De ahí que lo que disfrutábamos eran escasos momentos de aparente triunfo.

Es claro que la vida del hombre que tiene hondos resentimientos va camino de la derrota y la infelicidad. Hasta el mismo grado en que demos cabida en nuestros corazones a los resentimientos y el odio, estaremos desperdiciando las horas que les dediquemos y que muy bien pudiéramos consagrar a algo constructivo. En el caso del alcohólico, cuya esperanza estriba en el mantenimiento y desarrollo de un despertar espiritual, el asunto es mucho más grave. Hemos podido darnos cuenta de sus fatales consecuencias, pues cuando se abrigan esos lúgubres sentimientos en nuestras almas, en realidad estamos cerrando nuestro ser a los dones espirituales. Retorna la locura del alcohol impulsándonos a tomar la primera copa; y sobra repetir que para nosotros, beber, y vivir muriendo, es la misma cosa.

De suerte que si queremos vivir, tenemos que librarnos de la cólera. El coraje, la exasperación, los arrebatos de ira se habrán hecho para otros, pero no para nosotros. Esos raros "atributos" podrán ser el lujo de ciertos hombres normales; pero en los alcohólicos, viene a ser, ni más ni menos que un veneno.

Volvimos a revisar la lista, pues ésta encerraba la clave del futuro. Estábamos preparados para examinarla desde otro punto de vista. Comenzamos a comprender que el mundo y la gente que en él vive, realmente se imponían sobre nosotros. En ese estado de cosas, el mal proceder de otros, imaginario o real, tenía fuerza suficiente para destruirnos. ¿Cómo podíamos escapar? Indiscutiblemente, teníamos que dominar esos temores, pero no sabíamos en qué forma librarnos de aquellos fantasmas que, de hecho, queríamos ver tan lejos de nosotros, como del mismo licor.

He aquí el método que seguimos para eliminarlos: No cabía duda que la gente que nos había hecho daño estaba espiritualmente enferma. Aunque no nos agradaban los síntomas y manifestaciones de su padecimiento, respecto al modo con que ellos nos perturbaban, comprendimos que, como nosotros, esas personas padecían de una enfermedad. Por eso pedimos a Dios que nos diera fuerzas para brindarles la misma tolerancia, compasión y paciencia que otorgaríamos espontáneamente a un amigo enfermo. De suerte que en nuestro trato con cada individuo que nos hubiera causado alguna ofensa, nos decíamos: "Es un enfermo, y hay que socorrerlo. Dios me guarde de incomodarme, y hágase su voluntad".

Evitemos el altercado y la represalia. No tratemos a un enfermo aplicándole la ley del talión: "ojo por ojo. y diente

por diente". Desperdiciaríamos una oportunidad para ser útiles. Desde luego, no pretendemos ser serviciales con todo el mundo; pero por lo menos, Dios nos ha enseñado a asumir una actitud condescendiente y bondadosa con todas y cada una de las personas con que tratamos.

Al examinar otra vez la lista y olvidar el daño que otros nos causaron, analizamos con valor nuestros defectos, para ver hasta que punto éramos egoístas, deshonestos, engreídos y cobardes. Tratamos de ignorar a la persona responsable de tal o cual estado de cosas, sin importarnos si la situación fue o no creada para nosotros, pues teníamos que determinar en qué aspecto nos correspondía alguna culpa. Ya que íbamos desentrañando ciertas faltas, las anotábamos y les dábamos nuestra más cuidadosa consideración, sin tratar de aminorarlas. Admitimos con toda honradez, cada uno de nuestros defectos y nos dispusimos a corregirlos y enderezar nuestras vidas.

Notará el lector que la palabra "miedo" aparece entre paréntesis inmediatamente después que anotamos las dificultades con las personas señaladas anteriormente.

La breve palabra "miedo", está de alguna manera en todos los aspectos de nuestras vidas. Era el miedo una madeja maligna y repugnante que atravesaba de lado a lado el telar de nuestra existencia. El miedo ponía en movimiento el tren de las circunstancias que nos traía una pesada carga de infortunios, mismos que juzgábamos innecesarios. ¿Pero no fuimos nosotros los que echamos a rodar la máquina? Algunas veces pensamos que el miedo debería clasificarse junto con el robo. Parece causar tantas, o más dificultades.

Repasamos cuidadosamente nuestros temores. Los escribimos en el papel, aun cuando no mediara ningún resentimiento específico en cuanto a ellos. Entonces nos preguntábamos por qué abrigábamos esos temores.

¿No era cierto que habíamos perdido la serenidad? Hasta cierto punto, dicha serenidad nos había acompañado, pero no en la medida suficiente. Además, varios de nosotros tuvimos alguna vez demasiada confianza propia, pero ésta no nos resolvió satisfactoriamente el problema del miedo, ni ninguna otra dificultad. Cuando esa confianza llegó a la jactancia, el asunto del miedo todavía empeoró.

Sin duda existe otro modo mejor de proceder, así lo pensamos. Podemos obrar sobre una base completamente distinta, confiando y descansando en el poder de Dios. Es decir, en vez de confiar en nuestro "infinito poder", confiamos en el infinito poder de Dios. Así lo hicimos, reconociendo que estábamos en el mundo para desempeñar el papel que El nos había asignado. Sabemos que siempre y cuando hagamos todas las cosas tal como El vería con agrado que las hiciéramos, y humildemente confiáramos en El, nos permitiría hermanar la calamidad con la calma.

Nunca hemos dado explicaciones a nadie sobre la fe que tenemos en el Creador. Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es el camino de la debilidad; paradójicamente, es el camino de la fortaleza.

Esa es la verdad de los sabios dicha en el transcurso de las edades. Para ellos la fe es símbolo de valentía. Así se explica que todos los hombres de fe, sean seres valerosos, fortalecidos por su creencia en Dios. Tampoco hemos de salir a la defensa de Dios. En su lugar dejamos que El por conducto de nosotros haga patentes todas las grandes cosas que puede hacer. En el momento mismo en que le pedimos que nos libere del miedo, y dirija nuestra atención hacia lo que El quiere que hagamos, entonces comenzamos a vencer nuestros temores.

Pasaremos ahora al aspecto sexual. Muchos de nosotros necesitábamos un reajuste de cuentas sobre este asunto, y tratamos de ser razonables al confrontar el problema. Es muy fácil descarrilarse, pues concurren un sinnúmero de opiniones extremadas, algunas de ellas absurdas. Por una parte, hay coro de voces proclamando que el sexo es un impulso lujurioso de nuestra más baja naturaleza: la base burda de la procreación para perpetuar la especie.

Otro coro de voces clama demandando sexo y más sexo, condenando la institución del matrimonio, diciendo que la mayoría de las aflicciones y calamidades humanas se deben a causas sexuales. Entienden éstos que no disfrutan el sexo lo bastante, o que no es el adecuado. Lo relacionan en todas las cosas que ven. De manera que un coro quiere que no demos ningún sazón a la comida, mientras que el otro pretende sujetarnos a una dieta de puro condimento. Queremos alejarnos de esa controversia. No deseamos ser jueces de la conducta sexual de ninguna persona. Todos tenemos nuestros problemas sexuales. Dejaríamos de ser humanos si no los tuviéramos; explicaremos, no obstante, la forma en que procedimos al respecto.

Revisamos nuestra conducta sexual de los años pasados, notando que en ocasiones fuimos egoístas, deshonestos y desconsiderados. Reflexionamos bien para ver a quien hicimos daño con nuestros celos, sospechas y resentimientos. Hasta qué punto estuvimos equivocados, y cómo debimos haber actuado. Después de anotar todo en papel, nos pusimos a considerar detenidamente la forma en que habíamos obrado.

De esta manera tratamos de modelar un ideal sano y juicioso para nuestra futura vida sexual. Sometimos cada relación sexual a esta prueba: ¿Fui egoísta, o no lo fui? Le pedimos a Dios que nos inspirara nobles ideales y nos ayudara a vivir a tono con los mismos. Siempre tuvimos presente que Dios nos dio nuestros atributos sexuales; luego tenía que ser para bien, siempre y cuando no los usáramos con fines egoístas y lujuriosos, que nos llevaran a la bajeza.

Cualquiera que sea nuestro ideal en este sentido, debemos

estar dispuestos a tomarlo como meta para nuestro mejoramiento. No debemos vacilar en hacer la correspondiente reparación, si hemos hecho cualquier daño, siempre que no causemos otro nuevo, al hacerlo. En otras palabras, tratamos el sexo como si fuera cualquier otro problema. A la hora de la meditación, le pedimos a Dios lo mismo que le pediríamos sobre cualquier otro asunto. La respuesta apropiada vendrá, si verdaderamente la deseamos.

Sólo Dios puede juzgar nuestra conducta sexual. Aconsejarse con otras personas, es a veces prudente; pero nosotros dejamos que Dios sea el juez en última instancia. Comprendemos que hay ciertas personas tan estrictas en materia sexual, como hay otras libertinas y deshonestas. Nosotros, por nuestra parte, evitamos los malos pensamientos, y prescindimos de los consejos.

Supongamos que no logremos nuestro ideal en todo su alcance, y nos sintiéramos tambalear. ¿Quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunas personas creen que sí, pero eso está un poco lejos de la verdad. Todo depende de nosotros y de nuestros motivos. Si nos sentimos apesadumbrados por lo que hemos hecho y tenemos sincero anhelo de que Dios nos permita proceder de modo mejor, creemos que hemos de ser perdonados y que nos aprovechará la lección. Si todavía no estuviéramos escarmentados, y nuestra conducta continuara causando daño a otras personas, no cabe duda de que volveremos a beber de un momento a otro. No estamos teorizando; estos son hechos que nos constan por experiencia.

En resumen, en todo cuanto se relaciona con el aspecto sexual, pedimos a Dios con el mayor entusiasmo, que nos permita seguir el más sano ideal; que nos guíe en cualquier situación difícil; que conserve nuestro buen juicio, y que nos dé fortaleza para obrar bien. Si el problema sexual que afrontamos se hiciera dificultoso, conviene darnos, con empeño, a la práctica de ayudar a otros alcohólicos, de pensar en sus tribulaciones, y auxiliarles en todo cuanto podamos. Esto nos sacará de la concha del egocentrismo y destruirá el imperio del instinto en los precisos momentos en que sucumbir a la tentación nos dejaría en pavorosa aflicción y abandono.

Si hacemos nuestro inventario personal íntegramente, la lista sin duda habrá resultado extensa. Después de anotar y analizar los resentimientos detenidamente, sin duda nos daremos cuenta de su frivolidad y fatalismo, y sabremos apreciar, en todo su alcance, su poder destructivo. Si seguimos al pie de la letra estas indicaciones, nos percataremos de la conveniencia de poner en juego en la vida la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad al codearnos con nuestros semejantes, aún con nuestros enemigos, a quienes debemos contemplar, sencillamente, como seres enfermos. Habremos de anotar a todas las personas a quienes lastimamos con nuestra conducta y estar prontos a en-

derezar nuestro pasado en todo cuanto sea posible.

En este libro leemos una y otra vez que la fe ha hecho lo que no pudimos hacer por nosotros mismos. Abrigamos la esperanza de que Ud; lector inteligente haya llegado con nosotros al convencimiento de que Dios puede remover todos aquellos obstáculos que nuestra imperiosa voluntad puso entre El y nosotros. Si tras de haber hecho su determinación, ha preparado el inventario de sus más funestos errores, habrá tenido un buen comienzo; en otras palabras, habrá apurado ya, varias cucharadas de la fórmula recuperativa, la cual le ayudará a digerir algunas verdades amargas sobre usted mismo.

Capítulo VI

EN ACCION

Veamos qué es lo que hay que hacer después de efectuar el inventario personal. Cuando damos ese paso tratamos de colocarnos en una nueva actitud, es decir, en una nueva relación con nuestro Hacedor y nos fijamos bien en los obstáculos que han venido obstruyendo nuestros pasos. Al admitir sin rodeos nuestros defectos, pudimos encontrar de dónde surgían esos problemas. Colocamos nuestro índice sobre los puntos débiles del inventario y nos pusimos en plan de eliminarlos. Esto requiere una acción efectiva. Implica admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas. Ello nos lleva al *Quinto paso* del programa de recuperación que dejamos reseñado en el capítulo anterior.

Acaso resulte difícil ejecutar la parte del programa que aconseja que hagamos a otra persona confidente de nuestros errores. A veces se pone en tela de juicio la necesidad de este paso, pues al parecer nos es suficiente con admitir esos errores ante nosotros mismos. En la práctica, ha quedado demostrado que, por lo general, no basta con reconocer ante sí mismos nuestras debilidades; de ahí que muchos hayamos juzgado necesario ir más allá y convenir con la idea de someter a la consideración de una segunda persona nuestras intimidades. Concurren buenas razones para hacerlo. La primera en abono de tal procedimiento, es que si omitimos este paso vital, podría resultar que se nos hiciera imposible sobreponernos a la bebida. Una y otra vez, determinados alcohólicos recién iniciados en el programa, han tratado de guardar para sí ciertos acontecimientos dolorosos de sus vidas, y han tratado de acogerse a otros métodos más fáciles del que sugerimos, con miras a evadir el acto de contárselos a otras personas por considerarlo una humillación, y, casi todos después de transcurrir más o menos tiempo, volvieron a beber. Por constarles que habían perseverado en el resto del programa, comenzaron entonces a hacer conjeturas sobre el motivo de su fracaso. Entendemos nosotros que ello se debió exclusivamente a que estos amigos no completaron la limpieza de su propia casa. Tomaron muy bien su inventario, pero se obstinaron en conservar algunas de las mercancías más ruinosas que tenían en existencia. Suponían que se habían despojado del egoísmo y del miedo y que habían sido bastante humildes. Lo cierto es que no aprendieron bien lo que significa la palabra humildad, y que les faltó el valor y la honradez en el sentido que nosotros los juzgamos necesarios, hasta que contaron a otra persona toda la historia de su vida.

Más que en la mayoría de la gente, en el alcohólico es fácil notar que lleva una doble vida. Tiene mucho de actor cada vez que sale a la calle, presentándose al mundo exterior en su papel de escena.

Esa es la pose en que le gusta que lo vean sus semejantes, pues quiere disfrutar de una reputación que sabe que es ficticia y que no se merece.

La inconsistencia se hizo cada día por los actos que realizó durante sus embriagueces. Al volver a la realidad, se rebela ante algunos episodios de los cuales sólo le quedan leves recuerdos que son para él como una pesadilla. Tiembla al pensar que tal o cual conocido lo haya visto ponerse en ridículo. De la mejor manera posible trata de sepultar esos recuerdos en lo más recóndito de su ser, abrigando la esperanza de que nada los saque a la luz. Vive en medio de la inquietud y del pánico, que lo impulsan a seguir bebiendo.

Los psicólogos se inclinan a convenir con nosotros en estas apreciaciones. Hemos gastado mucho dinero en consultas médicas. Sabemos de muy pocos casos en que hayamos dado la debida oportunidad al médico para el éxito del tratamiento prescrito. Pocas veces hemos dicho toda la verdad al doctor, y por lo general, ni siquiera hemos seguido sus consejos. No quisimos ser honrados con estos profesionistas ni con nadie más que se interesara en nuestro problema. No es de extrañar, por consiguiente, que haya infinidad de médicos que tengan tan desalentadora opinión de los alcohólicos y sus posibilidades de recuperación.

Es necesario que seamos completamente sinceros con alguien si anhelamos vivir largo tiempo y de una manera feliz. Es natural que reflexionemos bien antes de escoger la persona o personas a quienes nos proponemos confiar el relato de nuestras íntimas cuitas relativas a este paso. Los que pertenecemos a una religión que requiere de la confesión, podemos dirigirnos al ministro de nuestra elección para que la reciba.

Aunque careciéramos de religión, no estaría por demás que habláramos con algún representante de una religión establecida. A veces hallamos que esa persona está en disposición franca, lista a escuchar nuestro relato y a ayudarnos en nuestro problema. Desde luego, en ocasiones nos hallamos con seres que no comprenden al alcohólico y naturalmente nada pueden hacer por su bien.

Cuando no podamos seguir el procedimiento señalado, bien porque nos desagrade o porque preferimos otra manera, sin duda hallaremos entre nuestros amigos alguno que sea muy discreto y comprensivo. Tal vez nuestro médico, o un buen psicólogo, sea la persona indicada o acaso podamos hallarla dentro del círculo de nuestra propia familia, mas no debemos relatar a nuestra esposa o a nuestros padres ningún suceso que pueda hacerles sufrir. No tenemos derecho a salvar nuestra propia vida

a expensas de otra persona. Esas partes de nuestra historia debemos relatárselas a alguien que comprenda las debilidades humanas y que al mismo tiempo no resulte afectado por el relato. La regla es que debemos ser inflexibles con nosotros mismos, pero siempre considerados con los demás.

A pesar de la gran necesidad que tenemos de exponer nuestro caso a otro ser humano, podría suceder que no hallemos a la persona adecuada. Si esto es así, cabe posponer el paso, siempre manteniéndonos en completa disposición de darlo en la primera oportunidad que se presente. Decimos ésto porque sobre todo debemos anhelar encontrar a la persona apropiada. Es importante que la misma, sea capaz de guardar una confidencia; que sea comprensiva y esté bien compenetrada de nuestra finalidad. Dicha persona no debe tratar de cambiar nuestros planes. Por otra parte, no debemos usar nuestra libre determinación como simple excusa para posponer indefinidamente este importante paso.

Cuando hayamos decidido quién es la persona que va a escuchar nuestra historia, no debemos perder un momento en poner manos a la obra. Al ir a verla, ya tendremos listo el inventario y estaremos preparados para una larga conversación. Explicaremos a nuestro confidente lo que estamos a punto de hacer y por qué necesitamos realizarlo. Debemos hacer ver a nuestro confidente que estamos enfrascados en una misión que es para nosotros de vida o muerte. Muchas personas a quienes se les ha presentado el asunto de esta manera, han estado listas a ayudarnos con la mayor espontaneidad y benevolencia, sintiéndose en realidad honradas, por la confianza depositada en ellas.

Si doblegamos el orgullo y sin temor alguno analizamos todos nuestros defectos de carácter y cada oscura grieta de nuestro pasado, veremos que después de ejecutar este Quinto Paso sin encubrimiento de ninguna clase, sentiremos un gran alivio y desahogo. Podremos mirar entonces el mundo cara a cara, estar solos y disfrutar de paz y armonía. Se desvanecerán todos nuestros temores y comenzaremos a sentir que nos acercamos a Dios. Aunque muchos teníamos ciertas creencias espirituales antes de dar este paso, lo cierto es que fue hasta aquí cuando comenzamos a disfrutar de un verdadero despertar espiritual. Muchos han experimentado la reconfortante sensación de que se ha desvanecido para ellos el torturante problema de la bebida y que caminan por el Ancho Sendero, asidos a la mano salvadora del Poder Superior.

Al regresar a nuestros hogares sentimos como si entraríamos a un templo donde podíamos disfrutar de una hora de paz, revisando cuidadosamente lo que habíamos hecho. Dimos gracias a Dios desde el fondo de nuestros corazones porque le conocimos mejor. Tomamos este libro del estante y pasamos a la página relativa a los Doce Pasos. Releímos cuidadosamente las

cinco primeras proposiciones, cerciorándonos de que no se nos había olvidado ninguna, pues estábamos edificando el arco a través del cual caminaríamos por fin como hombres libres. De ahí que necesitamos saber si hay solidez en nuestra obra, si todas las piedras están bien colocadas, si fuimos mezquinos al poner el cemento en los ladrillos que usamos para los pilares, o si tratamos de preparar la mezcla sin suficiente cal y arena.

Una vez satisfechos de que todo está en orden, podemos mirar confiados el *Sexto Paso*. Hemos dado énfasis al hecho de que es indispensable una buena disposición de ánimo. ¿Estamos dispuestos a permitir que Dios elimine de nosotros, todas las cosas que juzgamos condenables? ¿Podrá El llevarse de una vez y para siempre todas y cada una de ellas? Si notamos que hay algo todavía a lo que queremos seguir apegados, debemos pedir fuerzas a Dios para que nos ayude a despojarnos de lo que sea.

Con este fin nos dirigimos a nuestro Creador más o menos en los siguientes términos: "Dios mío, quiero entregar a Ti todo cuando tengo de bueno y de malo. Te ruego que elimines los defectos de carácter que sirven de obstáculo en mi camino y me impiden ser útil a Ti y a mis semejantes. Concédeme la fortaleza necesaria para hacer Tu Voluntad en todo momento. Amén". Al hacer ésto completamos el *Séptimo Paso*.

En tales momentos necesitamos más acción, pues debemos darnos cuenta de que la fe sin trabajo perece. Miremos el Octavo y Noveno Paso. Teniendo la lista de todas las personas a quienes hemos perjudicado, estaremos dispuestos a reparar el daño causado. Por lo menos así nos propusimos hacerlo cuando efectuamos nuestro inventario. Entonces nos sometimos a una estricta autocrítica, y ahora debemos disponernos a visitar a nuestros semejantes y a reparar el mal que hicimos a éstos en el pasado. En otras palabras, vamos a limpiar la suciedad que se fue acumulando como resultado del empeño que pusimos en vivir apegados a nuestros caprichos y dirigiendo por nuestra cuenta el espectáculo de la vida. Si no tuviéramos suficiente fuerza de voluntad para hacerlo, la imploramos hasta conseguirla. Es preciso recordar que en el comienzo decidimos *valernos de todo cuanto esté a nuestro alcance para sobreponernos al alcohol*.

Es probable que todavía desconfiemos de nosotros mismos. Al mirar la lista de amigos y conocidos a quienes hemos ofendido, pudiéramos sentir vergüenza de irlos a ver sobre una base espiritual. Vamos a desvanecer esos temores. Con algunas personas no necesitamos, y probablemente no debemos hacer hincapié en el aspecto espiritual de nuestra visita. Tal cosa pudiera estar en pugna con su ideología. De momento lo que estamos tratando es de poner en orden nuestras vidas. Pero esa no es nuestra finalidad primordial. Nuestro verdadero objetivo es ponernos en buenas condiciones hábiles para estar al servicio de Dios y de la gente que nos rodea. Rara vez es aconsejable acer-

carse a un individuo que todavía esté muy ofendido por la injusticia que con él cometimos, diciéndole que nos hemos vuelto creyentes. En el cuadrilátero boxístico eso equivaldría a poner nuestra mandíbula al alcance del puño de nuestro contrincante. ¿Para qué arriesgarnos a que nos califiquen de fanáticos o religiosos majaderos? Con ello podemos destruir una futura oportunidad de llevar un mensaje beneficioso a esa persona. Pero nuestro hombre seguramente quedará bien impresionado si nos limitamos a exponerle nuestro sincero deseo de remediar el mal que le hemos causado, pues no cabe duda de que le interesará más nuestra buena voluntad que cuanto podamos decirle de nuestros descubrimientos espirituales.

No vaya a creerse que señalamos ese modo de proceder por que sentimos vergüenza de hablar sobre la influencia benéfica de Dios en nuestras vidas. Cada vez que entendemos que ha de surtir algún buen propósito, estamos dispuestos a dar a conocer nuestras convicciones con buen tacto y sentido común. Naturalmente, surgirá la cuestión de cómo hemos de acercarnos al hombre con quien estamos disgustados. Pudiera ser, además, que él nos haya hecho más daño a nosotros que el que le hemos hecho, y de ahí que no obstante nuestros buenos propósitos, todavía nos sentimos reacios a reconocer nuestra falta. No obstante, por mucho que nos desagrade esa persona, debemos vencer ese desagrado y cobrar fuerzas para realizar lo que nos proponemos. Es más difícil ir donde un enemigo que donde un amigo, pero la experiencia nos demuestra que es más beneficioso para nosotros. Vayamos hacia él con espíritu indulgente, confesando nuestra falta y expresando nuestro sincero sentimiento.

Bajo ningún concepto debemos criticar a esa persona ni entrar en argumentos. Sencillamente le diremos que jamás podremos sobreponernos a la bebida sin hacer un grande esfuerzo por enderezar nuestro pasado; que estamos allí para barrer nuestro lado de la calle, dándonos cuenta de que no podremos alcanzar nada que valga la pena, hasta que hayamos realizado esa limpieza. Le explicaremos todo eso sin que se nos ocurra decirle a él lo que tiene que hacer. No estamos considerando ninguna de sus culpas y debemos concretarnos a aclarar las nuestras. Siempre que nuestra compostura sea sosegada, sincera y espontánea, nos sentiremos muy satisfechos de los resultados.

En nueve de diez casos sucede lo inesperado. A veces el hombre a quien hemos ido a visitar admite sus propias faltas, y de esta suerte, en el lapso de una hora, han quedado limados resentimientos que venían prolongándose por años. Es raro que la visita deje de tener resultados satisfactorios. Por lo general los que hasta entonces eran nuestros enemigos elogian nuestro proceder y nos desean buena suerte. A menudo se ofrecen para ayudarnos en caso de que pudiéramos necesitar algo de ellos. No teman, sin embargo, si alguien no está dispuesto a recibirlos o les pidiera salir de su casa u oficina. Lo importante es

que demos ese paso indispensable, aportando así la parte de buena voluntad que nos corresponde para intentar la reconciliación. Lo demás es agua sucia que se sale del estanque.

La mayoría de los alcohólicos tienen que hacer frente al problema de las deudas. Nuestra práctica es la de no evadir los acreedores. Lo mejor es ir a verlos y decirles lo que estamos tratando de hacer, sin ocultar cuál era el cuadro de nuestra vida alcohólica, que dicho sea de paso, generalmente ellos conocen, aunque creamos lo contrario. Tampoco debe temer que ellos sepan que somos enfermos alcohólicos, en la creencia de que tal revelación puede traernos perjuicios económicos. Si exponemos nuestro caso en debida forma, hasta el cobrador más metalizado y cruel, a menudo se muestra interesado en nuestro esfuerzo de saneamiento. De manera que entonces podemos llegar con él a un arreglo amistoso, explicándole cuánto sentimos que la bebida nos haya colocado en posición de tener que pagarles con morosidad. Es necesario que perdamos el miedo a los acreedores, sin importar cuán lejos tengamos que ir para verlos, pues de otro modo corremos el riesgo de volver a beber en cualquier momento.

Es posible que hayamos cometido algún delito que amerite reclusión penal si las autoridades se enteraran. Pudiera ser que estuviéramos desfalcados en la cuenta de caja y no estemos en condiciones de reponer el dinero. Ya hemos confesado nuestra falta a otra persona, pero no nos cabe la menor duda de que seríamos procesados o perderíamos el empleo si el jefe o las autoridades se enteraran del asunto. Acaso pudiera tratarse de un delito leve como el de inflar la cuenta de gastos de viaje. Muchos de nosotros incurrimos en esa falla. Tal vez no nos divorciamos y volvimos a casarnos, pero no estamos pasando la pensión alimenticia a la primera esposa, que naturalmente se halla indignada y ha hecho que se expida una orden para nuestro arresto. A menudo éste suele ser uno de los problemas que preocupan al alcohólico.

A pesar de que las reparaciones que tenemos que hacer son de muy diversas formas, hay algunos principios generales que pueden servirnos de orientación. Siempre teniendo presente que hemos decidido hacer el esfuerzo máximo para lograr un despertar espiritual, pidamos a Dios que nos dé la fortaleza y dirección necesarias para proceder correctamente, sin importar cuáles sean las consecuencias. Pudiera ser que nos cueste el empleo; que pongamos en tela de juicio nuestra reputación, o que tengamos que ir a la cárcel, pero debemos estar dispuestos a soportar todo lo que venga. Tenemos que lograrlo. Nada debe atemorizarnos.

Sin embargo, por lo general, hay otras personas envueltas en nuestros asuntos. En consecuencia no debemos convertirnos en mártires festejados o en tontos dispuestos a sacrificar sin misericordia a otros para salvarnos del vaso de licor. Sabemos de

un hombre que se casó dos veces y que por sus resentimientos y borracheras había dejado de pagar la pensión alimenticia a su esposa, y naturalmente, ésta se hallaba furiosa. El amigo de que se trata, ya comenzaba a orientarse en nuestra forma de vida, había conseguido un buen empleo y se encontraba en proceso de franca rehabilitación.

Desde luego hubiera sido un gesto de inútil hombría de su parte, ir donde el juez y decirle: "Aquí me tiene usted, dispuesto a acatar su sentencia".

Entendemos que cabe proceder en esa forma únicamente cuando es imperiosamente inevitable, ya que estando el individuo en la cárcel no podría proveer alimentos para la familia de la primera ni de la segunda esposa. En el caso de que nos estamos ocupando, sugerimos a nuestro amigo que escribiera a su primera esposa, admitiendo sus flaquezas y pidiéndole que lo perdonara. Así lo hizo, enviándole al mismo tiempo una pequeña cantidad de dinero, y explicándole, además, lo que se proponía hacer en adelante. Le indicó que estaba dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía en procesarlo. Es natural que ella desistiera del tal enjuiciamiento y que llegaran a un acuerdo satisfactorio, quedando arreglada la situación desde hace mucho tiempo.

Esto trae a nuestra mente la historia de un buen amigo. En cierta ocasión vino a él uno de los competidores más fuertes de su ramo de negocios, a quien odiaba acérrimamente, y le pidió que le guardara una fuerte suma de dinero, sin exigirle recibo. Más adelante, cuando el interesado vino en busca de su dinero, nuestro amigo negó rotundamente haberlo recibido y hasta aprovechó el incidente para usarlo como argumento con qué desprestigiar a aquel competidor. De manera que, tergiversando los hechos, con su propio delito pulverizó a su rival.

Entendía nuestro amigo que había hecho un mal que nunca podría remediar, a pesar de que de buena gana abriría el libro de su vida a la oscura página de ese agravio para enmendar su conducta. Sin embargo, tenía destruir la reputación de su competidor, y más aún, perjudicar a su propia familia, privándola de los medios de subsistencia. ¿Qué derecho tenía de involucrar a su modo y hacer sufrir a las personas que dependían de él? ¿Cómo podría hacer público reconocimiento de su falta y reivindicar a su antiguo rival del daño que le causó con sus calumnias?

Después de consultar con su esposa y con su competidor, llegó a la conclusión de que lo mejor era arriesgarse a cualquier peligro, pues no quería permanecer ante su Creador con la culpa de tan ruin difamación. Comprendió que tendría que dejar las consecuencias a la voluntad de Dios; de lo contrario volvería a beber y todo estaría perdido. Por primera vez en muchos años, acudió a la iglesia. Al terminar el sermón, se levantó con calma y dio una explicación. Su proceder mereció

la aprobación de todos y hoy nuestro amigo disfruta de paz y felicidad. Desde hace años es uno de los ciudadanos más considerados y distinguidos de su comunidad.

Es posible que tengamos dificultades en el hogar. Tal vez hayamos sostenido relaciones clandestinas con ciertas mujeres y no queremos que nadie de la familia se entere. Dudamos que los alcohólicos sean peores que otra gente en lo que respecta a esta clase de enredos. No obstante, la bebida complica las relaciones sexuales en el hogar. Después de vivir algunos años con un alcohólico, la mujer se cansa, se resiente y se torna incommunicativa. No es de esperarse otra cosa. El esposo alcohólico comienza a sentirse solo y aburrido, terminando por compadecerse a sí mismo. Entonces frecuenta los salones de baile y otros centros de diversión donde abunda el bello sexo, en busca de algo que no es licor. Pronto se entrega a alguna aventura secreta y emocionante con "la muchacha que lo entiende". En verdad podemos decir que tal vez sea cierto que sea la amante comprensiva. Estas cosas hay que mirarlas según las circunstancias. Sin embargo, no es menos cierto que el hombre que se da a esas aventuras pasionales, experimenta frecuentemente remordimientos, especialmente si está casado con la mujer leal y luchadora, cuya vida él convirtió en un infierno con sus continuas borracheras.

Cualquiera que sea la situación, siempre que podamos, debemos hacer algo para corregir el asunto. Si estamos seguros de que nuestra esposa ignora tal episodio, consideraremos la conveniencia de decirselo o callarlo. No siempre conviene hacer la revelación. Si ella supiera más o menos lo que ha venido aconteciendo, indudablemente que debemos sincerarnos y admitir nuestra deslealtad. Acaso ella insista en que le contemos todos los pormenores y le digamos el nombre y la dirección de la otra mujer. En ese caso debemos explicarle que no tenemos derecho a involucrar a la otra persona, pero que deploramos lo sucedido y que con la ayuda de Dios nada semejante volverá a ocurrir. No podemos ir más allá, pues no tenemos derecho a divulgar detalles. A pesar de que no pretendemos establecer una regla fija, y de que pudiera haber excepciones que justifiquen otro proceder, la experiencia nos ha demostrado que éste es el mejor camino.

Es natural que en el campo de la vida no siempre hayamos seguido la línea recta. No es menos cierto que todo cuanto hagamos al tratar de buscar orientación correcta a los fines de nuestra recuperación, redundará tanto en beneficio de nosotros como de nuestras esposas. Si nosotros somos capaces de olvidar todo lo pasado, ellas también podrán hacerlo. Creemos prudente, sin embargo, evitar mencionar innecesariamente el nombre de ninguna dama inocente que pueda causarle celos.

Hay ciertos casos en que pueden ocurrir circunstancias que aconsejen proceder con la mayor sinceridad y franqueza. Nin-

guna persona particular puede juzgar esa índole de situación íntima. Tal vez el buen sentido común y la benevolencia mutua de los cónyuges, les mueva a echar tierra al asunto sepultándolo en el olvido. Cada consorte puede hacer sus propias oraciones por la tranquilidad y la paz del otro. Recordemos que los celos engendran más discordias y desdicha que ningún otro sentimiento humano. La buena compostura y la delicadeza, pueden ayudarnos a resolver el problema de los celos, atacándolo por el flanco en vez de arriesgarnos a acometerlo por el frente.

En los casos en que no ocurre tal complicación, hay muchas cosas que debe procurar hacer el alcohólico para labrar la paz y la felicidad del hogar. En ocasiones oímos decir al enfermo que lo único que tiene que hacer es mantenerse abstemio. Cierto que sí, que el requisito primordial es la abstención alcohólica, pues dejaría de existir un verdadero hogar si no lo hiciera. Pero con la abstención por sí sola todavía está lejos de la medida de compensación que debe a la esposa, a los padres e hijos, por los años tormentosos que les ha hecho pasar. Nada hay comparable con la resignación y la tolerancia de las madres y esposas de los alcohólicos. Si ellas no hubieran sido tan abnegadas y buenas, muchos de nosotros estuviéramos hoy sin hogar, o hubiéramos ido a parar a una casa de locos, o a la anónima fosa común.

El alcoholismo es a manera de un temporal que se desata rugiendo sobre la vida de otros seres, destrozando corazones, tronchando las más caras amistades y arrancando de raíz el césped de los afectos. El egoísmo y el mal proceder han mantenido nuestra casa en un continuo remolino de discordias. Creemos que el alcohólico no piensa bien lo que dice cuando expresa que con la abstención lo tiene todo. Esa actitud nos recuerda al labrador que sale de su escondite después de la tormenta y al contemplar el hogar en ruinas, le dice a la esposa: "Aquí no ha pasado nada. ¡Qué bueno que el viento ha dejado de soplar!"

Efectivamente, tenemos por delante un largo período de reconstrucción. Con balbucear nuestro arrepentimiento no llenaremos el expediente. Es menester poner manos a la obra confiadamente. Debemos sentarnos alrededor de la mesa con la familia y analizar con franqueza nuestro pasado tal como lo vemos ahora, teniendo mucho cuidado de no criticarlos. Sus defectos tal vez salten a la vista, pero de seguro que, con nuestras propias acciones, fuimos en gran parte responsables de muchas de las cosas que sucedieron. De modo que cuando hagamos la limpieza de la casa con la familia, todas las mañanas a la hora de la meditación, imploremos a Dios para que nos señale el camino de la tolerancia, del amor y la benevolencia.

Para nosotros la vida espiritual no es mera teoría. *Tenemos que vivirla.* A menos que nuestros familiares quieran amoldar su vida a principios espirituales, no pretendamos forzarlos a

que los realicen hablándoles constantemente sobre estos principios. Con el tiempo ellos cambiarán. Nuestro propio comportamiento los convencerá más que las palabras. Debemos recordar que nuestro modo de proceder a través de diez o veinte años de borracheras, puede volver desconfiada aún a la persona más razonable.

Puede haber ciertos errores que no nos sea posible corregir según nuestro deseo. No debemos preocuparnos por tal estado de cosas si nos consta que honradamente corregiríamos esas faltas si las circunstancias lo permitieran. Hay personas que están fuera de nuestro alcance por haber cambiado su domicilio a lugares lejanos. En tales casos podemos escribir una carta sincera a la persona agraviada, salvo que ocurra alguna razón poderosa para que pospongamos la misiva. Mas no releguemos ese acto cuando no existe obstáculo que impida su ejecución. En todo momento debemos ser corteses, considerados y humildes con la persona ofendida, sin pecar de serviles o melodramáticos. Como buenos hijos de Dios permaneceremos firmes sobre nuestros pies, sin que sea menester que nos arrodillemos ante nadie.

Si nos ocupamos bien de esta fase de nuestro desarrollo quedaremos sorprendidos de los resultados favorables cuando nos acerquemos a la mitad de nuestra labor. Vamos a tener una nueva visión de la libertad y la felicidad. No tendremos por qué lamentarnos del pasado ni cerrarle cobardemente las puertas. Comprenderemos lo que significa la palabra serenidad y disfrutaremos de verdadera paz.

Mientras más cuesta abajo hayamos caído en nuestra borrascosa carrera alcohólica del ayer, más beneficiaremos con nuestra experiencia a otras personas, desapareciendo como por encanto la sensación de inutilidad y compasión propia que antes se encerraba en nuestro fuero interno. Ya no queremos ser egoístas en nuestras relaciones humanas y cobraremos un gran interés en las desdichas de nuestros semejantes. No tendremos que buscar brújula que oriente nuestra trayectoria. Nuestra actitud y perspectiva en la vida serán muy distintas. Dejaremos de tener miedo a la gente que nos rodea y no nos desesperaremos ante la inseguridad económica. Instintivamente sabremos hacernos cargo de las situaciones complicadas que antes solían abrumarnos. Muy pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros, lo que no pudimos hacer por nosotros mismos.

¿Estamos acaso prometiendo algo extravagante? Sinceramente creemos que no. Son realidades que palpamos entre nosotros, las cuales pueden tener lugar rápida o lentamente. Pero son dones que siempre se materializan si perseveramos por lograrlos.

Este pensamiento nos trae al *Décimo Paso*. En él se sugiere que continuemos haciendo el inventario personal y que sub-

sanemos los errores cometidos en nuestra marcha hacia adelante. Con la limpieza inicial de nuestro pasado comenzamos el programa de manera vigorosa. Entramos entonces en el mundo del espíritu. Nuestra nueva función es crecer en entendimiento y efectividad, y ésta no es una obra que podamos realizar de la noche a la mañana. Tenemos que cuidarnos constantemente del orgullo, de los resentimientos, de la deshonestidad, y el miedo. Cuando esos males germinen en nosotros, pidámosle a Dios en seguida que los extermine. Tantas veces como lo juzguemos conveniente, cambiemos impresiones sobre nuestros asuntos con alguna persona de nuestra confianza y subsanemos prontamente cualquier daño que hayamos causado a alguien. Volvamos luego con determinación nuestra atención hacia algún enfermo que podamos auxiliar. El amor y la tolerancia para nuestros semejantes debe ser siempre nuestro código.

Téngase siempre presente, además, que hemos cesado de pelear con todos, y contra todo, también con el alcohol; ya que para esta época habrá retornado el sano juicio y muy raras veces nos acordamos de la bebida. Si la copa nos tentara, retrocedamos en el acto como lo haríamos ante una llamada para ponernos a salvo. Si reaccionamos juiciosa y normalmente, nos daremos cuenta de que el proceder que sirvió para nuestro resguardo ha tenido lugar automáticamente. Veremos que nuestra nueva actitud hacia el licor la hemos adquirido sin premeditación ni esfuerzo. Es algo completamente espontáneo. ¡He aquí el milagro! No estamos combatiendo ni forzándonos en evitar la tentación.

Nos sentimos como si se nos hubiera colocado en una posición neutral: seguros y protegidos. ¡Ni siquiera hemos hecho un juramento de abstinencia alcohólica! Sin embargo, el problema de la bebida ha sido removido de nuestras vidas. Sencillamente ha dejado de existir para nosotros. Ni nos "envalentonamos" ni sentimos miedo. Tal es nuestra experiencia. Así reaccionamos mientras nos mantenemos en adecuada condición espiritual.

Es fácil descuidar el programa espiritual de acción y echarse a dormir sobre los laureles. Si lo hacemos así estaremos buscándonos serias dificultades. Recordemos que el "diablillo" del primer trago es un enemigo traicionero y sutil. No estamos curados del alcoholismo; de lo que ciertamente disfrutamos es de una liberación diaria que depende del mantenimiento constante de nuestra condición espiritual. En ordenada sucesión, cada día debemos llevar la visión de la voluntad de Dios en todos nuestros actos, implorando cómo podremos servir mejor Su Voluntad (no la nuestra). Este modo de pensar y de actuar debe ser nuestra norma constante. Sobre esa base podemos ejercitar nuestra fuerza de voluntad cuando sea necesaria. Esa es la forma debida de usarla.

Mucho hemos dicho, ya sobre la fortaleza, inspiración y orientación que podemos alcanzar del Ser que todo lo sabe y lo

puede. Si hemos seguido cuidadosamente las indicaciones anteriores, habremos comenzado a sentir el soplo de Su Espíritu en nosotros. Hasta cierto grado hemos venido a ser conscientes de su presencia. Hemos comenzado a desarrollar este sexto sentido tan vital. Pero debemos ir más lejos todavía y poner todas nuestras reservas en acción.

El *Undécimo Paso* sugiere la oración y la meditación. No debe nadie avergonzarse de la práctica de la oración. Infinidad de hombres intelectualmente superiores a nosotros, la usan constantemente y surte su efecto si asumimos la debida actitud y perseveramos en nuestras oraciones. Sería fácil tratar el asunto de una manera vaga; sin embargo, creemos que podemos hacer algunas valiosas y precisas sugerencias.

Cuando nos retiramos al lecho por las noches, repasamos constructivamente nuestro proceder durante el día. ¿Fuimos acaso rencorosos, egoístas, deshonestos o temerosos? ¿Debemos a alguien una excusa o disculpa? ¿Hemos ocultado algo que debimos decir o consultar con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y considerados con los demás? ¿Cómo hubiéramos podido actuar mejor? ¿Pensamos en nosotros mismos la mayor parte del tiempo o estuvimos considerando lo que podíamos hacer por nosotros, es decir, lo que podíamos aportar en la corriente de la vida? No obstante, debemos tener cuidado de no encerrarnos en preocupaciones, remordimientos o morbosas reflexiones, pues eso disminuirá nuestra utilidad a otras personas. Después de hacer esa revisión diaria, pediremos a Dios que nos perdone y que nos señale el camino que debemos tomar para nuestro mejoramiento.

Cuando despertemos por la mañana, reflexionemos detenidamente sobre las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de comenzar, le pediremos a Dios que encauce nuestro pensamiento, rogándole especialmente que lo desligue de autocompasión, deshonestidad o miras egoístas. En esas condiciones podemos emplear nuestras facultades mentales con mayor tino y seguridad ya que después de todo Dios nos dio el cerebro para usarlo. El yo pensante quedará sobre un plano mucho más elevado cuando nuestra mente esté libre de motivaciones erróneas.

Es posible que al pensar en lo que tenemos que hacer durante el día nos sintamos indecisos y que no nos sea dable determinar qué curso seguir. En ese momento debemos pedir inspiración a Dios, a fin de que ilumine nuestra mente para tomar la decisión correcta. Luego debemos tranquilizarnos y repasar todas las cosas del día con calma. Demos todos nuestros pasos sin esforzarnos ni fatigarnos demasiado. Muchas veces nos sorprenderá ver que encontramos siempre una solución para cada uno de nuestros asuntos después de actuar en esa forma por algún tiempo. Lo que al principio creíamos que era una corazonada, o una inspiración del momento, gradualmente pasa a formar parte de la función de nuestra mente. Teniendo poca

experiencia por estar en el comienzo de nuestro contacto con Dios, no lograremos la debida inspiración en todas las ocasiones. Acaso suframos las consecuencias de tal presunción con toda clase de ideas y acciones absurdas. Ello no impide que nos demos cuenta de que nuestro yo pensante, a medida que transcurre el tiempo, se halla en un plano de inspiración cada vez mayor, y llegará el momento en que nos confiemos en él.

Por lo general terminamos el acto de la meditación con una oración pidiendo al Ser Supremo que nos vaya mostrando cuáles son los pasos que tenemos que dar a medida que transcurre el día y que nos conceda cuanto sea necesario para enfrentar nuestros problemas. Especialmente le pediremos que nos libre de seguir nuestro capricho y voluntad, y cuidaremos no pedir nada exclusivo para nosotros. Sin embargo, podemos solicitar que nos dé todo aquello que sirve para ayudar a otras personas. Procuremos no orar con fines personales y egoístas. Muchos de nosotros perdimos infructuosamente el tiempo haciendo tal cosa, sin que surtiera efecto. Fácil es comprender porqué no da resultado esta clase de plegaria.

Si las circunstancias lo permiten, pidamos a nuestra esposa o amigos que se unan con nosotros en la meditación de la mañana. Si pertenecemos a alguna denominación religiosa que requiere determinada devoción, conviene ponerla en práctica. Los que no somos miembros de ninguna organización de esta índole, podemos escoger y aprendernos algunas oraciones que subrayan los principios que hemos estado considerando. Existen también muchos libros útiles. Sobre su selección podemos aconsejarnos con algún conocido sacerdote, ministro o rabí. Estemos dispuestos en todo momento a ver las cosas en qué tiene razón la gente religiosa, y hagamos uso de todo lo bueno que ésta ponga a nuestro alcance.

A medida que transcurra el día hagamos una pausa cada vez que nos sintamos preocupados o con dudas, y pidamos a Dios orientación en nuestros pensamientos y acciones. Debemos recordar en todo instante que ya no estamos dirigiendo el espectáculo de la vida y, con humildad, repetir muchas veces durante el día: "Hágase Señor Tu Voluntad". Corremos entonces menos riesgos de excitarnos, de sentir miedo, coraje, autocompasión o de tomar necias determinaciones. Seremos más eficientes y no nos fatigaremos tanto, pues no estamos gastando tontamente nuestras energías como cuando tratábamos de acomodar la vida a nuestro antojo.

Esta nueva actitud frente a la vida verdaderamente surte efecto.

Los alcohólicos somos seres indisciplinados; es por eso que dejamos a Dios que nos gobierne y nos dirija en la forma sencilla que hemos expuesto.

Pero eso no es todo. Es menester acción y más acción. "A falta de obras perece la Fe"; y a propósito, en el próximo capí-

tulo, dedicado enteramente al *Duodécimo Paso*, trataremos ese importante aspecto del programa de recuperación.

Capítulo VII

TRABAJANDO CON OTROS

La experiencia demuestra que nada hay que asegure tanto la inmunidad respecto a la bebida, como la labor intensa de acercamiento a otros alcohólicos. Tal actividad surte su benéfico efecto cuando otras iniciativas fracasan. De ahí que la sugerencia del *Duodécimo Paso* nos alienta a llevar este mensaje a otros alcohólicos. En virtud de este paso uno puede ser útil en los momentos en que nadie más puede serlo. Nos es dable lograr la confianza de los enfermos alcohólicos mientras otras personas no lo consiguen. Recordemos que nos acercamos a seres enfermos que se hallan muy abatidos.

Trabajando de esta manera, la vida cobra nuevos matices y ofrece un nuevo significado. La contemplación del cuadro prodigioso de la recuperación de otros alcohólicos, verlos cooperar también con la misma causa, ver cómo se desvanece su abatimiento y desolación; contemplarlos felices con nosotros en el seno del grupo de compañeros y todos poder contar con ese núcleo de amigos, constituye una experiencia extraordinaria que no debemos menospreciar. El contacto frecuente con los recién iniciados y demás miembros de la agrupación, es la luz que orienta nuestras vidas.

Tal vez no estemos relacionados con ningún bebedor que quisiera recuperarse. Es fácil, sin embargo, hallar varias de estas personas pidiendo información a médicos, sacerdotes, hospitales. Ellos sentirán gran satisfacción al ayudarnos en el hallazgo. No debemos comenzar nuestra labor con otro alcohólico como predicadores, evangelistas o reformadores. Desgraciadamente existen prejuicios y suspicacias, y tropezaríamos con muchos obstáculos al conducirnos así. Los sacerdotes y los médicos son personas que, si se quiere, tanto a los alcohólicos activos, como a nosotros los recuperados, pueden enseñarnos muchas cosas; pero sucede por otra parte, que por razón de nuestra experiencia como ex-bebedores recuperados, podemos servir de ayuda sin igual a otros alcohólicos. De manera que después de recuperados y sin criticar, ser serviciales es nuestro único anhelo.

Cuando nos enteremos de que hay alguien que necesita la ayuda de Alcohólicos Anónimos, averiguemos todo cuanto podamos sobre la persona. Si ésta no quiere dejar de beber, no perdamos el tiempo tratando de persuadirla; con ello podríamos echar a perder una buena oportunidad posterior. Hay que ser pacientes y recordar que estamos tratando con una persona enferma

Si hubiera algún indicio de que la persona desea dejar de beber, procedamos a conversar con quien esté más interesado en la salud del enfermo, que generalmente es la esposa. Conviene que nos formemos una idea de la conducta del sujeto, de sus problemas, de sus antecedentes, y de la mayor o menor gravedad de su condición, así como de sus inclinaciones religiosas.

Necesitamos esta información para poder colocarnos en su lugar, y ver en qué forma nos hubiera gustado que él se acercara a nosotros para plantearnos el asunto si los papeles estuvieran invertidos.

Algunas veces es prudente esperar hasta que el individuo se entregue a una borrachera. La familia pudiera objetar tal proceder, pero a menos que el sujeto se halle en una condición física peligrosa, es mejor correr ese riesgo. No se trate el asunto con él cuando se encuentre muy borracho, a menos que se muestre amenazante y la familia necesite protección. Lo mejor es esperar hasta que se le pase la borrachera o por lo menos a que entre en un período de lucidez. Entonces algún familiar o amigo puede preguntarle si quiere dejar de beber definitivamente, y si estaría dispuesto a hacer cualquier sacrificio para lograrlo. Si responde que sí, ha llegado el momento de ponerlo en contacto con una persona que haya logrado su recuperación. Debe explicársele al enfermo que pertenecemos a una fraternidad que, como parte del programa recuperativo, para mantenimiento de la sobriedad, trata de ayudar a otros, y que estamos dispuestos a hablar con él si nos lo permite.

En caso de que no quiera recibirnos, no debemos forzar la entrevista. Ni tampoco debe la familia rogarle emocional o históricamente que haga lo que ellos piden, ni hablarle demasiado sobre nosotros.

Debe esperarse hasta que se le pase la próxima borrachera. Nosotros podemos colocar este libro donde él pueda verlo en esos instantes. En cuanto a este punto no señalamos ninguna regla fija. La familia debe decidir estas cosas. Pero hay que pedir a los familiares que no se muestren demasiado ansiosos, ya que tal actitud pudiera echarlo todo a perder.

De ordinario la familia se abstiene de contar su historia. En lo posible, evitemos conocer a un individuo alcohólico por conducto de sus familiares. Da mejores resultados hacer el acercamiento a través de un médico o de una institución. Si el individuo requiere hospitalización, debe procurársela, mas no contra su voluntad, a menos que se trate de una persona violenta. Consigamos que su médico le diga que tiene algo para él, que es una solución para su problema.

Cuando el enfermo se sienta mejor, el doctor puede sugerir que uno lo visite. A pesar de que hayamos hablado con la familia, no la mencionemos en la primera entrevista. Dentro de esas condiciones, el entrevistado verá que no está bajo presión. Pensará que puede entenderse con nosotros sin verse acosado

por la familia. Volvamos a visitarle mientras se halle todavía tembloroso y desesperado. Es posible que esté en mejor disposición de recibirnos cuando se encuentre deprimido.

Abordemos al sujeto a solas, siempre que sea posible. Al comienzo entremos en una conversación general. Al cabo de un rato, llevemos la charla hacia alguna de las fases de la bebida. Contémosle bastantes cosas de nuestras costumbres como bebedores, de los síntomas y experiencias que tuvimos, estimulándolo de este modo a que hable de su persona. Si desea conversar, dejémoslo que hable. De esta manera podremos formarnos una idea de cómo debemos proceder en nuestro razonamiento. Si la persona no es comunicativa, hagámosle un breve relato de nuestra carrera de bebedores. Más, por lo pronto, no digamos nada de cómo lo conseguimos. Si el amigo se muestra serio e interesado, recalquemos las dificultades que el licor nos causó, teniendo buen cuidado de no discurrir en forma catedrática o moralizadora. Si se mostrara frívolo, contémosle algunas historias humorísticas de nuestras parrandas. Invitémosle a que nos relate algunas de las suyas.

Cuando él vea que uno conoce todas las agudezas y peripecias del juego de la bebida, pasemos a presentarnos como un individuo alcohólico. Digámosle cuán perplejos quedamos cuando finalmente nos enteramos de que estábamos enfermos. Hagamos una relación de nuestros esfuerzos por dejar de beber e indiquémosle la desviación mental que nos llevaba a apurar el primer trago que conduce a la borrachera. Sugerimos que esto se exponga en la forma que reseñamos en el capítulo sobre alcoholismo. Si el sujeto es alcohólico, nos comprenderá al instante y comparará nuestras inconsistencias mentales con algunas de las suyas.

Si estamos seguros de que es un verdadero alcohólico, comencemos a abundar en los aspectos irremediables de la enfermedad. Demostremosle en base a nuestra propia experiencia, cómo la rara desviación mental que impulsa al alcohólico a tomar la primera copa, evita el funcionamiento normal de la fuerza de voluntad. Al llegar a este punto no hagamos alusión a este libro, a menos que el individuo lo haya leído y quiera discutirlo con nosotros. *Tengamos mucha precaución en no tildarlo de alcohólico. Dejemos que él mismo llegue a esa conclusión.* Si se obstina en que todavía puede controlar la bebida, digámosle que es posible que lo consiga, si el alcoholismo no lo ha afectado mucho todavía. Pero insistamos en que si está severamente atacado por la enfermedad, hay muy pocas probabilidades de que se pueda recuperar por sí mismo.

Prosigamos hablándole del alcoholismo como un mal o enfermedad fatal. Hablémosle de las condiciones físicas y mentales inherentes al padecimiento y que siempre lo acompañan. Hagamos que enfoque su atención principalmente en nuestra experiencia personal. Explicuémosle que hay muchos bebedores

que están perdidos porque no se han dado cuenta del estado desastroso en que se encuentran; que a los médicos con razón les repugna decir la historia completa a los pacientes acohólicos, a menos que con ello sirvan a un buen propósito, pero que nosotros podemos hablarle sobre el aspecto irremediable del alcoholismo porque ofrecemos una solución al problema que lo hace remediable. Muy pronto veremos cómo nuestro amigo estará admitiendo que tiene muchas, si no todas, las trazas del alcohólico. Si su propio médico está dispuesto a decirle que es alcohólico, tanto mejor. Aunque nuestro protegido no haya admitido enteramente su condición, de ordinario se vuelve muy curioso por saber cómo logramos recuperarnos. Aguardemos a que nos haga la pregunta, si se le ocurre. Si no lo hace, procedamos a relatarle el resto de nuestra historia. Digámosle exactamente lo que nos aconteció insistiéndole, sin ambages ni rodeos, lo del aspecto espiritual. Si el hombre fuera agnóstico o ateo, demos énfasis al hecho de que *no tiene que estar de acuerdo con nuestra concepción de Dios*. El puede elegir cualquier concepto que desee, siempre que para él tenga buen sentido. *Lo importante es que esté dispuesto a creer en un Poder Superior y que viva sujetándose a principios espirituales.*

Al hablar con una persona de tal ideología, es mejor usar el lenguaje corriente para describir los principios espirituales. No sirve de nada hacer que surja cualquier prejuicio que nuestro amigo pueda tener contra cierta terminología y conceptos teológicos, respecto a los cuales de antemano pudiera hallarse confuso. No apoyemos esos fundamentos, no importa cuáles sean nuestras propias convicciones.

Nuestro candidato pudiera pertenecer a una religión determinada. Tal vez su educación religiosa y preparación académica sean superiores a las nuestras. En tal caso hará conjeturas sobre cómo podemos agregar algo a lo que él ya sabe.

No obstante, se sentirá curioso al saber por qué sus propias convicciones le han fallado y las nuestras parecen dar tan buen resultado. El puede ser un ejemplo de que la fe por sí sola es insuficiente. Para que sea vital la fe debe ir acompañada del sacrificio propio y de la acción constructiva y desinteresada. Hagámosle ver que no estamos allí para enseñarle religión y admitamos que probablemente él sepa más de ese asunto que nosotros; pero hagamos fijar su atención al hecho de que, por arraigada que sea su fe y amplios sus conocimientos, no pudo aplicarlos a su problema, pues de haber sido posible ponerlos en acción, no bebería. Tal vez nuestro historial le ayude a ver en qué punto está dejando de aplicar y practicar los propios principios que conoce tan bien. Nosotros no representamos ninguna secta o fe en particular. Tratamos únicamente sobre principios generales comunes a casi todas las denominaciones religiosas.

Pasemos luego a delinear el programa de acción. explicán-

dole la forma en que hicimos un inventario personal; como procedimos para enderezar nuestra vida y porqué estamos tratando ahora de servirle de ayuda. Es importante hacerle notar que nuestro anhelo de que acepte esta solución juega un papel importante en nuestra propia recuperación; que entienda que en realidad él nos está ayudando a nosotros tanto o más de lo que le estamos ayudando a él. Aclaremosle bien que no está bajo ninguna obligación para con nosotros y que sólo deseamos que más adelante, él a su vez, trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades.

Le sugeriremos la importancia de colocar el bienestar de otros por encima del suyo. Le aclararemos bien, que no le estamos presionando y que no tiene que vernos nuevamente, si no lo desea. No debemos ofendernos si el candidato quiere dar la entrevista por terminada, pues él nos ha ayudado más que nosotros a él. Si nuestra charla ha sido razonable, reposada y demuestra buena voluntad y comprensión humana, tal vez hayamos logrado una amistad. Acaso le hayamos mortificado algo con el asunto del alcoholismo; pero esto redundará en su bien. Mientras más abatida y desesperanzada se sienta la persona, resultará mucho mejor. Existen así mayores posibilidades de que siga nuestras sugerencias.

Puede ser que el candidato formule ciertos argumentos por los cuales crea que no necesita acogerse al Programa. Si se rebela al pensar en el arreglo drástico de su propia vida, entonces será necesario cambiar impresiones con otra persona. No contradigamos sus puntos de vista sobre el particular, y expliquémosle que nosotros también tuvimos el mismo modo de pensar y sentir, pero que dudamos mucho de que hubiéramos ganado bastante terreno en nuestra renovación, si no hubiéramos dado ese paso. En nuestra primera visita hablémosle de Alcohólicos Anónimos. Si se muestra interesado, prestémosle un ejemplar de este libro.

A menos que nuestro amigo quiera proseguir hablando sobre sí mismo, no malgastemos la entrevista. Le daremos la oportunidad de que lo piense bien. Si nos quedamos más tiempo junto a él, dejemos que dé a la conversación el giro que le plazca. Algunas veces el candidato está ansioso de poner manos a la obra inmediatamente, y pudiéramos estar tentados a dejar que lo haga. Esto a veces constituye una equivocación. Si más adelante se tropieza con dificultades, es posible que diga que nosotros lo precipitamos. Alcanzaremos mayor éxito con los alcohólicos si evitamos expresar cualquier inclinación por redimirlos o reformarlos. Nunca le hablemos a un alcohólico desde ninguna altura moral o espiritual; simplemente abramos a su vista nuestro pequeño conjunto de utensilios espirituales para que él los analice. Le demostraremos cómo surtieron sus efectos para con nosotros, ofreciéndole nuestra amistad y comprensión. Díganosle que si quiere ponerse bien haremos cualquier cosa

que esté a nuestro alcance por ayudarlo.

Si no está interesado en la solución que le brindamos, si cree que vamos a servirle de apoyo para allanar sus dificultades económicas, o que vamos a convertirnos en enfermeros para aliviar su desesperación y quebranto físico después de sus borracheras, conviene que lo releguemos hasta que haya cambiado de modo de pensar. Tal cosa puede sucederle cuando su tormento se haga insoportable.

Por otra parte, si la persona está sinceramente interesada y quiere que vayamos a verla nuevamente, le pediremos que lea este libro mientras tanto. Después que lo haya leído, a ella corresponde decidir si quiere seguir adelante. No debe ser acosada ni impulsada por nosotros, ni por su esposa, ni por sus amigos. Si es que ha de encontrar a Dios, el deseo de hallarlo debe salir de su propio corazón.

En caso de que el individuo crea que puede realizar la obra de algún otro modo, o si prefiere alguna otra vía espiritual, alentémosle a seguir el dictado de su propia conciencia. Nosotros no tenemos ningún monopolio del concepto de Dios; únicamente utilizamos un camino para llegar a El, por cuyo sendero nosotros hemos podido encontrarlo. Le indicaremos que los alcohólicos somos afines en muchas cosas y que de una u otra manera desearíamos ser siempre sus amigos. Dejemos el asunto ahí.

No nos desalentemos si nuestro candidato no responde en seguida a nuestro reclamo. Pasemos a buscar otro alcohólico y tratemos con él nuevamente. Con toda seguridad de hallar a alguno que esté bastante desesperado para aceptar con fervor el mensaje que vamos a llevarle. Consideramos una pérdida de tiempo estar acechando a un hombre que no puede o no quiere colaborar con nosotros. Si dejamos a esa persona tranquila tal vez se dé cuenta pronto de que no puede recuperarse por sí sola. Emplear mucho tiempo en estos casos, significa quitarle la oportunidad a otro alcohólico de reconstruir su vida y ser feliz. Uno de nuestros miembros fracasó totalmente en su labor acerca de la primera media docena de candidatos. Frecuentemente nos dice que de haber continuado trabajando con ellos, posiblemente hubiera privado a muchos otros que se han recuperado, gracias a la oportunidad de tal logro.

Supongamos ahora que estamos efectuando nuestra segunda visita a un sujeto determinado, y que él ha leído este libro y nos dice que está listo para iniciarse en los Doce Pasos del Programa de recuperación. Puesto que nosotros ya hemos ensayado esos Pasos, estamos en condiciones hábiles de darle valiosas sugerencias prácticas. Entonces le haremos saber que estamos a su disposición en caso de que haya tomado la determinación de narrar su historial; pero no insistimos en el asunto. Si prefiere consultar a otra persona, dejémos que lo haga.

Pudiera suceder que la persona se halle arruinada y sin hogar. En tal caso, podemos tratar de ayudarle a conseguir un

empleo o proveerle de alguna ayuda económica. Pero no debemos privar a nuestros familiares y acreedores del dinero que legítimamente les corresponde. Tal vez decidamos hospedar a la persona en nuestro hogar por algunos días; pero debemos ser muy prudentes y estar seguros de que será bien aceptada por nuestra familia. Además, debemos asegurarnos de que no está tratando de burlarse de nosotros y de que lo único que quiera sea aprovecharse de nuestro dinero, de nuestras amistades, y de nuestro abrigo. Permitir eso será perjudicarla; no le estaremos haciendo ningún favor; por el contrario, estaremos dando margen para que no sea sincera, y contribuiremos a su destrucción, más bien que su recuperación.

Uno no debe evadir tales responsabilidades, pero debe cerciorarse de que está procediendo correctamente si las asume.

Trabajar por el bien de otros constituye la base medular de nuestra propia recuperación. No basta con realizar una buena obra de vez en cuando. Tenemos que actuar como el buen samaritano, día tras día, si fuera necesario. Se requiere muchos bríos para este trabajo; significa la pérdida de las horas de sueño, sacrificar las horas de diversiones y recreo; interrupciones en nuestros quehaceres y negocios; compartir nuestro dinero y nuestro hogar, aconsejar a esposas y familiares atribulados, y hacer innumerables visitas a las comisarias, sanatorios, hospitales y dormitorios públicos. Nuestro teléfono podrá sonar a cualquier hora del día o de la noche; nuestras esposas muchas veces se quejarán de que nos estamos despreocupando de ellas. Pudiera ser que algún borracho haga trizas nuestros muebles o queme el colchón de la cama donde lo recostemos; es posible que tengamos que forcejear con él si se trata de un hombre exaltado. Otras veces será necesario buscar a un médico para que le prescriba algún calmante, y alguna que otra vez tendremos necesidad de llamar a la policía o a la ambulancia.

Muy pocas veces permitimos a un alcohólico que viva en nuestro hogar por un largo período de tiempo. La experiencia nos ha demostrado que no es conveniente para él ni para nosotros, pues a menudo trae consigo serias complicaciones en la familia.

Por el hecho de que un alcohólico no reaccione favorablemente, no hay razón alguna para que nos despreocupemos de su familia. Debemos continuar brindándoles nuestra amistad y nuestro modo de vida. Si aceptan y practican los principios espirituales, habrá muchas probabilidades de que el jefe de la familia se recupere, y aun cuando prosiga bebiendo la familia estará en mejores condiciones para sobrellevar la existencia.

El alcohólico que verdaderamente desea recuperarse, no requiere que se le hagan muchas obras de caridad en el sentido estricto de la palabra. Los que piden dinero y abrigo antes de sobreponerse a la bebida, se hallan en una falsa línea de partida. Sin embargo, hacemos todo lo que está a nuestro alcan-

ce por proporcionar estas cosas cuando el caso lo amerite. Esto pudiera parecer una debilidad, pero no lo es.

No es lo que vamos a dar lo que estamos considerando, sino cuándo y cómo debemos darlo. Eso implica a veces la diferencia entre el fracaso y el éxito. En el preciso momento en que colocamos nuestra labor sobre un plano caritativo, el alcohólico empieza a contar con nuestra ayuda y no con la ayuda de Dios. Nos pide que le proporcionemos tal o cual cosa, alegando que no puede dominar su debilidad por el licor hasta que no haya atendido sus necesidades materiales. Mentira. Muchos de nosotros recibimos muy crueles decepciones antes de darnos cuenta de la gran verdad de que, empleados o desempleados, con esposa o sin ella, no dejaremos de beber mientras estemos dependiendo de otras personas en vez de depender de Dios, y sólo de El.

Sembremos la idea en la conciencia de cada individuo, de que puede recuperarse a pesar de lo que digan los demás, y que la única condición esencial es que confíe en Dios y en la sinceridad de su propósito.

Pasemos ahora al problema doméstico. Pudieran mediar distintas circunstancias, como el divorcio, separación, o tan sólo relaciones tirantes entre marido y mujer. Una vez que el alcohólico haya reajustado sus asuntos familiares y explicando debidamente a todos los suyos los nuevos propósitos que le alientan, debe proceder a poner estos principios en práctica en el hogar, esto es, si tiene la suerte de tenerlo todavía. El hecho de que la familia sea culpable de diversos trastornos hogareños, no debe preocuparle. Debe concentrarse en su propia actitud espiritual huyendo, como de la lepra, de los altercados y de las discordias, absteniéndose de censurar y recriminar a los que con él conviven, por sus faltas y debilidades. En ciertos casos esto es difícil de evitar; pero debemos hacerlo si esperamos obtener buenos resultados de nuestro programa de acción. Perseverando con la debida actitud por varios meses, los efectos provechosos en la familia del alcohólico serán muy notables. Hasta las personas de caracteres e ideologías más incompatibles, descubren que hay una base sobre la cual pueden entenderse. Pero, después la familia irá reconociendo sus defectos y tratará de corregirlos, cambiando impresiones sobre los mismos, dentro de un ambiente fraternal y constructivo.

Una vez que la familia vea de manera clara los resultados provechosos, indiscutiblemente deseará continuar conviviendo de esa manera. Las cosas irán tomando su curso natural, siempre que el alcohólico continúe demostrando que puede mantenerse sobrio y ser bondadoso y servicial, sin importarle lo que otros digan o ejecuten. Desde luego, en ocasiones todos dejamos de apegarnos estrictamente a esta regla. En esos casos debemos tratar de hacer las paces y reparar cualquier daño que ocasionemos a algún familiar, si no queremos correr el riesgo

de sucumbir nuevamente a la bebida.

Si hubiera divorcio o separación no debe tenerse prisa por que los cónyuges se reconcilien. El individuo debe asegurarse bien de su recuperación. La esposa debe tratar de comprender su nueva forma de vida; y si van a reanudar sus pasadas relaciones deben hacerlo sobre bases más firmes y sólidas, puesto que la anterior unión fracasó. Esto significa que ambos deben asumir una nueva actitud y presencia de ánimo constructivo. A veces resulta beneficioso que la pareja permanezca distanciada. Es obvio que no puede seguirse una regla fija; sin embargo, lo esencial es dejar que el alcohólico continúe su programa día tras día. Cuando llegue la hora propicia para la reconciliación de los esposos, será espontáneo por ambas partes.

Que no diga ningún alcohólico que no puede recuperarse sin que la familia vuelva a su lado. Esto no es así. Por una u otra razón, en muchos casos, la esposa nunca retornará. Recuérdese a la persona que su recuperación no depende de nadie, sino de su relación con Dios. Hemos visto recuperarse a infinidad de personas cuyos familiares nunca volvieron a convivir con ellas; y también hemos visto a otras recaer cuando los familiares se les reunieron demasiado pronto.

Tanto nosotros como los nuevos compañeros debemos marchar cada día por la senda del progreso espiritual. El resultado de los acontecimientos será maravilloso; y cuando nos detengamos para hacer un recuento de los dones recibidos, veremos complacidos que las cosas que nos sucedieron desde que nos pusimos al cuidado y la voluntad de Dios, han salido mucho mejor de lo que esperábamos. Sigamos los dictados de un Poder Superior, y veremos cómo comenzaremos a vivir en un nuevo mundo prodigioso, a pesar de la naturaleza de las circunstancias que nos rodean.

Al trabajar con un enfermo y su familia, debemos procurar no inmiscuirnos en sus disputas. De hacerlo, podríamos destruir la oportunidad de serles útiles. Insistamos, sin embargo, tanto con la familia como con el candidato, en que se trata de una persona que ha estado enferma y debe tratársele como tal. Procuremos advertirles que no conviene engendrar en el alcohólico resentimientos o celos. Es bueno hacerles saber que sus defectos de carácter no van a desaparecer de la noche a la mañana. Hagámosles ver que el individuo ha entrado en un período de desarrollo. Pidámosles que recuerden siempre el bendito don de su sobriedad para que no se impacienten.

Si hemos tenido éxito en la solución de nuestros problemas domésticos, expliquemos a la familia de nuestro amigo cómo lo conseguimos. De esta manera podemos encauzarlo sin que le demos la impresión de que lo estamos criticando. La historia de cómo actuamos para arreglar los asuntos entre nuestras esposas y nosotros conviene, por el contrario, que las hagamos objeto de la mayor crítica constructiva.

Partiendo de la base que estamos espiritualmente preparados podemos hacer infinidad de cosas que los alcohólicos que beben están dispuestos a realizar. Dicen que no debemos frecuentar sitios donde se sirva licor; que no debemos guardar bebidas alcohólicas en nuestros hogares, que debemos alejarnos de los amigos que empujan el codo; que no conviene que veamos películas cinematográficas en las cuales aparezcan escenas de borracheras; que no debemos ir a tabernas o cantinas; que nuestros amigos deben esconder las botellas cuando llegamos a sus casas a visitarles, y en pocas palabras, que no debemos pensar en el licor ni debe nadie recordárnoslo. Nuestra experiencia demuestra que esto no es necesariamente así.

Tenemos que afrontar esas situaciones a diario. El alcohólico que no pueda hacerles frente tiene todavía una mente alcohólica; existe alguna falla en su estado espiritual. La probabilidad que tiene de mantenerse sobrio sería internarse en los remotos páramos de Groenlandia, y aún allí algún esquimal pudiera aparecérselo con una botella de whisky y echarlo todo a perder. Consultemos sobre el particular a cualquier esposa que haya enviado a su marido a lejanos parajes acogiéndose a la teoría de que allí escaparía del problema del alcohol y veremos qué decepcionante es su historia.

Es nuestra creencia que cualquier régimen para combatir el alcoholismo, que disponga que se proteja al enfermo alejándolo de la tentación, está llamado a fracasar.

Si el alcohólico trata de parapetarse de esta manera, podrá tener éxito por algún tiempo; pero generalmente termina su abstinencia en una súbita explosión mayor que nunca. Nosotros hemos tratado esos métodos. Las tentativas de hacer lo imposible siempre han fracasado.

De manera que nuestra regla no es la de eludir los sitios donde se bebe, si tenemos una razón legítima para concurrir allí. Esto incluye tabernas, cantinas, cabarets, salones de baile, recepciones, bodas y fiestas comunes. Para una persona que haya tenido experiencia con un alcohólico, esto pudiera parecer como estar tentado al diablo, pero no es así.

Notarán que hemos hecho una importante salvedad. Consiguientemente, preguntémonos en cada ocasión: ¿Tengo alguna buena razón social, personal, profesional, o de negocios, para ir a ese sitio? O ¿Estoy tratando de congraciarme por algunas horas con la atmósfera enervante y sugestiva de esos recintos? Si contestamos estas preguntas satisfactoriamente, no hay por qué tener ninguna preocupación. Vayamos o no al peligro conviene que lo juzguemos mejor. Si vamos, aseguremonos de que pisamos en terreno sólido y que nuestro motivo es enteramente sano. No pensemos en lo que vamos a sacar de esos lugares, sino en lo que podemos aportar en ellos. Más, si dudamos, es preferible que nos detengamos y nos demos a trabajar con otro alcohólico.

¿Por qué sentarnos con la cara de un mártir en sitios donde se está bebiendo y ponernos a suspirar pensando en los buenos días festivos del ayer? Si la ocasión es alegre, procuremos aumentar el júbilo de las que están presentes. Si se trata de un asunto de negocios, atendámoslo con entusiasmo. Si nos hallamos con alguna persona que quiere que le acompañemos a cenar, aceptemos la invitación por todos los conceptos. Hagámosle saber que no tiene que alterar sus hábitos por nuestra causa. En su debido sitio y oportunidad expliquemos a cada uno de nuestros amigos por qué el alcohol es incompatible con nosotros. Si hacemos esto una y otra vez, muy pocas personas nos invitarán a beber. Cuando bebíamos nos íbamos retirando de la vida poco a poco. Ahora estamos volviendo a integrarnos a la vida social y no vamos a retirarnos nuevamente tan sólo porque nuestros amigos beban licor.

Nuestra misión ahora es estar en el lugar donde podamos ser de ayuda máxima a otros alcohólicos, de manera que nunca titubeemos para decidir si debemos ir a un sitio donde se nos solicite. No nos asustemos aunque sea preciso acudir al más sórdido rincón del mundo para llevar nuestro mensaje. Mantengámonos en la línea de fuego de la vida con nuestro noble propósito y Dios siempre nos conservará sin daño.

Muchos de nosotros tenemos licor en nuestros hogares. A menudo lo necesitamos para aplacar los severos temblores de algún nuevo candidato, después de una gran borrachera. A veces lo conservamos para obsequiar a las amistades que no son alcohólicas y que gustan de amenizar sus charlas con alguna que otra copa. Hay algunos de nosotros, sin embargo, que opinan que no debemos servir licor a nadie. Se trata de un asunto que nunca es objeto de discusión entre nosotros. Creemos que cada familia, a la luz de las circunstancias que le rodean, es la que debe decidir por sí misma.

Evitemos por otra parte, el mostrar hostilidad hacia la bebida como una institución. La experiencia demuestra que esa actitud no beneficia a nadie. Los nuevos candidatos por lo general creen que ese es el espíritu que verán reinar entre nosotros y experimentan gran complacencia, cuando se dan cuenta de que no somos tan puritanos. De conservar ese espíritu de intolerancia, no cabe duda que con él, estaríamos impidiendo la entrada a millares de alcohólicos cuyas vidas pueden salvarse en nuestra agrupación, siempre que prescindamos de tal disparate. Ni siquiera estaríamos haciendo un bien a la causa de los prohibicionistas si nos convirtiéramos en puritanos de esta clase, pues de hecho ni uno de cada mil alcohólicos tolera que una persona que la detesta, venga a hablarle de la bebida.

Abrigamos la esperanza de que un día no lejano Alcohólicos Anónimos ayudará al público a tener una mejor comprensión de la gravedad del problema alcohólico. Más la obra a realizar sería muy pequeña si asumiéramos una actitud de repudio

y odio hacia la bebida. Los bebedores no la soportarian.

Después de todo, nuestros problemas fueron creados por nosotros mismos. Las botellas fueron solamente símbolos. Además, hemos dejado de pelear contra todo. Tenemos que hacerlo así. Estamos en plan de ayudar sin contrariar a nadie.

Capítulo VIII

A LAS ESPOSAS

En el caso del bebedor problema hay otras personas envueltas en el asunto: la esposa que tiembla de miedo al pensar en la próxima catástrofe, la madre y el padre que ven cómo se va destruyendo su hijo por el abuso de la bebida.

Existen muchas esposas, parientes y amigos de A.As. cuyos problemas han quedado satisfactoriamente resueltos, aún cuando otros no han encontrado una feliz solución para los suyos. Queremos que las esposas de los Alcohólicos Anónimos se dirijan a las de otros hombres que beben exageradamente. Lo que ellas van a relatarles tiene gran importancia para casi todas las personas unidas con un alcohólico, bien por parentesco, o por amistad.

Como esposas de Alcohólicos Anónimos se deduce que comprendamos este asunto, acaso como muy pocas personas puedan entenderlo. Nos parece justo analizar ciertas equivocaciones que sufrimos, a fin de demostrar que no existe situación tan difícil ni desdicha tan grande a la cual no podamos sobreponernos. Hemos peregrinado por un sendero sumamente escabroso, no cabe la menor duda. Hemos tenido que vérnosla con la frustración, el orgullo lastimado, la auto compasión, la incompreensión y el miedo. Hemos sido objeto de la conmiseración y el agrio resentimiento del esposo alcohólico. Algunas de nosotras hemos tenido que estar saltando de uno a otro rincón, siempre con la esperanza de que algún día nuestros seres queridos volvieran a ser los hombres que antes fueron.

Nuestra fidelidad y el empeño que pusimos en que nuestros esposos levantaran en alto la frente y fueran como otros hombres, nos colocó en toda clase de difíciles situaciones y aprietos. Hemos sido abnegadas hasta el sacrificio. Tuvimos que decir infinidad de mentiras para resguardar de la murmuración nuestro orgullo y la reputación de nuestros maridos. Hemos orado, hemos sido humildes y pacientes. ¡Cuántas veces en medio de nuestra desesperación nos estiramos los cabellos tratando de extirpar el agudo dolor que corroía nuestros pensamientos! Algunas hemos tenido que abandonar nuestros hogares en medio de la tribulación y el espanto.

Nuestros hogares fueron campos de batalla durante muchas noches tormentosas. A la mañana siguiente, cuando vino la

calma, besábamos a nuestros queridos esposos e hicimos las paces. Muchos amigos nos aconsejaban y daban palmadas cariñosas a nuestros esposos, dándoles ánimo en su lucha contra la bebida. Movidas de los mejores deseos los aconsejábamos maternalmente, para verlos regresar a sus andanzas mientras seguíamos resignadas caminando por la senda de la amargura, siempre asidas a una última esperanza. De vez en cuando nuestros hombres hacían solemnes juramentos de no volver a beber y sólo nosotras les creíamos ingenuamente de todo corazón, para contemplarlos en breves días en medio de un nuevo desastre.

Pocas veces nos atrevíamos invitar a nuestras amistades a visitarnos, porque no sabíamos cuándo ni cómo se presentaría el hombre de la casa. Pudiera decirse que vivíamos en la desolación y el abatimiento. Cuando alguna familia amiga nos invitaba a su casa con motivo de alguna fiesta, nuestros esposos eran siempre la nota discordante de la reunión, echando mano, a escondidas, de cuanto vaso de licor hallaban a su alcance. Por el contrario, cuando faltaba el licor, la autoconmiseración los convertía en aguafiestas. Su inconsolable aburrimiento mataba la reinante alegría.

Nunca hubo seguridad en nuestra economía hogareña. El trabajo siempre estuvo en riesgo inminente. Ni con un carro blindado y una ametralladora hubiéramos podido conseguir que el sobre del salario llegara a la casa. Las cuentas de banco se mermaban como si sus cajas tuvieran agujeros.

A veces entraron en escena otras mujeres para acabar de desgarrarnos el alma. ¡Qué cruel oír decir que comprendían a nuestros esposos mejor que nosotras!

En ocasiones nuestros maridos se presentaban en el hogar acompañados de cobradores, furiosos taxistas, policías, amigos andrajosos, y hasta con alguna dama. Si no nos mostrábamos expresivas, decían que éramos muy poco hospitalarias con sus amistades, tildándonos de agua fiestas, regañonas y melindrosas. Al otro día, cuando volvían en sí, les perdonábamos y tratábamos de olvidar.

Hicimos todo cuanto estuvo a nuestro alcance por preservar el cariño de nuestros hijos hacia sus padres. Muchas veces les contábamos mentiras piadosas para que imaginaran que su papá se encontraba enfermo, algo que, dicho sea de paso, se acercaba más a la verdad de lo que suponíamos. Entre tanto, nuestros esposos regañaban y castigaban a los niños, destruían muebles, rompían la loza, tiraban las puertas y daban contra las teclas del piano. Tras ese infierno, a menudo se lanzaban a la calle amenazándonos con irse para siempre con la otra mujer. En nuestra desesperación llegamos hasta beber para embriagarnos y acabar así con todas las borracheras. El asombroso resultado fue que la idea pareció agradar a nuestros esposos.

Al llegar a este punto algunas optamos por separarnos de

ellos y llevar los niños a vivir con nuestros padres. Entonces los suegros nos criticaban agriamente por haber dejado a su hijo. Por regla general, sin embargo, nunca le abandonamos. La mayoría nos mantuvimos en el camino. Finalmente, cuando la miseria tendió sus tentáculos sobre nuestros desdichados hogares, buscamos un empleo para remediar la situación económica.

A medida que las borracheras del esposo se hacían más y más frecuentes, comenzamos a pedir consejos médicos, aterrizadas y llorosas ante los síntomas físicos y mentales alarmantes que presentaban, y el hondo remordimiento, la depresión y sensación de inferioridad que envolvía a nuestros seres queridos. Como bestias atadas a un molino de ruedas, forcejeamos penosa y resignadamente, cayendo exhaustas tras cada inútil esfuerzo por pisar tierra firme. Muchas llegamos a la etapa final de esa carrera alcohólica; permanencias en el campo, reclusiones en sanatorios, hospitales y cárceles. En algunos casos vino el delirium tremens, con sus quejidos lacerantes y gritos ensordecedores; en otros, vino el desgaste de las células nerviosas, que trajo consigo la demencia; y un brumoso día, anegadas en llanto, vimos a nuestro amadísimo esposo entrar, como un bagazo humano por la infernal puerta del manicomio, espantoso lugar de locos, tétrico recinto de las almas ausentes. La muerte, con su fúnebre aleteo, estuvo muchas veces cerca de él y de nosotras.

Dentro de tales circunstancias, es natural, que incurriéramos en muchas equivocaciones. Algunas de éstas obedecieron a la ignorancia en que nos hallábamos sobre el problema del alcoholismo, a pesar de que teníamos una vaga sensación de que batallábamos con seres enfermos. De haber entendido, como entendemos hoy la naturaleza de la enfermedad alcohólica, nos hubiéramos comportado de muy distinta manera.

No podíamos imaginar que hombres que amaran a sus esposas y a sus hijos fueran tan incomprensivos, desconsiderados y crueles. Suponíamos que no había verdadero amor en los corazones de estas criaturas. Sin embargo, cada vez que dábamos por segura su naturaleza cruel y su falta de cariño, quedábamos sorprendidas al ver que otra vez nacían en ellos resoluciones de enmienda y nuevas demostraciones de afecto. Por algunos días volvían a ser los esposos amorosos que una vez fueron, sólo para destruir, más adelante, la nueva aureola de su cariño. Al preguntarles por qué volvían a beber, respondían con alguna excusa peregrina o con el silencio. Era algo verdaderamente desconcertante y descorazonador. ¿Cómo podíamos estar tan equivocadas con los hombres que elegimos para esposos? Cuando bebían eran seres extraños, haciéndose a veces tan inaccesibles que parecía que una enorme muralla los separaba de nosotras.

Aun cuando no quisieran a su familia ¿Cómo podían estar ellos tan ciegos respecto de sí mismos? ¿Qué se había hecho de su sentido común, su voluntad y su sensatez? ¿Porqué no se daban

cuenta de que la bebida significaba su ruina? ¿Por qué cuando se les señalaban estos errores sobre los cuáles estaban de acuerdo, volvían a las mismas, emborrachándose nuevamente?

Tales son las preguntas que cruzan por la mente de la esposa del bebedor problema. Esperamos que en este libro encuentren las respuestas. Tal vez su esposo haya estado viviendo en ese mundo ficticio del alcoholismo donde todo se tergiversa y exagera. Sin duda se darán cuenta de que en realidad él les quiere con toda el alma. En casi todos los casos, como consecuencia de la bebida, el alcohólico se muestra frío y desconsiderado. Ello se debe a su enfermedad. De ahí las cosas que dice y hace. Hoy en día la mayoría de nuestros hombres son mejores esposos y padres; que muchos individuos no alcohólicos.

No trate de culpar a su esposo alcohólico por lo que diga, sea lo que sea. El no es sino una persona enferma y desde luego, poco razonable. Trátelo en tanto pueda como si tuviera pulmonía. Cuando la haga incomodar, recuerde que él está muy enfermo.

Hay una excepción importante a lo que dejamos dicho. Nos damos cuenta de que hay hombres que son sumamente intransigentes y mal intencionados, que por más grande que sea su dosis de paciencia, por más grandes que sean sus buenas intenciones y cuidados siempre quedarán inconformes y exigirán más y más. A un alcohólico de esta naturaleza puede ocurrírsele, en un momento dado, tirarle con el libro en la cara. No permita que abuse de su bondad. Si tiene la seguridad de que está con un caso semejante, pudiera ser que le convenga abandonarlo, no estaría bien que arruinara su vida y la de sus hijos, especialmente cuando tiene a su alcance el medio de dejar la bebida si realmente quiere pagar su precio, pero no aprovecha la solución que se le ofrece.

El problema con que usted lucha cabe sin duda dentro de una de las cuatro categorías siguientes:

1a. Tal vez su esposo no sea más que un bebedor inmoderado. Acaso beba de manera consuetudinaria o tal vez tan sólo en determinadas ocasiones, pero con exageración. Tal vez derroche mucho dinero en licor. Pudiera ser que la bebida lo esté afectando de manera paulatina tanto mental como físicamente, pero él no se da cuenta de ello. Su comportamiento a veces pudiera ser motivo de bochorno para usted y para sus amistades. Sin embargo, él está seguro de que sabe hasta dónde puede llegar en la bebida. Opina que el licor no le hace daño y que, además, es una necesidad para el éxito de sus negocios. Este mundo está lleno de personas que piensan como él. Algunos se moderan o dejan de beber de un todo y otros no. De los que persisten en la bebida, un gran número se convierten en verdaderos alcohólicos con el transcurso del tiempo.

2a. Su esposo pudiera estar dando pruebas de falta de control ya que no puede pasársela sin empujar el codo aún en los

días en que no quisiera beber. Con frecuencia se va de filo cuando bebe. Admite que esto es así, pero tiene la certeza de que podrá evitar que siga sucediendo. Con o sin su ayuda, ha comenzado a ensayar distintos modos de moderarse o mantenerse seco. Pudiera ser que ya esté comenzando a perder sus amistades por la bebida.

Tal vez su negocio se esté perjudicando y tan indeseable situación le traiga preocupaciones, pues comienza a darse cuenta de que no le es posible beber como otras personas. Algunas veces tiene que beber al levantarse por las mañanas y durante las primeras horas del día para contrarrestar la nerviosidad. A menudo siente repulsión y arrepentimiento después de fuertes borracheras y le asegura que quiere dejar de beber. Pero luego de soportar las consecuencias de la borrachera, cuando viene la calma, comienza una vez más a hacer conjeturas sobre la forma en que podrá beber moderadamente la próxima vez. Entendemos que esta persona está en peligro. Estas son las características del verdadero alcohólico. Acaso todavía pueda atender su negocio en forma más o menos aceptable. Sin embargo, éste es uno de los individuos que, como decimos entre nosotros, "se cree que quiere dejar de beber".

3a. Este esposo ha llegado más allá que el esposo número dos. Aunque una vez era como aquél, su condición ha empeorado. Sus amigos lo han abandonado. Su hogar está naufragando, pues ha llegado el momento en que no puede retener ningún empleo. Es posible que se haya hecho necesario llamar al médico o que se haya comenzado el penoso recorrido por hospitales y sanatorios. Nuestro hombre admite que no puede beber como otras personas, pero no se da cuenta del por qué. Se aferra a la noción de que todavía habrá de hallar la manera de conseguirlo. Acaso haya llegado al punto en que esté desesperado por dejar de beber de una vez sin que pueda poner manos a la obra. Usted debe alimentar muchas esperanzas si está haciendo frente a una situación como ésta.

4a. Es posible que se encuentre en el caso de la mujer que ha perdido totalmente la esperanza en la recuperación del esposo, ya que ha sido recluso en una y otra institución sin resultados favorables. Es uno de esos alcohólicos violentos o se muestra definitivamente loco cuando se emborracha. Usted cree que su caso no tiene esperanza, pues hasta ha vuelto a beber en el preciso momento de salir del hospital para regresar a su casa. Tal vez su esposo esté sufriendo de delirium tremens y los médicos muevan la cabeza recomendando que lo confine; tal vez ya haya tenido que hacerlo, a pesar de sus mejores deseos de retenerlo en el hogar. Este cuadro acaso no sea tan oscuro como parece. Muchos de nuestros esposos llegaron a ese estado y sin embargo, se han restablecido.

Volvamos hacia atrás, al esposo número uno. Por extraño que parezca, lo cierto es que las más de las veces se hace muy

difícil batallar con él. Le encanta beber. El alcohol aviva su imaginación. Las personas se muestran más francas y amistosas con él mientras apuran algunas copas. Es posible que a usted le agrade beber con él cuando toma moderadamente y que hayan pasado juntos algunas noches gratas platicando y apurando algunas copas al calor del hogar. También es posible que a ambos les guste ir a fiestas que resultarían monótonas sin el aliciente del licor. También nosotras hemos disfrutado de esas noches buenas y sabemos todo cuanto puede ofrecer el alcohol como lubricante social. Algunas, aunque no todas, creemos que ofrece sus ventajas cuando se usa moderadamente.

El primer requisito para lograr el éxito con la persona alcohólica es evitar enfadarse. Mantenga siempre la serenidad. Aunque su esposo se haga insoportable y sea preciso abandonarlo temporalmente, debe alejarse, siempre que sea posible, sin incomodarse y sin guardar resentimientos. La paciencia y el buen estado de ánimo son indispensables.

Nuestra próxima recomendación es que no debe decirle a su esposo lo que tiene que hacer sobre la bebida. Si se da a la idea de que usted es una regañona o una fastidiosa, serán vanas las probabilidades de hacer algo de provecho para él. Más bien usará ese pretexto como una excusa para beber en mayor escala. Esto pudiera traer como secuela, noches tristes y solitarias para usted. Pudiera ser que se le ocurra buscar a alguien que lo consuele y no siempre se tratará de otro hombre.

Tome la determinación firme de que la bebida no habrá de destruir las relaciones con sus hijos y amigos. Los primeros necesitan de su compañía y cuidado y toda la familia necesita de sus relaciones sociales. Es posible vivir una vida abundante y útil aunque su esposo continúe entregado a la bebida. No consagre su corazón y sus energías a la tarea de reformar al esposo. A pesar de lo titánico de sus esfuerzos puede que no lo consiga.

Nos consta que estas indicaciones se hacen a veces difíciles de seguir; pero se pueden evitar muchos dolores de cabeza si logra usted observarlas. Tal vez su esposo se dé cuenta de su conformidad y paciencia. Esto pudiera servir de base para una plática amigable sobre el problema alcohólico. Deje que sea él quien inicie el tema y absténgase de criticarle durante la charla. Por el contrario, trate de colocarse en su lugar y hágale comprender que sólo quiere ayudarlo.

Cuando tenga lugar ese cambio de impresiones, cabe sugerirle que lea este libro o por lo menos el capítulo sobre alcoholismo. Dígame que ha estado muy preocupada, aunque acaso sin ninguna necesidad, pues sin duda él conoce mejor la materia ya que todo bebedor debe estar al tanto de los riesgos que corre al beber en exceso. Demuéstrele que tiene confianza en que él posee fuerzas en reserva para suprimir el alcohol o moderarse. Dígame que no quiere ser para él sino su colaboradora

y que sobre todas las cosas anhela que él cuide su salud. De esta manera es posible que logre interesarlo en el problema del alcoholismo.

Probablemente su esposo cuenta con algunos alcohólicos entre sus amigos. Puede sugerirle la idea de que juntos hagan algo en bien de tales personas. A los que beben les agrada ayudar a otros bebedores y a su marido tal vez le parezca buena la idea de hablar con alguno de ellos sobre el asunto.

Si esta clase de acercamiento no da en el blanco y no despierta el interés anhelado en su esposo, lo mejor es dejar de hablarle del tema; después de esa charla amistosa muchas veces suele suceder que él mismo inicie de nuevo el tema posteriormente. Esto puede ser objeto de paciente espera, pero vale la pena tener calma. Mientras tanto, puede tratar de ayudar a la esposa de otro bebedor problema que se halle en dificultades. Si actúa conforme a los principios aquí sugeridos, hay muchas probabilidades de que su esposo se abstenga de beber o se modere.

Supongamos, sin embargo, que su esposo caiga dentro de la descripción número dos. Los mismos principios que se aplican al esposo número uno deben ponerse en práctica; pero después de su próxima borrachera pregúntele si realmente le gustaría renunciar a la bebida definitivamente. No le pida que lo haga por usted ni por ninguna otra persona, sino por él y en su propio bien. Sencillamente pregúntele si le agrada la idea.

Casi todas las probabilidades son de que él quiera dejar de beber. Enséñele este libro y dígame lo que ha averiguado con respecto al alcoholismo. Explíqueme que los que escribieron este libro son ex-bebedores alcohólicos y que conocen de la materia por experiencia propia. Cuénteles alguna de las interesantes historias que ha leído. Si cree que se abochorna por tener que valerse de un medio espiritual, que lea el capítulo III "Algo más sobre el alcoholismo". Tal vez entonces se interese lo suficiente para continuar esforzándose por sobreponerse a la bebida.

Si se entusiasma por el asunto, su cooperación servirá de mucho. Si se muestra indiferente o cree que no es un alcohólico, sugerimos que no lo moleste. Evite forzarlo a que siga el programa. La semilla ya ha quedado sembrada en su mente y consta que centenares de hombres que se hallaban en su estado lamentable se recuperaron de tal condición. Pero no le recuerde nada de eso inmediatamente después de haber estado bebiendo porque puede enfadarse. Tarde o temprano habrá de sorprenderlo leyendo este libro otra vez. Espere hasta que las sucesivas borracheras le convenzan de que debe actuar sin más pérdida de tiempo. La hora de poner manos a la obra llegará, no lo apremie. Mientras más lo apremie, más tardará su recuperación.

Si su esposo encaja en la descripción número tres, es tal vez una mujer afortunada. teniendo la certidumbre de que su

esposo quiere dejar de beber. Puede ir a él con este libro con tanta alegría como si hubiera dado con un filón de oro. Tal vez él no comparta su entusiasmo, pero es casi seguro de que lea el libro y entre de lleno en el programa. Si no lo hiciera así, no se desanime, pues es posible que sea corta la espera. En este caso tampoco la esposa debe apresurarlo. Deje que él decida y tome la determinación por sí mismo. Muéstrese cariñosa y amable después de cada borrachera. Háblele de su condición o de este libro solamente cuando él comente el asunto. En algunos casos es mejor dejar que la entrega de este libro sea hecha por una persona ajena, ya que ésta puede hacerle comprender con más facilidad la urgencia de que se ponga en acción, y capte su confianza sin despertar ninguna clase de suspicacia o resentimiento. Si en todos los demás órdenes su esposo es un hombre normal, hay buenas razones para augurarle éxito a estas alturas.

Se podría suponer que los hombres de la cuarta clasificación no tienen remedio, pero ello no es así. Muchos Alcohólicos Anónimos estuvieron en ese mismo estado. Todo el mundo los daba por desahuciados. La derrota parecía inevitable y no obstante la mayoría de los hombres lograron recuperarse de una manera espectacular y vigorosa.

Hay sus excepciones. Algunos hombres se han deteriorado tanto por el abuso del alcohol que han agotado ya todos sus recursos de defensa. A veces se dan casos en que el alcoholismo está complicado con otros desórdenes. Un buen médico o psiquiatra puede decir si estas complicaciones son serias. De cualquier modo, procure que su esposo lea este libro. La reacción pudiera ser entusiasta. Si el esposo ya ha sido confinado en alguna institución, pero puede convencer al médico y a usted de que está decidido, déle la oportunidad de que ensaye nuestro método, a menos que el doctor opine que su condición mental es anormal y peligrosa. Hacemos esta recomendación con alguna confianza. Por varios años hemos estado laborando en pro de alcohólicos reclusos en distintas instituciones. Durante 1939 dos hospitales del Estado de New Jersey dieron de alta a 17 alcohólicos. Once de éstos no han tenido recaída de ninguna índole y ninguno de ellos ha retornado al hospital. ¡El poder de Dios penetra muy dentro del corazón humano y realiza prodigios!

Pudiera ser que la situación que confronte usted sea todo lo contraria de la que dejamos delineada. Acaso tenga un esposo que goza de criterio, pero que deba ser internado. Hay hombres que no pueden o no quieren sobreponerse a la enfermedad alcohólica y cuando éstos llegan a volverse peligrosos, creemos que la obra de bien es confinarlos, aunque siempre debe consultarse a un buen médico previamente. Las esposas y los hijos de estos hombres sufren horribilmente al tener que dar este paso que tanto habrá de lastimar al ser querido. Mas alguna vez hay que comenzar una nueva vida. Sabemos de mujeres

que se han visto obligadas a adoptar esta penosa medida. Si las esposas que se hallan en igual posición se atienen a un modo de vida espiritual, harán su penalidad mucho más llevadera y les será más fácil hacer frente a los problemas de la vida.

Por ser su esposo un bebedor, probablemente se preocupe de lo que piensa la gente y le desagrada estar en contacto con sus amistades. Se encerrará más y más en usted misma y se imaginará que todas las personas comentan lo que sucede en su hogar.

Rehuye tratar el asunto de la bebida aún al tratarlo con sus propios parientes. No sabe qué explicación dar a sus hijos. Cuando su esposo se halla en estado de embriaguez, la convierte en una prisionera asustadiza y reniega hasta de la invención del teléfono.

Entendemos que la mayor parte de ese desasosiego es innecesario. Aunque no es preciso que comente el caso de su esposo extensamente, con la mayor tranquilidad puede hablar del asunto y permitir que sus amistades sepan la naturaleza de su enfermedad, procurando en todo momento no abochornar o perjudicar a su esposo con sus comentarios.

Una vez que haya explicado cuidadosamente a todas sus amistades que se trata de un enfermo, habrá creado una nueva atmósfera. Las barreras que haya levantado entre usted y sus amigos y amigas desaparecerán con la comprensión y la simpatía. Ya no habrá de sentir soledad o ensimismamiento, ni verá la necesidad de excusar a su esposo como si fuera un hombre de carácter débil o un malvado. El podrá tener otras faltas, pero no éstas. Su valor, buen estado de ánimo y desaprensión, traerá maravillosos resultados en su vida de relación.

El mismo principio se aplica al tratar con sus hijos. A menos que ellos estén realmente necesitados de protección debido al proceder amenazante del padre, es mejor no inmiscuirse en las riñas entre padres e hijos mientras aquél se halla ebrio. Ponga todos sus empeños por conseguir un mutuo entendimiento entre ellos. Así se aminorará la terrible tensión que se apodera del hogar de todo bebedor obstinado.

Con frecuencia se habrá visto en la necesidad de decir al patrón o jefe de su esposo y a sus amistades, que él se encuentra enfermo cuando en realidad está borracho. Evite contestar preguntas de esta índole, en tanto pueda. Cada vez que sea posible, deje que su esposo mismo se encargue de dar la explicación que le parezca mejor. El deseo de ayudarlo no debe forzarla a mentir a la gente, especialmente cuando se trata de personas que tienen derecho a que se les diga dónde está él y qué le sucede. Cambie impresiones con su esposo sobre este asunto cuando se encuentre sobrio y en buen estado de ánimo. Pregúntele qué debe hacer si volviera a presentársele la misma situación, pero tenga cuidado de no mostrarse resentida, recordándole lo que sucedió la última vez que estuvo en tal aprieto.

Hay otro pensamiento que es motivo de desconcertante temor. Puede ser que tenga miedo de que su esposo pierda el empleo, y por anticipado esté pensando en la vergüenza que le causará y los malos ratos que vendrán tanto para usted como para sus hijos. Tal vez le toque pasar por esta amarga experiencia si es que usted no ha pasado ya esa prueba una o más veces. Si ocurriera otra vez, afronte la situación de un modo tranquilo. Tal vez constituya una bendición y sirva para convencer a su esposo de que debe dejar la bebida para siempre. Y usted sabe que puede dejarla si realmente quiere hacerlo. Una y otra vez esa aparente calamidad ha resultado una bendición para nosotras, pues ha señalado la senda que conduce a Dios.

Anteriormente hemos repetido lo extraordinariamente bien que se vive sobre un plano espiritual. Si Dios puede descifrar el viejo misterio del alcoholismo, también puede resolver nuestros problemas del diario vivir. Muchas esposas nos hemos percatado de eso. Como tantas otras personas, nos veíamos agobiadas por el orgullo, la vanidad, el desconuelo y todo lo que arrastra al egocentrismo y en ocasiones a la infidelidad. A medida que nuestros esposos fueron aplicando a su vida los principios espirituales, nos fuimos dando cuenta exacta de la conveniencia de aplicarlos también a nuestras vidas.

Al comienzo algunas de nosotras creíamos que no necesitábamos de esa ayuda. Nos imaginábamos que éramos mujeres más o menos buenas, capaces de ser todavía un poco mejor si nuestros esposos suprimían la bebida; pero para nosotras era una idea necia creer que para seguir siendo buenas fuera necesario la ayuda de Dios. Sin embargo, tratamos de poner en práctica los principios espirituales en todos nuestros actos, y a medida que lo hemos venido haciendo notamos que se van resolviendo satisfactoriamente todos nuestros problemas. Es grandioso ver cómo se alejan las preocupaciones, el miedo y los resentimientos mediante esta práctica sencilla. Les recomendamos que traten de llevar el programa, pues nada ayudará tanto a su esposo como el cambio radical de su actitud hacia él, que con la ayuda de Dios podrían adoptar. Les aconsejamos, además, que se mantengan al lado de su esposo siempre que las circunstancias lo permitan.

Al hallar una solución para el problema agobiador de la bebida, tanto su esposo como usted habrán de experimentar una gran alegría. Pero tenga presente que no todos los problemas se resolverán en seguida. La semilla ha comenzado a germinar, mas se halla tan solo en el comienzo de su desarrollo. A pesar de la nueva dicha que ha encontrado, no dejarán de haber sus altas y sus bajas. Muchos de los problemas que tenía habrán de estar presentes por algún tiempo. Eso es lo más natural.

La fe y la sinceridad de ambos cónyuges, quedarán sometidas a prueba. Pasar por ese crisol es parte de nuestra edu-

cación. Desde luego que incurrirá en equivocaciones, pero si tiene empeño en vencer, nada la doblegará. Cuando logre sobreponerse a todas esas debilidades, disfrutará de una vida mejor.

Algunos de los escollos con que ha de luchar serán los resentimientos. Algunas veces su esposo se mostrará poco razonable y quiere censurarla. De un minúsculo punto en el horizonte doméstico podrán surgir grandes nubarrones y los truenos ensordecedores de la disputa. Estas desavenencias conyugales son sumamente peligrosas, especialmente para su esposo. A menudo le tocará ceder para evitarlas, ayudándole así a que él mantenga su control. No olvide que el resentimiento es una amenaza fatídica para el alcohólico. No queremos decir con esto que tendrá que estar de acuerdo con él cada vez que exista cualquier sincera discrepancia de opinión, sino que debe tener buen cuidado de no contradecirle en forma censuradora o rencorosa.

Tanto usted como su esposo se darán cuenta de que pueden resolver con mayor facilidad los problemas graves y serios así como los problemas triviales. La próxima vez que tenga una acalorada discusión, sin importar el asunto que esté tratando debe considerar un privilegio para cualquiera de los dos, sonreír bondadosamente y decir: "esto se está poniendo serio. Siento haberme incomodado. Hablaremos después del asunto". Si su esposo está tratando de vivir sobre una base espiritual, él también hará todo cuanto esté a su alcance por evitar desavenencias o discordias.

A su esposo le consta que le debe más que su sobriedad. El no quiere fracasar. Sin embargo, no le exija más de la cuenta. La paciencia, la tolerancia, la comprensión y el cariño son las palabras claves de su éxito. Destáquelas en su persona y ellas revertirán su esplendor sobre usted en el comportamiento de su marido. VIVAMOS Y DEJEMOS VIVIR, he aquí la regla. Si extrema el deseo de remediar sus propios defectos, habrá poca necesidad de criticarse uno a otro.

Las mujeres llevamos dentro de nosotras el retrato del hombre ideal, del modelo de caballero que elegimos para esposo. Es la cosa más natural del mundo una vez que se haya resuelto el problema de la bebida, creemos que ya nuestro esposo se ha puesto a la medida de nuestra idolatrada imagen. Es probable de que eso no haya sucedido todavía, pues él sólo está comenzando su desarrollo. De manera que hay que tener ánimo y paciencia.

Otra emoción que también puede generarse en usted es el resentimiento, porque el amor y la lealtad no hubieran podido curar a su esposo del mal del alcoholismo. No le agrada la idea de que el contenido de un libro o la labor de otro alcohólico cerca de su marido, haya podido lograr en pocas semanas el fin que vino persiguiendo infructuosamente durante tantos años.

En tales momentos olvida que el alcoholismo es una enfermedad sobre la que no cabe duda, de que nosotras no podíamos haber ejercido ningún poder. Su esposo será el primero en reconocer que fue su abnegación y cuidado lo que le permitió llegar a tener un despertar espiritual. Sin usted, desde cuándo él se hubiera hecho pedazos. Cuando acudan sentimientos rencorosos a su corazón, trate de serenarse y cuente con sus mutuas bendiciones que ha recibido. Después de todo su familia está unida, el alcohol no sigue siendo un problema y usted y su esposo, en armonía, están labrando un porvenir nunca soñado.

Otra dificultad que se debe mencionar, es que a veces pudiera sentir celos por las atenciones que dispense su esposo a otras personas, especialmente a los alcohólicos. Ha estado huérfana de su compañía por mucho tiempo, y sin embargo él ahora dedica largas horas a ayudar a otros hombres y sus familiares. Piensa que él debería pertenecerle por entero. El hecho es que él debe laborar por esa gente para poder conservar su propia sobriedad. En algunas ocasiones estará tan interesado en el asunto que realmente se despreocupará de usted. Su hogar se llenará de personas extrañas. Pudiera ser que simpatice con alguna de éstas, y sin embargo, tenga que verlo preocupado por las dificultades y apuros de esos seres, en vez de preocuparse por usted. De nada valdrá que le aclare el punto y le exija más atenciones. Consideramos un verdadero error contrarrestar entusiasmo en su trabajo con otros alcohólicos. Debe cooperar todo lo posible en tales esfuerzos. Sugerimos que enfoque algunos de sus pensamientos hacia las esposas de sus nuevos compañeros. Estas necesitan el consejo y el cariño de una mujer que haya pasado por el víacrucis de usted.

Lo más probable es que haya tenido que vivir mucho tiempo en la soledad y el abandono, pues la bebida generalmente aísla a la esposa del alcohólico. Consiguientemente, al igual que su esposo, tal vez necesite algún nuevo interés en la vida, alguna causa noble en que inspirar su existencia. Si coopera en vez de refir, hallará que su excesivo entusiasmo se normaliza. Ambos despertarán al reclamo de un nuevo sentido de responsabilidad para con los demás. Ambos deben pensar en lo que pueden aportar a la vida en vez de calcular lo que pueden arrebatarle. Inevitablemente vivirán con plenitud, y abandonarán de todo corazón la vieja existencia que arrastraban, para disfrutar de una vida mejor.

Acaso su esposo haya tenido un buen comienzo en la nueva senda que se ha trazado; pero cuando las cosas van a las mil maravillas, recae y llega a la casa borracho. Si realmente tiene la convicción de sobreponerse a la bebida, no tiene por qué alarmarse. Aunque es preferible que no recaiga, como en efecto no han fallado muchos Alcohólicos Anónimos, en algunos casos ello no tiene nada de particular. Su esposo verá en seguida que debe redoblar sus actividades espirituales si anhela sobrevivir.

No debe llamarle la atención sobre su deficiencia espiritual —él se dará perfecta cuenta de ello—. Trate de alegrarlo y pregúntele en qué forma puede todavía serle más útil.

La mínima señal de miedo o intolerancia de su parte puede hacer que disminuyan las probabilidades de recuperación de su marido. En un momento de debilidad él puede va'erse de su antipatía hacia sus amigos de parranda como uno de esos des-cabellados pretextos para beber.

Nosotras nunca tratamos de manejar la vida de nuestros esposos de manera que les impidamos la tentación. Sin duda él se disgustará por la más insignificante insinuación que hagamos para reglamentar su conducta, arreglando sus citas y encauzando sus asuntos de modo que no ponga en riesgo su sobriedad. Procuremos que él se sienta libre de ir y venir a su antojo.

Esto es importante. Si se emborracha, no se sienta culpable. O Dios le elimina el problema de la bebida, o nadie. Lo mejor es saberlo cuanto antes. Si no lo ha eliminado, con tal conocimiento ambos pueden ir a lo fundamental. Para evitar recaídas lo mejor es poner el problema en manos de Dios.

Nos damos cuenta de que hemos estado apuntando infinidad de instrucciones y sugerencias; y hasta tememos que hayamos podido pecar de catedráticas. Si fuera así, lo sentimos en el alma, pues a nosotras mismas no siempre nos agradan las personas que se complacen en prodigar discursos. No obstante, lo que le hemos relatado está basado en gran medida sobre nuestra experiencia dolorosa. La realidad es que tuvimos que aprender estas cosas bajo el rigor de una vida sufrida, y es por eso por lo que estamos tan ansiosas de que nos comprenda, de modo que pueda evitar dificultades y complicaciones innecesarias.

En fin, querida lectora, y especialmente a ustedes, esposas de futuros Alcohólicos Anónimos, para cerrar este capítulo, bastará con decirles: "¡Hasta luego! ¡Buena suerte; y que Dios las bendiga!"

Capítulo IX

¿Y... LA FAMILIA?

Las damas de nuestros hogares sugieren en el capítulo anterior determinadas actitudes que vale la pena que tome en cuenta la esposa en su trato hogareño con el marido que se halla en proceso de recuperación. Es posible que hayan dado la impresión de que debe forrarse al esposo de algodón y colocarlo luego sobre un pedestal. El reajuste feliz no significa eso precisamente. Todos en la familia deben proceder de mutuo acuerdo, a base de tolerancia, comprensión y cariño. Que esto se vuelva un proceso de condescendencia. Tal vez el alcohólico, la esposa, los hijos y los parientes políticos tengan sus ideas personales respecto de actitudes familiares entre sí. Generalmente, cada quien tiene interés en que se respeten sus gustos y caprichos. Notamos que mientras más exige un miembro de la familia a que los otros accedan a sus pretensiones, más resentido se muestra, y naturalmente, esto trae consigo discordias y desdichas.

Todo esto obedece a que cada persona quiere desempeñar el papel principal en la casa. Cada uno pretende ser el que ajuste a su capricho el modo de vida del hogar, siendo de notar, además, que inconscientemente trata de ver lo que puede aprovechar de la familia y no lo que puede aportar a ella.

Aminorar la tensión nerviosa es tan sólo el primer paso en el restablecimiento de una condición anormal. Hemos oído decir a cierto médico, que luego de convivir con un alcohólico es casi seguro que la esposa e hijos se conviertan en seres neuróticos. Hasta cierto punto, toda la familia llega a ese estado. Es de notar, cuando comienzan la nueva trayectoria, que no siempre habrá de estar el cielo despejado, que hallarán escollos en el camino; y a su turno, cada miembro de familia irá sintiendo los pies adoloridos y pugnará por seguir adelante. Habrá desvíos y trechos peligrosos por los cuales pudiera internarse y perder la verdadera senda.

Resumiremos algunos de los obstáculos con que ha de tropezarse la familia, y para conseguir la forma en que pueden éstos vencerse, trocándose en puntales de apoyo provechosos para ustedes. La familia del alcohólico sueña constantemente en el retorno de la dicha y la seguridad. Recuerda los gratos días cuando el padre era un hombre romántico, considerado y pródigo. Mide su vida de hoy comparándola con la existencia

tranquila de años idos; y al ver el marcado contraste, se siente acongojada.

La confianza de la esposa y de los hijos en el padre va aumentando cada día. Piensan que los buenos tiempos muy pronto volverán. A veces quieren que el padre los vuelva realidad notoria al instante. Imaginan que desde hace tiempo Dios les ha debido conceder esa gracia para compensar las zozobras y vicisitudes por las que han atravesado. Mas el jefe de la casa ha pasado muchos años echando a rodar por el suelo todo cuanto había edificado: la estructura de los negocios, el amor, la amistad, la salud; cosas que ahora están en ruinas, o dañadas, le tomará al padre largo tiempo en despejar la confusión para reconstruirlas. Aunque las viejas estructuras eventualmente serán reemplazadas por otras mejores, la edificación de las nuevas requerirá años de esfuerzo.

El padre sabe que tiene la culpa. Tal vez necesite temporadas de tenaces esfuerzos para la restauración económica; pero no debe reprochársele por el tiempo que requiera para tal logro. Acaso nunca vuelva a acumular dinero en abundancia. Los familiares sensatos admitirán más el empeño que ponga en lo que quiere ser, que en lo que trata de conseguir.

Una y otra vez la familia se verá conturbada por los recuerdos del pasado, pues la carrera del bebedor en casi todos los alcohólicos, se distingue por sus escapadas de locura y las escenas humillantes, vergonzosas y trágicas. Su primer impulso será, por consiguiente, sepultar los "esqueletos" del ayer en un cuarto oscuro, condenándolo para siempre con un buen cerrojo. La familia puede darse a la idea de que su futura felicidad sólo podrá cimentarla sobre el olvido de aquellos trágicos acontecimientos. Creemos que ese punto de vista es muy egocéntrico, pero se recomienda para no entrar en conflicto directo con la nueva forma de vida.

Henry Ford hizo una vez una sabia observación al respecto y dijo que la experiencia es algo de supremo valor en la vida. Ello es así en cuanto a la familia del alcohólico, siempre y cuando quiera hacer buen uso de las recomendaciones que dejamos atrás apuntadas. No cabe duda de que nos engrandecemos al disponernos a enfrentar y rectificar nuestros errores del pasado, convirtiéndolos en valores del presente. De esta suerte el pasado del alcohólico viene a ser el tesoro de la familia; y con frecuencia, pudiéramos decir, que su única riqueza.

Al propio tiempo, el cuadro tormentoso del ayer pudiera ser de infinito valor para otras familias que tengan ante sí problemas más o menos parecidos a los que tuvimos. Creemos que los que se han recuperado, deben procurar llevar alivio a otros seres que todavía no lo han tenido. Cada vez que se presente la ocasión, cada miembro de la familia debe estar dispuesto a sacar a la superficie los errores cometidos, sin importar la gravedad de ellos, a fin de demostrar a los que sufren, la forma

en que fuimos auxiliados. Esto es precisamente lo que hace que nuestra vida resulte más llevadera. Apeguémonos al pensamiento de que nuestro oscuro pasado, puesto en las manos de Dios, es la posesión más valiosa que tenemos, ya que constituye la llave de la vida y la felicidad para muchos otros seres. Con ella podemos no sólo detener la miseria, el martirio y la muerte, sino alejarlos de nuestros hogares.

Puede suceder que desenterremos ciertas malas acciones que resulten ser una mancha. Por ejemplo, sabemos de situaciones en que el alcohólico o la esposa cometió adulterio. En el primer brote de esperanza espiritual, los cónyuges se estrecharon amorosamente y el adúltero fue perdonado. El milagro de la reconciliación se cristalizó. Luego, con motivo de cualquier inesperada porfía, el agraviado, o la agraviada, sacó a la superficie aquel cruel episodio del pasado, revolviendo con rabia sus cenizas. Algunos de nosotros hemos tenido estos crueles incidentes. Los cónyuges se han visto obligados, en algunas ocasiones, a separarse por algún tiempo hasta que una nueva victoria sobre el orgullo herido pudo imponerse. En la mayoría de los casos, el alcohólico supo sobreponerse a tal estado de cosas, sin recaída; pero no siempre. De modo que si queremos que tales sucesos del pasado sirvan en forma noble y útil, lo mejor es no discutirlos.

Las distintas familias que militan en Alcohólicos Anónimos guardan algunos "esqueletos" de esos, bien ocultos en el fondo de sus baúles. Pero todos conocemos, por desgracia, las intimidades de los demás. En la vida ordinaria, tal circunstancia causa tormentos indecibles; es de suponer que trae consigo, escandalosas murmuraciones y burlas, así como la tendencia de tomar ventaja en cualquier momento dado de las íntimas confidencias. Mas entre nosotros, sin embargo, es muy raro que eso suceda. Ciertamente que hablamos mucho sobre unos y otros; pero la conversación casi invariablemente está inspirada en el afecto y la tolerancia.

Otra regla que con mucho cuidado hemos seguido, es la de no relatar las experiencias íntimas de alguien a otras personas, a menos que estemos seguros de que ella aprobará nuestro proceder. Siempre que podemos, preferimos atenernos a nuestro propio historial. Un hombre puede criticarse o burlarse de sí mismo; y al hacerlo, puede causar buen efecto en otras personas; mas a veces produce una reacción completamente contraria cuando se ve criticado y ridiculizado por otra persona. Todos en la familia deben cuidar bien de estos asuntos, pues nos consta que una observación desatinada causa muchas veces trastornos infernales. Recordemos que los alcohólicos somos personas sumamente sensibles y que a muchos nos toma largo tiempo para ponernos en condiciones de sobreponernos a esa flaqueza.

Entre nosotros, los alcohólicos, hay muchas personas entu-

siastas. Algunos llegamos hasta los extremos. Al comienzo de su recuperación, el alcohólico por lo general, sigue una de estas dos direcciones; o se lanza con frenético empeño a la obra de cimentar su negocio, o se siente tan feliz en su nueva vida, que no habla ni piensa sobre otra cosa. En cualquiera de estos dos casos surgirán problemas domésticos, alrededor de los cuales hemos tenido una gran experiencia.

Entendemos que es peligroso que el alcohólico se entregue impetuosamente al reajuste de su problema económico. La familia también será objeto de reacción, mostrándose jubilosa al principio, creyendo que va a resolver en un santiamén sus dificultades de dinero, para luego irse desanimando a medida que piensa que el jefe del hogar la está relegando. Acaso éste demuestre poco interés en sus hijos y desahogue su enojo cada vez que se le recrimine por su comportamiento. En vez de enfadarse, es posible que se muestre indiferente o majadero, y no alegre y afectuoso como a la familia le gustaría que se manifestara.

Tal vez la mujer se queje de poca consideración. Tan pronto comienzan a surgir esas quejas, empieza a crearse una barrera, que será cada vez más grande, ya que él no habrá de cambiar de actitud, pues está poniendo en juego todas sus energías para ganar el tiempo perdido. Está tratando de recobrar su fortuna y reputación; de manera que estima que está procediendo y desenvolviéndose bien.

Algunas veces la madre y los hijos no lo entienden así. Por haberlos relegado y maltratado en el pasado; creen que el padre y señor de la casa tiene una deuda contraída que debe pagar. Pretenden que él dé una importancia exagerada al asunto. Esperan que les proporcione los buenos tiempos que solían disfrutar antes de que se diera del todo a la bebida, y que se muestre arrepentido por lo mucho que les hizo sufrir. Pero el papá no se entrega por completo a la familia y, en consecuencia, crece el resentimiento. Por lo tanto se muestra menos comunicativo. A veces se encoleriza por una pequeñez. La familia queda desconcertada, y lo censura llamándole duramente la atención por la forma en que está descuidando su programa espiritual.

Todo esto puede evitarse. Tanto el padre como la familia están equivocados, a pesar de que asista a cada una de las partes cierta aparente justificación. De poco vale ser tenaz, pues con ello sólo se consigue empeorar la situación. La familia debe de comprender que aunque el padre haya mejorado notablemente, todavía se encuentra en estado convaleciente. Deben dar gracias a Dios porque esté sobrio y forme parte del mundo otra vez. Déjenlo que se complazca en su mejoría. Recuerden que la bebida le causó toda clase de daños, mismos que tardarán en repararse. Si todos se percatan bien de estas cosas, no darán tanta importancia a sus arrebatos de cólera, a su abatimiento o apatía; poco a poco éstos irán desapareciendo con la toleran-

cia, el amor y el adelanto espiritual.

El jefe de la casa debe reconocer que es el responsable de lo que ha acontecido en su hogar. Apenas si podrá arreglar sus cuentas en lo que le resta de vida. No obstante, debe ver el peligro de concentrarse demasiado en el éxito económico. Si bien es cierto que para algunos de nosotros la restauración económica se está realizando, no es menos verídico que nos hemos dado cuenta de que no podemos colocar el dinero en primer término. Para nosotros, el bienestar material va después, y nunca antes del progreso espiritual.

Porque el hogar ha sufrido más deterioro que ninguna otra cosa, es razonable que el hombre ponga gran empeño en restaurarlo lo mejor que pueda. No es de esperar que vaya muy lejos en tal sentido si deja de tratar con desprendimiento y ternura a las personas que lo rodean bajo su propio techo. Sabemos que existen esposas y familiares que con su proceder hacen difícil la convivencia; pero el hombre que se está recuperando de la enfermedad alcohólica debe recordar que tiene mucha culpa de que ellos actúen de esa manera.

A medida que el miembro de una familia resentida comienza a ver sus debilidades y admitirlas ante los otros, está sentando la base para una provechosa convivencia. Las conversaciones familiares resultarán constructivas si pueden llevarse a cabo en una atmósfera de paz, es decir, sin argumentos calurosos, justificaciones inútiles, compasión propia, o crítica rencorosa. Poco a poco la madre y los hijos se darán cuenta de que estaban exigiendo demasiado; y el padre reconocerá que, a su vez, estaba aportando muy poco al hogar. Dar, en lugar de quitar, pasará a ser en adelante el lema de la casa.

Supongamos, por otra parte, que en el comienzo el padre es objeto de un despertar espiritual. De la noche a la mañana surge un hombre diferente, convertido en un devoto religioso y que no puede enfocar su atención a otra cosa. Tan pronto como su sobriedad se considere como cosa natural, la familia puede contemplar al nuevo papá con cierto recelo y mal humor. Pudiera ser que día y noche el padre se dé a platicar sobre asuntos espirituales, y que insista en que todos en la familia deben buscar pronto el camino de Dios; o bien puede acontecer que el padre demuestre una fría indiferencia hacia ellos, y a cada observación que se le haga, diga que está por sobre las murmuraciones mundanas. Hasta es posible que diga a la esposa, que acaso haya sido una mujer religiosa toda la vida, que ella no sabe nada de esas cosas, y que lo mejor que podría hacer, es acogerse a su "marca de fábrica" espiritual, si es que le queda tiempo para salvarse.

Cuando un padre se porta de esta manera, la familia puede reaccionar desfavorablemente y hasta sentirse celosa de un Dios que les roba el afecto del ser querido. A pesar del consuelo y gratitud que experimentan porque no bebe más, acaso no les

agrade la idea de que Dios realice el milagro de su sobriedad y que ellos, en cambio, fracasan en tal empeño. Muchas veces olvidan que su padre estaba fuera de toda ayuda humana. Acaso no sepan por qué motivo su amor y devoción fallaron en el anhelo de rehabilitarlo. Piensan que después de todo papá no es un hombre tan espiritual y comentan que si él quiere enmendar sus pasados errores ¿para qué se preocupa tanto de todo el mundo, menos de ellos mismos? ¿Y qué diremos de su teoría de que Dios cuidará de ellos? ¡Ah, casi comienzan a sospechar que su padre está turbado de la mente!

El no está tan desequilibrado como ellos creen. Muchos de nosotros hemos experimentado la misma exaltación. Hemos sentido la embriaguez espiritual. Como el hambriento explorador de minas, que un día con el cinturón apretado sobre el último bocado de comida, da por fin con el pico en la veta de oro; por tanto nuestro júbilo al liberarnos de una vida de frustraciones no tiene límites. De la misma manera cree que él ha descubierto algo máspreciado que el oro. Acaso no se haya fijado todavía en que apenas ha tocado un filón inagotable que pagará dividendos únicamente si sigue minándolo por el resto de su vida, y si persevera en dar el producto de su esfuerzo a sus semejantes.

Si la familia coopera, el padre pronto se dará cuenta de que está haciendo una equivocada apreciación de valores. Se percatará de que su desarrollo espiritual es insuficiente, y que para el hombre promedio como él, una vida espiritual que no incluye las obligaciones para con la familia, no puede ser tan perfecta como suponía. En el seno de una familia comprensiva y afectuosa, esta clase de errores, proveniente de la infancia espiritual del padre, muy pronto desaparecerá.

Todo lo contrario puede suceder si la familia lo condena o critica. El padre puede darse a creer que por años la bebida lo colocó del lado equivocado de todo argumento; pero ahora no, ahora se ha colocado en otro terreno, se ha convertido en una persona superior, con Dios a su lado. Si la familia persiste en la censura, el resentimiento puede arraigarse más y más en el padre; y en lugar de tratar a la familia como debiera, pudiera irse reconcentrando cada vez más en sí mismo y creer que tiene justificación espiritual para seguir así.

Aunque la familia no esté totalmente de acuerdo con las prácticas espirituales del padre, debe dejar que éste use su propio criterio. A pesar de que se comporte con cierto grado de dejadez e irresponsabilidad para con los suyos, conviene dejar que trabaje todo cuanto quiera ayudando a otros alcohólicos. Durante sus primeros días de convalecencia esto asegurará su sobriedad, más que ninguna otra cosa. Aun cuando algunas de sus manifestaciones sean alarmantes o desagradables, creemos que este padre de familia pisa sobre terreno más firme que aquel que coloca el éxito de su negocio o profesión, por encima

de su desarrollo espiritual. El primero tiene menos probabilidades de volver a beber; y cualquier cosa es preferible a eso.

Aquellos de nosotros que hemos dedicado mucho tiempo al mundo de la fantasía espiritual, eventualmente llegamos a vislumbrarlo como un mundo infantil. Ese mundo del ensueño ha sido hoy reemplazado por un gran propósito sensato, acompañado por el conocimiento interior, cada vez más creciente, del poder de Dios en nuestras vidas. Hemos llegado a creer que El quiere que conservemos nuestras cabezas levantadas junto a El y que, no obstante, nuestros pies queden bien puestos en la tierra. Ahí es donde están nuestros compañeros de viaje y donde debe realizarse nuestro trabajo. Esas son realidades para nosotros. De manera que no hemos hallado nada opuesto entre una poderosa experiencia espiritual y una vida útil, sana y feliz.

Otra sugerencia adicional: tenga o no la familia convicciones espirituales haría bien en examinar estos principios, en virtud de los cuales el padre alcohólico está tratando de vivir. Que a la familia difícilmente dejen de agradecerle esos sencillos preceptos, aunque el padre del hogar todavía esté fallando algo en la práctica de los mismos. Nada ayudará tanto a estimular a un ser que camina por la senda espiritual, como la esposa que adopte un programa similar sano, y lo practique diariamente.

Habrán otros cambios profundos en los asuntos domésticos. El licor incapacitó al padre por tantos años, que la madre pasó a ser la directora del hogar. De la manera más heroica se hizo cargo de las responsabilidades consiguientes; las circunstancias la forzaron a tratar a su esposo como a un enfermo o a un hijo descarriado. Aun cuando él a veces quería reafirmarse en su puesto, no podía, porque la bebida lo convertía en personaje desairado. De manera que la madre se veía obligada a hacer todos los planes y dirigir la familia. Cuando se hallaba sobrio, el padre generalmente lo aceptaba todo. De modo que la madre, sin culpa alguna, fue acostumbrándose a llevar el gobierno de la casa. Ahora que el padre vuelve otra vez a la vida normal, a menudo tratará de reconquistar su puesto. Esto significa que pueden surgir discordias, a menos que la familia observe con tolerancia en uno y otro cuál es su tendencia al mando del hogar y lleguen a un fraternal entendimiento.

La bebida aísla de la vida de relación a la mayoría de las familias de los seres alcohólicos. El padre puede haberse desligado por años de sus actividades normales —clubs, deberes cívicos, deportes, etc.— Cuando reanude su interés en esas iniciativas, pudieran surgir celos. La familia puede creer que tiene un poder sobre el papá y que su derecho de propiedad es tan grande que no puede venir a cancelarlo nadie de afuera. En vez de abrir nuevos caminos de actividad para él, la madre y los hijos, tal vez exijan al padre que se quede en la casa y llene el vacío que dejara en ella.

Desde el mismo comienzo la pareja debe hacerle frente al

hecho de que cada uno tendrá que ceder alguna que otra vez, si la familia debe desempeñar un papel efectivo en la nueva vida. El padre necesariamente habrá de dedicar mucho tiempo a otros alcohólicos; pero esta actividad debe balancearla. Sin duda hará nuevas amistades con personas que nada saben de alcoholismo, y tendrá que dar adecuada atención a sus encuestas y averiguaciones. Los asuntos de la comunidad pudieran ser también objeto de su atención. Aun cuando la familia no tenga filiaciones religiosas, él tal vez desea hacer esa clase de contacto, y ser miembro de alguna secta determinada.

A los alcohólicos que se han mofado de la gente religiosa les conviene hacer tales contactos. Al ser objeto de una experiencia espiritual, el alcohólico hallará que tiene muchas cosas en común con dichas personas, aunque pudiera diferir en muchos otros asuntos. Si no se enfrascan en discusiones sectarias harán nuevos amigos y con toda seguridad hallarán nuevas sendas de utilidad y provecho. El y su familia a su vez pueden llevar un poco de luz a esas congregaciones, sirviendo de ejemplo con su labor de A.A., a muchos sacerdotes, ministros y rabinos que se dan a predicar en esta confusa humanidad. Decimos lo que antecede a modo de sugerencia. En lo que concierne a nosotros, no existe nada obligatorio. Como agrupación sin carácter religioso, no es nuestra misión decir a otros lo que deben hacer. Cada individuo debe consultar su propia conciencia.

Hemos estado hablando a los lectores de cosas serias, algunas de ellas trágicas; hemos tratado sobre el alcohol en sus peores aspectos. Pero no somos un grupo de rigurosos. Si los recién llegados a nuestras filas no vieran la amenidad y la alegría que reina en nuestros salones, se resistirían a seguir con nosotros. Insistimos en el disfrute de la vida. No tratamos de profundizarnos en consideraciones cínicas sobre los acontecimientos mundiales, ni nos echamos sobre los hombros los graves problemas de las naciones. Cuando vemos a un hombre sumido en el pozo del alcoholismo, le damos la mano y le prestamos la primera ayuda, poniendo a su alcance todo cuanto tenemos para su recuperación. Para su bien, repasamos nuestro pasado, y con ello también aligeramos la carga de horrores que llevamos a rastras. Pero nos veremos movidos en la tarea, si tratamos de echarnos encima el enorme fardo de tribulaciones y dificultades de los demás.

De manera que creemos que el júbilo y la alegría son de gran utilidad. Los curiosos que vienen a visitarnos quedan a veces perplejos cuando ven cómo se desata la risa y la alegría entre nosotros al comentar cualquier experiencia aparentemente trágica del pasado. Y ¿por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado, y también se nos ha dado el poder de ayudar a otros: he aquí lo importante.

Todos sabemos que los que están quebrantados de salud, y los que no gustan de jugar, no ríen mucho. De manera que hay

que dejar que cada familia juegue y se divierta junta, o separadamente, tanto como lo permitan las circunstancias. Estamos seguros de que Dios quiere que nos sintamos felices, alegres y libres. No podemos estar de acuerdo con los que creen que la vida es un "valle de lágrimas", aunque entendemos que una vez lo fue para todos nosotros. Ahora resulta evidente que labramos nuestra propia miseria. Dios no fue quien lo dispuso. Evitemos, pues, elaborar deliberadamente nuevas desdichas.

Por otro lado, si nos esperan nuevas vicisitudes, las aceptaremos para capitalizarlas, acogiéndolas como una oportunidad para aceptar al Todopoderoso.

Ahora pasemos al aspecto de la salud: unos órganos tan horriblemente quemados por el alcohol, no pueden renovarse de la noche a la mañana, ni con sólo pestañear, puede desaparecer el pensamiento torcido y el abatimiento. Tenemos la certeza de que un modo de vida espiritual es el remedio de mayor potencia restauradora. Los que nos hemos recuperado de la bebida consuetudinaria somos milagros de salud mental. Pero también hemos visto transformaciones notables en nuestros cuerpos. Difícilmente existe alguien en nuestra sociedad, que muestre las huellas de su vida disipada.

Esto no implica que hagamos caso omiso de las medidas humanas para la preservación de la salud. Dios ha dado al mundo excelentes médicos, psicólogos y especialistas de varias ramas. No titubeamos en consultar los problemas de nuestra salud con esas personas. Hay muchas de ellas que dedican todo su tiempo a la misión de ver que sus semejantes disfruten de cuerpos y mentes sanas. Tratemos de recordar que, aunque Dios ha operado milagros en nosotros, no debemos nunca empujarnos o menospreciar la sabiduría del médico o psiquiatra. Sus servicios, a veces son indispensables en el tratamiento de algún nuevo amigo y en su atención subsiguiente.

Uno de los muchos médicos que tuvo oportunidad de leer el manuscrito de este libro, nos dijo que los dulces eran a veces de ayuda para nosotros, dependiendo desde luego del consejo del médico. El cree que todos los alcohólicos deben tener siempre chocolates disponibles por la energía que proporcionan en momentos de fatiga. Agregó que ocasionalmente durante la noche, experimentamos una vaga ansiedad que puede satisfacerse con dulces. Muchos de nosotros hemos notado la tendencia a comer dulces y hemos hallado esta práctica satisfactoria.

Algunas palabras sobre relaciones sexuales. El alcohol es un estimulante sexual tan fuerte, que algunos hombres han abusado de tal estímulo. Hay matrimonios que han quedado, asombrados al ver que, cuando se elimina la bebida, el hombre tiende a la impotencia. A menos que comprenda la razón de la causa, eso puede ocasionar un trastorno emocional. Algunos de nosotros tuvimos tal experiencia, sólo para sentirnos después muy regocijados, ya que a los pocos meses nos vimos en mejor aptitud

para la relación íntima conyugal. No debería tenerse prisa en consultar a un médico, o psicólogo, si la condición persiste, pues no sabemos de ningún caso en que tal dificultad se prolongara demasiado.

Al alcohólico puede hacersele difícil reanudar sus relaciones paternales con los hijos. Sus mentes jóvenes quedaron mal impresionadas al vernos bajo el influjo de la bebida. Sin decirlo pueden odiarnos cordialmente por lo que les hicimos sufrir y por el trato que dimos a sus madres. Los muchachos, a veces se ven dominados por una terquedad y un cinismo patético. Parece como que no pudieran perdonar y olvidar. Su actitud pudiera persistir durante meses y meses, aún después que la madre haya aceptado la nueva vida y el diferente modo de pensar del padre.

A su debido tiempo se convencerán de que su papá es un nuevo hombre y a su manera se lo demostrarán. Cuando esto acontezca, puede invitárseles a que se unan a la meditación de la mañana y a participar luego en las discusiones del día, pero sin rencores ni suspicacias. De ahí en adelante, el progreso será rápido. Con frecuencia esas reuniones traen resultados espléndidos.

Proceda o no la familia sobre una base espiritual, el alcohólico debe actuar sobre esa base si se quiere recuperar. Los otros miembros de la familia deben convencerse de su nuevo estado, sin que les quede la menor duda. Ver, es creer, para la mayoría de las familias que han convivido por muchos años con un alcohólico.

He aquí un caso que encaja muy bien: uno de nuestros amigos era un gran fumador y bebedor de café. No cabe duda de que usaba ambas cosas en exceso. Dándose cuenta de ello, su esposa quiso hacerle un bien insistiendo en que dejara de fumar y de beber café, amonestándolo continuamente sobre el asunto. El admitió que estaba usando excesivamente ambas cosas; pero confesó que francamente no estaba en aptitud para eliminarlas. La esposa es una de esas personas que realmente creen que hay algo pecaminoso en estas prácticas inútiles; de manera que siguió regañándolo hasta que su intolerancia provocó en el esposo un arrebató de cólera, y se emborrachó.

Desde luego, nuestro amigo actuó mal —completamente mal—. Con gran pena hubo de admitirlo, viéndose precisado a reforzar su espiritualidad. Es hoy uno de los miembros más diligentes de Alcohólicos Anónimos; pero fuma y toma café. Ni su esposa, ni nadie, se inmiscuyen en sus actos y juicios. Ella reconoce que estuvo equivocada al provocar una riña acalorada sobre un asunto de esta naturaleza, precisamente cuando su esposo estaba curándose de otros padecimientos más serios.

Tenemos tres breves axiomas que vienen a propósito: "LO PRIMERO, PRIMERO", "VIVE Y DEJA VIVIR" y "POCO A POCO SE VA LEJOS".

Capítulo X

AL JEFE DE EMPLEADOS

Uno de nuestros amigos, cuya aterradora historia leerán, ha dedicado la mayor parte de su vida al mundo de los grandes negocios. Ha tenido que colocar y despedir a centenares de hombres, y conoce al trabajador alcohólico, desde el punto de vista como persona que tiene bajo sus órdenes. Sus comentarios deben ser de excepcional provecho para los hombres que son jefes de empleados en diversos negocios y en todas partes.

Dejemos que él nos hable:

"Una vez era yo sub-gerente de una división corporativa y tenía bajo mis órdenes 66 empleados. Cierta día vino mi secretaria avisarme que el Sr. X insistía en hablar conmigo. Le pedí que le dijera que no estaba interesado en verle, pues ya le había advertido varias veces a este individuo que le daba la última oportunidad para enmendarse. Poco después me llamó dos veces consecutivas desde Hartford, en momentos en que se hallaba tan borracho que apenas podía articular una palabra. Le dije que habíamos terminado con él de una vez y para siempre.

"Mi secretaria volvió para decirme que no era precisamente el Sr. X quien aguardaba en el teléfono, si no su hermano, y que solo quería darme un recado. Todavía creí que trataba de pedir clemencia, cuando salieron estas patéticas palabras por el auricular: "Lo único que quiero decir, Sr., es que Pablo se lanzó por la ventana del Hotel Hartford el sábado pasado".

"En otra ocasión, mientras que abría una carta que hallé sobre el escritorio, rodó un recorte de periódico al suelo. Contenía la noticia de muerte de uno de los mejores vendedores que había trabajado bajo mis órdenes. Después de 2 semanas de borracheras, había terminado sus días poniendo sus pies en el gatillo de una escopeta cargada, luego de haber colocado el cañón de la misma, dentro de su boca. Podrán fácilmente imaginar cuál fue en esos momentos mi estado de ánimo, si tienen en cuenta que yo lo había despedido seis semanas antes por borracho".

Pasemos ahora a otra desgarradora experiencia. La voz de una mujer atribulada se percibía levemente, pues hablaba por teléfono a larga distancia, desde Virginia. Quería saber si la póliza de seguro de su esposo estaba todavía en vigor, pues hacía cuatro días que él se había echado al cuello un lazo para ahorcarse en la regadera del baño. Yo le había tenido que des-

pedir por la bebida, a pesar de que era un empleado alerta, brillante, y uno de los mejores organizadores que conocía.

He aquí tres hombres excepcionales que perdió el mundo porque yo carecía del adecuado conocimiento sobre el alcoholismo. ¡Y qué ironía, pensar que yo también, con el tiempo, habría de convertirme en un alcohólico! A no ser por la oportuna intervención de un ser comprensivo, yo hubiera seguido el mismo derrotero del suicidio. Mi caída costó a la empresa comercial en que trabajaba muchos miles de dólares, pues se requería bastante dinero para adiestrar a un hombre en un puesto ejecutivo. Esta clase de experiencias se acumulan hasta nunca acabar. Creemos que el manejo de una empresa se ve de golpe acometida por una situación crítica como ésta; pero que, afortunadamente, puede remediarse con un buen entendimiento del problema.

Actualmente casi todos los jefes de personal, sienten una gran responsabilidad por el bienestar de sus ayudantes y tratan de practicarla. Que no lo hayan hecho siempre así con el trabajador alcohólico, puede fácilmente comprenderse. Para ellos el alcohólico, por lo general ha sido un grandísimo tonto. Debido a la habilidad especial de tal empleado, o al apego personal del jefe hacia él, algunas veces lo han retenido más allá de un período razonable. Algunos le han buscado toda clase de remedios posibles. En muy pocos casos han dejado de ser hasta cierto extremo pacientes y tolerantes. Muchos de nosotros, los que abusamos de la bondad de nuestros mejores jefes de trabajo, difícilmente podríamos quejarnos de su condescendencia.

Daremos un ejemplo típico de lo que hemos dicho: Un oficial de una de las instituciones bancarias más grandes de América, supo que yo había dejado de beber. Cierta día me habló sobre uno de los empleados ejecutivos del banco que por su descripción era sin duda un alcohólico. Me pareció que era una buena oportunidad de ser útil, de manera que estuve dos horas hablando, de acuerdo con mi mejor saber y entender, sobre la enfermedad del alcoholismo y describiendo sus síntomas y consecuencias. El comentario de mi amigo fue el siguiente: "Muy interesante; pero estoy seguro de que este hombre ya dejó la bebida. El acaba de regresar después de disfrutar de unas vacaciones de tres meses. Luce muy bien y para remachar el asunto, la junta de directores le hizo saber que ésta era su última oportunidad".

Mi única respuesta fue, que si el hombre seguía su manera de ser habitual, daría una embestida más tremenda que nunca. Juzgué que eso era inevitable y me pregunté si el banco no estaría cometiendo una injusticia con ese individuo; ¿porqué no ponerlo en contacto con alguna persona de nuestra agrupación? Tal vez así se le daría al hombre una oportunidad mucho mejor. Indiqué a mi amigo que yo había estado tres años sin beber una gota de licor, a pesar de haber tenido que vérmelas con dificultades por ingerir lo que nueve o diez hombres necesitan para

emborracharse. ¿Por qué no darle a su compañero, por lo menos la oportunidad de que escuchara mi historia? "Oh no, no —dijo mi amigo— este muchacho o deja la bebida o se queda sin empleo. Si tiene la fuerza de voluntad y el temple suyo, triunfará".

Mi disgusto fue tal que estuve a punto de poner la mano en alto y gritar para amonestarlo, toda vez que veía que no había logrado que mi amigo comprendiera el asunto. El sencillamente no podía creer que su compañero ejecutivo padecía de una seria enfermedad, y no quedaba más remedio que esperar los acontecimientos.

En efecto, lo que sucedió, fue que el hombre tuvo una recaída y lo despidieron. Después fuimos a verle. Sin gran dificultad aceptó los principios y procedimientos que han servido para ayudarnos. Para mí este incidente ilustra la falta de conocimiento de la naturaleza de la enfermedad que aflige al alcohólico y de lo que pudieran hacer los que lo emplean para la salvación de la persona afectada de esta enfermedad.

Si el jefe que tiene a alguno de estos individuos bajo sus órdenes quiere realmente ayudarlo, sería bueno que no compare su manera de beber con la de él. No importa que se trate de un bebedor fuerte, o moderado, sin duda habrá de tener opiniones personalísimas muy arraigadas y tal vez muchos prejuicios. Aquellos que beben con moderación a menudo sienten más repulsión por un alcohólico que aquellos que son abstemios. Por beber de vez en cuando y conocer sus propias reacciones, es posible hallar jefes que estén seguros de saber muchas cosas que, en lo que respecta al alcohólico, no siempre se aplican. Como bebedores moderados, ellos pueden beber una copa o dejarla. Cuando les parece, pueden controlar su bebida. En cualquier noche que les venga en gana pueden darse una pequeña borrachera, levantarse al otro día, sacudirse la cabeza, y marchar tranquilamente a atender su negocio. Para ellos la bebida no representa ninguna clase de problema real, ni pueden ver por qué haya de ofrecerlo a ningún otro individuo, a menos que se trate de un hombre sin sesos o de un tonto.

Al vérselas con un alcohólico, el jefe puede sentir disgusto natural al preguntarse, ¿Cómo es posible que haya una persona tan débil, tan tonta e irresponsable? Aún con conocimiento del problema hay quienes experimentan cierto desagrado.

Resulta verdaderamente interesante tender la vista alrededor del empleado alcohólico que trabaja en una organización. Por lo general es un ser inteligente, brillante, imaginativo y grato. Cuando está sobrio trabaja hasta más no poder y tiene de suyo un gusto extraordinario por el fiel cumplimiento de su cometido. ¿No es cierto que con esas cualidades, si este hombre no bebiera, valdría la pena retenerlo en su trabajo? ¿Merece que le salvemos? Si su determinación es afirmativa, ya sea por razón humanitaria, por conveniencia del negocio, o por ambas

razones, las siguientes sugerencias habrán de resultar muy útiles.

En primer lugar conviene despojarse de la creencia de que está tratando tan solo con un problema de hábito, terquedad, o falta de voluntad. Si esto se le hiciera difícil, valdría la pena releer los capítulos II y III en los cuales consideramos ampliamente la enfermedad alcohólica. Sin duda, como hombres de negocios, habrán de estar interesados en conocer las necesidades, antes de entrar en la consideración del resultado. Si dan por asentado que el empleado está enfermo, ¿Podrían perdonar lo que ha hecho en el pasado? ¿Podrían echar al olvido todas las cosas absurdas que realizó y convenir en que ha sido víctima de pensamientos torcidos, causados directamente por la acción del alcohol en su cerebro?

Bien recuerdo el sobresalto de que fui objeto cuando un médico prominente de Chicago, me habló de ciertos casos en que la presión del líquido cefalorraquídeo había llegado a quebrar el cerebro de un individuo. ¿No es de asombrarse que un alcohólico sea extrañamente tan irracional? ¿Quién no habría de serlo con un cerebro tan calenturiento? A los bebedores normales no les afecta la bebida en esa forma, ni pueden ellos comprender las aberraciones del alcohólico.

Su empleado probablemente ha estado tratando de ocultar ciertos enredos, tal vez algunos que son para él bastante complicados y mortificantes. No acertarán a explicar, cómo una persona aparentemente tan capacitada, puede verse en tales aprietos. Mas tales aprietos, sin importar cuán escandalosos sean, generalmente pueden atribuirse a la acción normal del licor en la mente del alcohólico. Al beber, o al salir de una borrachera, algunas veces el bebedor alcohólico, que es modelo de caballerosidad, cuando se halla en estado normal, hará cosas verdaderamente increíbles. Después, al reaccionar y recapacitar su arrepentimiento será terrible. Casi siempre esas actuaciones grotescas y ridículas no acusan nada más que condiciones transitorias.

Con esto no queremos decir que todos los alcohólicos sean personas honestas y caballerosas cuando no beben. Desde luego que hay ciertas personas alcohólicas que abusan de la bondad del jefe. Al darse cuenta de que están tratando de comprenderlos y ayudarlos tratan de tomar ventaja de su noble disposición. Si están en la certeza de que su empleado no quiere dejar de beber, muy bien pueden despedirle, y cuanto antes mejor. No le estarán haciendo ningún favor reteniéndolo en su puesto, y la cesantía pudiera resultarle una bendición. Tal vez sea la sacudida que necesite. Sé que en el caso específico del que escribe estas líneas, nada de lo que hubiera podido hacer la empresa por mí, me hubiera alejado de la bebida; pues mientras pudiera retener mi puesto, no habría de darme cuenta exacta de lo serio que era mi condición. Si me hubieran despedido, y luego

me hubiera ocupado de ver que se me brindaba la solución contenida en este libro, hubiera podido regresar con ellos seis meses después, hecho un hombre útil.

Sin embargo hay muchos individuos que quieren dejar de beber, y a estos sí pueden Uds. convencerlos mejor. El conocimiento del trato que corresponde en tales casos pagará muy buenos dividendos.

Acaso tengan en mente un empleado de este tipo. El quiere mantenerse abstemio y ustedes quieren ayudarle aunque sea tan solo en bien de la empresa. Se dan cuenta de que está mental y físicamente enfermo y están dispuestos a hacer caso omiso de su comportamiento en el pasado. Supongamos que se acercan a él más o menos en esta forma:

Díganle que están enterados de su afición a la bebida y que se hace necesario que pare su hábito. Pueden explicarle que conocen su capacidad y habilidad, y que les gustaría retenerlo en su empleo; pero de persistir bebiendo no podrían hacerlo. Una firme actitud en cuanto a este punto nos ha ayudado a muchos a ponernos en plan de acción.

Luego pueden asegurarle que no es su intención predicarle para moralizarlo o condenarlo; que si antes lo hicieron así, fue porque no tenía la debida comprensión del asunto. Si les parece bien, díganle que no guardan ningún sentimiento hostil hacia él. Al llegar a este punto, convendría que le explicaran su concepción del alcoholismo como enfermedad. Díganle que creen que él está padeciendo de un grave mal, y a mayor abundamiento, agreguen que, si encontrándose fatalmente enfermo, le gustaría ponerse bien inmediatamente. Insistan que le hablan así, por que hay muchos alcohólicos intoxicados y descarriados que no quieren detenerse. Y él, ¿Qué se propone hacer? ¿Estaría dispuesto a dar los pasos necesarios, acogiéndose a cualquier fórmula indispensable para dejar de beber para siempre?

Si dice que sí, pregúntenle si realmente siente lo que expresa, pues pudiera ser que en su fuero interno crea que no se está burlando de ustedes pero que después del descanso necesario y del tratamiento médico adecuado, podrá tomarse algunas copas de vez en cuando sin correr riesgo. Creemos que el hombre debe ser sometido a una prueba rigurosa en cuanto a este aspecto. Estén seguros de que no les engaña, ni se está engañando él.

Dejamos a su mejor discreción la conveniencia de hacer mención de este libro. Si él no está de acuerdo con su opinión y todavía cree que puede volver a beber, aunque sólo se trate de cerveza, pueden despedirle después de la próxima borrachera, que no tardará en pedir ayuda si es un individuo alcohólico. Esto debe quedar categóricamente sobreentendido. O están tratando con un hombre que puede y quiere recuperarse, o con alguien que no lo desea. En caso negativo, ¿Para qué perder el tiempo con él? Esto pudiera parecer severo; pero generalmente

es el mejor camino a seguir.

Después que estén en la certidumbre de que el hombre quiere recuperarse, y que hará cualquier sacrificio por conseguirlo, pueden sugerirle el plan de acción definitivo. A la mayoría de los alcohólicos que están bebiendo, o acaban de pasar una borrachera, es conveniente, y a veces indispensable, someterlos a tratamiento físico por determinado tiempo. Este servicio, desde luego, pueden confiarlo a su propio médico. Cualquiera que sea el que recete, el objeto será limpiar la mente y el cuerpo de los efectos del alcohol. Poniendo el caso en manos competentes, muy pocas veces se requiere gran tiempo para tal fin, y el tratamiento no es muy costoso. Su empleado reaccionará mucho mejor si se pone en condición física que le permita pensar bien, y cesará su ansiedad por la bebida. Si le proponen tal curación, pudiera ser que tengan que anticiparle el costo del tratamiento; pero creemos que debe hacérsele saber que cualquier gasto en que se incurra le será deducido después de su sueldo. Conviene que el individuo tenga sentido de responsabilidad.

Si el alcohólico acepta su ofrecimiento deben indicarle que el tratamiento médico no es sino una pequeña parte del plan de recuperación. Aunque le estén aplicando la mejor atención médica posible, él debe entender bien que es preciso que se opere un cambio en su mente, es decir, que para que pueda sobreponerse a la bebida, es necesario que haya una transformación de sentimientos y actitudes. Todas las personas alcohólicas tienen que poner su recuperación por sobre todas las cosas; pues de lo contrario inevitablemente perderán el hogar y el empleo en un no lejano día.

¿Creen que podrán tener absoluta confianza en la aptitud de su empleado para recuperarse? En lo relativo al aspecto de confianza, podrán adoptar la actitud de que en cuanto les concierne, el asunto de su enfermedad será de índole estrictamente personal; que su debilidad por la bebida y el tratamiento a que va a ser sometido, nunca será objeto de comentario con otras personas, sin su consentimiento. Convendría tener una larga plática con él, a su retorno.

Volviendo a la materia objeto de este libro, la obra contiene amplias sugerencias en virtud de las cuales el empleado puede resolver su problema. Para ustedes, algunas de las ideas expuestas aquí resultarán algo excéntricas; tal vez no les agrade el acercamiento que sugerimos. En modo alguno lo adelantamos como la última palabra sobre el particular; pero en cuanto nos concierne, podemos asegurar que ha surtido buen efecto. Después de todo, ¿no están buscando resultados prácticos, y no métodos? Gústete o no a su empleado, aprenderá la horrenda verdad sobre el alcoholismo. No se le causará ningún daño con tal conocimiento, aun cuando le desagrade el método que le brindamos.

Sugerimos que llamen la atención del médico, a quien con-

fíen el enfermo, sobre este libro. Si se le da a leer al paciente tan pronto como pueda hacerlo y mientras se encuentre en estado deprimente, podrá darse cuenta de su condición.

No dudamos que el médico le dirá también al paciente el estado en que se halla, cualquiera que sea éste. Cuando se le presente el libro al empleado alcohólico, es mucho mejor que no se le diga que tiene que ceñirse a las indicaciones que contiene. El hombre debe decidir por sí mismo.

Están haciendo una aportación, naturalmente; y su cambio de actitud hacia el empleado y el texto de este libro, sortearán las cartas echando a la suerte en conformidad con sus deseos. En algunos casos acontece así; en otros no. Por otra parte, si perseveran, las probabilidades de éxito son muy alentadoras. A medida que sea mayor el número de miembros de Alcohólicos Anónimos y aumente la labor de ustedes en pro de los alcohólicos enfermos, esperamos que podrán poner a sus empleados que padezcan de este mal en contacto con nosotros. Mientras tanto, estamos seguros de que puede hacerse mucho bien tan sólo mediante la lectura de este libro.

Cuando retorne al empleo la persona alcohólica, cambie impresiones con ella. Pregúntele si cree que ha hallado la solución. Si está en actitud de comentar sobre su problema con usted; si está seguro de que le comprende y no se siente cohibido de expresar libremente sus puntos de vista, con toda probabilidad está en aptitud de recuperarse rápidamente.

En tal sentido, ¿Creen ustedes poder permanecer impasibles si les contara cosas verdaderamente desconcertantes? El podría, por ejemplo, confesar que ha estado elevando la cuenta de gastos, o que ha planeado seducir y conquistar los mejores clientes de la casa a favor de la competencia. De hecho, pudiera revelarles cualquier secreto que tuviera guardado, algo que para confesar, como bien comprenderán, requiera la más rigurosa honradez. ¿Podrían echarle tierra al asunto, como si se tratara de una cuenta mala, y comenzar de nuevo su relación con él? Si les adeuda dinero, cabe llegar a un arreglo sobre la forma de pago.

Si les habla de la mala situación que confronta la familia, sin duda podrán apuntar algunas sugerencias que puedan ayudarlo a remediarla. Déjenlo que hable con toda franqueza, siempre que no les venga con cuentos y chismes de la empresa o censure a sus asociados. Esa actitud, con respecto a esta clase de empleado, redundará en una lealtad imperecedera de su parte.

Los más grandes enemigos de nosotros los alcohólicos, son los resentimientos, los celos, la envidia, la frustración y el miedo. Cuando cierto número de hombres tienen que estar juntos todos los días en una casa de negocios, surgen rivalidades, y de éstas emana cierto grado de politiquería. Algunas veces a los alcohólicos se nos ocurre la idea de que la gente está tratando de postergarnos. Frecuentemente esta creencia no tiene ningún fun-

damento; no obstante, hay ciertas personas que se valen, a menudo, de nuestra debilidad por la bebida para tratar de arrinconarnos.

Viene ahora a nuestra mente el caso de un individuo malicioso que gustaba de hacer chistes en la oficina acerca de las peripecias de borracho de un compañero alcohólico. De manera astuta y ladina, entretejía cuentecillos detractores que iban pasando de oído en oído. En otro caso en que fue menester recluir a un alcohólico en el hospital, para someterlo a tratamiento, muy pocas personas en la oficina lo sabían; sin embargo, en breve tiempo el asunto era de conocimiento general entre todo el personal de la empresa. Naturalmente, tales habladurías aminsonan las probabilidades de recuperación del enfermo. En muchas ocasiones el jefe puede proteger a la víctima de esta clase de murmuraciones. Es cierto que no conviene establecer favoritismos; pero siempre es posible defender al hombre de innecesaria provocación e injusta censura.

Los alcohólicos pertenecen al tipo de personas enérgicas. Se dan con ardor al trabajo y a los deportes. Basta con picar su amor propio, para que cobren bríos y se den con entusiasmo a su faena. Tal vez su empleado esté algo débil por un reajuste físico y mental a una vida que le priva del alcohol; es natural que pueda estar realizando un esfuerzo extremo y convenga que refrenen su deseo de trabajar 16 horas al día. Acaso tengan que alentarlos a que dedique de vez en cuando algún tiempo a los recreos y deportes. Tal vez él también desee hacer muchas cosas en bien de otros alcohólicos, y pudiera ser que durante las horas de oficina tenga que atender algún asunto de esta índole. Será de provecho para él que tengan alguna condescendencia a este respecto. Esta labor es imprescindible para el mantenimiento de su propia sobriedad.

Después que el empleado se haya conservado sobrio por varios meses, pueden utilizarlo para ayudar a resolver el problema de otros empleados que les estén causando trastornos por la bebida, siempre que éstos estén dispuestos a permitir que una tercera persona aparezca en escena. No hay ningún obstáculo que impida que el alcohólico que se ha recuperado —pero que desempeña un puesto de relativa menor importancia—, hable sobre el alcoholismo con un hombre que tenga un puesto de superior jerarquía. Este último nunca tomará ventaja de su posición aunque viva en un ambiente radicalmente distinto.

Pueden confiar en su hombre. Por la vieja experiencia que ya tienen ustedes de las excusas que suele presentar el alcohólico, es natural que les quede todavía cierta sospecha. Cuando la esposa llame por teléfono la próxima vez diciendo que su empleado se encuentra enfermo, de inmediato pudieran suponer que ha estado bebiendo nuevamente. Si es así, y todavía él está tratando de recuperarse, no les quepa duda de que él mismo dirá la verdad de lo acontecido, aunque signifique la pérdida

de su empleo, ya que sabe que debe ser sincero si quiere seguir viviendo en paz. Será de agrado y provecho para él saber que no se están preocupando de su caso en lo más mínimo, que no tienen sospecha, ni están tratando de reglamentar su vida para resguardarlo de la tentación de la bebida. Si está siguiendo concienzudamente el Programa de Recuperación, él puede ir a cualquier sitio que le manden en asuntos de negocios.

En caso de que haya dado un mal paso, aunque fuera nada, más que una vez, tendrán que decidir si deben, o no, dejarlo marchar. Si abrigan la certeza de que no tiene verdadero empeño en recuperarse, no cabe duda de que deben despedirlo. Si por el contrario, están seguros de que el individuo está haciendo el máximo esfuerzo, sin duda estarán dispuestos a darle una nueva oportunidad, sin que tengan, desde luego, ninguna obligación de retenerlo indefinidamente en el trabajo, pues ya han puesto a su contribución todo cuanto podían aportar de su parte.

Hay algo más que pueden hacer si creen que vale la pena. Si su organización es bastante grande, pueden suministrar este libro a sus asistentes ejecutivos, haciéndoles saber que no tienen ninguna predisposición contra los empleados alcohólicos de la organización. Estos asistentes se ven frecuentemente en difíciles situaciones. Individuos que están bajo sus órdenes, con frecuencia son muy buenos amigos suyos; de manera que por una razón u otra ellos tratan de encubrir sus defectos, con la esperanza de que todo salga bien. Hay casos en que hasta llegan a poner en peligro su propio empleo, tratando de ayudar a algún compañero que bebe en exceso y a quien han debido despedir desde hace tiempo, o darle la oportunidad de cambiar.

Luego de leer este libro, el asistente ejecutivo puede hablar con la persona de que se trate y decirle más o menos lo siguiente: "Amigo mío, quiero que me digas con toda franqueza y seriedad si deseas o no dejar de beber. Me estás poniendo en aprietos cada vez que te emborrachas. Eso no me conviene a mí ni le conviene a la empresa. He estudiado detenidamente la enfermedad del alcoholismo. De ser un alcohólico, según indica tu comportamiento, eres un hombre muy enfermo. La empresa desea ayudarte a salir de ese problema, y si estás interesado, te brindaremos el modo de solucionarlo. Si estás conforme, olvidaremos el pasado y nadie habrá de mencionar el hecho de que te sometías a tratamiento. Si piensas de otro modo y prefieres seguir bebiendo, creo que deberías renunciar".

Su asistente tal vez no esté de acuerdo con los puntos de vista que enunciamos en este libro. No tiene necesidad de estarlo, y en muchos casos no desea ni siquiera enseñar el libro al amigo alcohólico. Como quiera que sea, después que el asistente ejecutivo haya leído nuestras indicaciones, por lo menos tendrá un buen conocimiento del problema y no se dejará engañar más con vanas promesas. Podrá entonces colocarse en una posición imparcial y justa con respecto al empleado alcohólico.

lico, sin necesidad de estarlo encubriendo.

Todo se reduce a esto: ningún hombre debe ser despedido tan sólo por el hecho de que es alcohólico. Si quiere detener su enfermedad, debe dársele una oportunidad de que lo haga. Si no puede o no quiere hacerlo, debe ser despedido. Las excepciones a lo anterior son pocas.

Creemos que con este método de acercamiento se consiguen varios fines. Se logra la rehabilitación de hombres buenos. Al propio tiempo no sentirán lástima al tener que deshacerse de aquellos que no pueden o no quieren dejar de beber. El alcoholismo puede estar causando considerable daño a su organización respecto al personal, reputación y pérdida de tiempo. Tenemos la esperanza de que nuestras sugerencias les ayudarán a detener tan severa corriente de desperdicio. Creemos que procedemos con buen juicio al estimularlos a evitar pérdidas de esta naturaleza y a que le den una oportunidad al hombre que la merezca.

El otro día nos acercamos al Vicepresidente de una gran empresa industrial y al abordar este tópico nos dijo lo siguiente: "Me alegro mucho de que ustedes se hayan podido sobreponer a la bebida, mas la norma de esta Compañía es la de no interferir en los hábitos de sus empleados. Si un hombre se da a beber tanto que llega a afectar su trabajo, lo despedimos. No veo cómo pueden sernos ustedes de ayuda alguna, pues como se desprende de lo que les digo, no tenemos ningún problema alcohólico". Esta misma Compañía invierte millones de dólares en trabajos de investigación. Su costo de producción está calculado hasta el último centavo. Cuenta con facilidades recreativas y póliza gratuita de seguro para todos sus empleados. Tiene vivo interés, tanto humanitario como comercial, del bienestar de todas las personas que colaboran con la empresa. Pero sencillamente no creen que tengan ningún problema alcohólico.

Tal vez esta sea una actitud típica. Nosotros que colectivamente hemos visto ampliamente el espectáculo de la vida de los negocios, por lo menos desde el punto de vista alcohólico, tuvimos que sonreír al escuchar la opinión de este caballero. Francamente, dicho señor quedaría perplejo si supiera cuánto le está costando el alcoholismo a su organización cada año. Su compañía puede colocar muchos individuos que ya son casos alcohólicos potenciales. Creemos que los gerentes de las grandes empresas a menudo tienen una pobre idea del extremo hasta donde llega el problema. Aunque crean que su organización no confronta ningún problema alcohólico, puede resultar provechoso que desparramen la vista detenidamente sobre todo su personal. Pudiera ser que hicieran muy interesantes descubrimientos.

Desde luego, este capítulo se limita a los alcohólicos que se encuentran confusos y enfermos. Lo que nuestro amigo Vicepresidente tenía en mente, era al bebedor habitual o tomador festivo. En cuanto a ellos, la suya es sin duda una norma pru-

dente; pero él no distingue entre esas personas y el alcohólico.

No pretendemos que se dedique al empleado alcohólico demasiado tiempo y atención. No debe convertirse en favorito. El tipo de hombre correcto, el que se recupera, tampoco querrá serlo. No abusará de la bondad; lejos de eso, trabajará honestamente y les guardará eterno agradecimiento.

Hoy soy propietario de una pequeña empresa comercial. Cuento con dos empleados alcohólicos que producen tanto como cinco vendedores normales. ¿Cuál es el secreto? Ninguno. Sencillamente tienen una nueva actitud. ¡Han sido redimidos! Renació su alma que estaba aletargada por el alcohol. Yo he gozado cada momento que he dedicado ayudándoles en su recuperación.

Capítulo XI.

UNA VISION PARA TI

Para casi todas las personas sin problemas con la bebida, la copa es símbolo de divertida camaradería, de jovialidad y fantástica alegría. Es el alivio del hastío, el bálsamo de la tristeza, el remedio de las preocupaciones. Ella prodiga goces y alegrías en la íntima reunión y otorga un dulce sabor a la vida. Pero la copa simbolizó algo muy distinto para nosotros en los tormentosos días de las fuertes borracheras. Se desvaneció el placer y la alegría dejando tan sólo la nostálgica señal de los recuerdos idos. En adelante no volvimos a disfrutar de horas felices a pesar de nuestro persistente empeño de reconquistar el encanto de la bebida. Por el contrario, cada vez fuimos peores víctimas de la obsesión que nos hacía creer que algún raro milagro habría de permitir que evitara el exceso; y al lograrlo, reanudar la placentera existencia de otros tiempos. Lo cierto fue que cada nueva tentativa resultó siempre un nuevo fracaso.

Mientras más indisciplinados nos volvimos, más nos alejamos de la sociedad y de la vida misma. Al convertirnos en sumisos esclavos de su "Majestad El Alcohol", súbditos asustadizos de su gran imperio, la nube de la soledad nos fue arropando poco a poco, haciéndose cada vez más densa y tenebrosa. Muchos fuimos a parar, en ocasiones, a lugares repugnantes, con un trozo de esperanza en la mente que nos hacía creer que allí habríamos de hallar quien supiera comprendernos. Por momentos nos pareció haberlo logrado, hasta que después de beber muchas copas, nos sumimos en la inconsciencia, para despertar frente a cuatro horribles demonios: el terror, el fastidio, la frustración, y la desesperanza. Los bebedores alcohólicos desdichados que lean estas páginas sabrán comprendernos.

Una que otra vez, querido lector alcohólico, en tus momentos de sobriedad seguramente has dicho: "No echo de menos la copa en absoluto. Me siento mejor ahora y me divierto más que antes". Como ex-bebedores alcohólicos, que constituímos un problema, sonreímos de tu agudeza. Sabemos que procediste como el niño que silba en la obscuridad para perder el miedo. Te has estado engañando a ti mismo. En tu fuero interno, en esos momentos de sobriedad, ansías media docena de copas que apurarías al instante si creyeras poder hacerlo, impune y airoosamente. En otras palabras, no sabes cómo planear tu vida con o sin alcohol, y de ahí que a la postre siempre vuelves a tus

viejas andanzas ya que tu ficticia sobriedad no te hace un hombre feliz. Después caes en los toscos brazos de la soledad que te oprime sin misericordia, estrujándote como a nadie. Perdido en el enmarañado bosque de la desesperación, clamas por la muerte como el leñador de la fábula, tan sólo para pedirle que quite la pesada carga de tus hombros y seguir la fuga desorientado y despavorido. Pensarás: "Estoy dispuesto a detenerme; pero voy a estar condenado a una vida que me volverá torpe, majadero y apático, como tantas personas que frecuentemente veo a cada paso. Sé que debo resignarme a seguir viviendo sin la compañía del alcohol, pero ¿Cómo he de lograrlo? ¿Tienen un sustituto?"

¡Sí! hay un sustituto satisfactorio, y hay algo más que eso. Es la Fraternidad de Alcohólicos Anónimos. En ella encontrarás alivio a tus penas, a tu hastío y a tus tribulaciones. Tu imaginación cobrará nuevo brillo. La vida, al fin, significará algo grato y placentero para ti. Los mejores años de tu existencia están aún por delante. Nosotros hallamos esa hermandad y tú también puedes encontrarla.

"Y ¿Cómo sucede eso?" —preguntarás— ¿Dónde he de hallar a esa gente?"

Vas a encontrar a esos nuevos amigos en tu propia comunidad. Son tus compañeros. Cerca de ti se tambalean muchos alcohólicos sin esperanza, a manera de barcos que naufragan en mares borrascosos. Si vives en una gran ciudad, son muchos los que sucumben en su confusa muchedumbre, grandes y chicos, ricos y pobres. Esos son tus futuros compañeros de Alcohólicos Anónimos. Entre ellos habrás de hallar amigos para toda la vida, quedando vinculado a ellos por nuevos y maravillosos lazos de amistad sincera; pues al escapar juntos del peligro, comenzarán a marchar hombro con hombro en feliz comunidad, por la senda de la verdadera sobriedad renovadora. Sólo entonces sabrás lo que significa el placer de dar parte de nuestro ser para que otros vivan y engrandezcan su existencia. Sólo entonces habrás de comprender el elocuente significado de las palabras: **AMARAS A TU PROJIMO COMO A TI MISMO.**

Pudiera parecerse increíble que hombres de ese tipo puedan llegar otra vez a ser felices, respetables y útiles. Te dirás: ¿Cómo podrán levantarse? ¿Cómo han de salir de la postración, de la miseria, la deshonra y la desesperación en que se hallan? La respuesta más práctica que podemos dar, es que de igual manera que se realizó tal maravilla en nuestras vidas, también en la tuya y en la de esos hombres puede realizarse. Si lo deseas sobre todas las cosas, si estás dispuesto a hacer uso de nuestra experiencia, estamos seguros de que tu anhelo se convertirá pronto en una realidad. Todavía estamos en la era de los milagros. Nuestra propia renovación es la prueba más convincente.

Abrigamos la esperanza de que cuando sea lanzado este libro sobre la mundanal marea del alcoholismo, los alcohólicos

abatidos se aferren a él y lo tomen como brújula. Estamos seguros de que servirá a muchos de tabla de salvación para levantarse firmemente y marchar hacia adelante, llevando a otros enfermos nuestro mensaje, y que la fraternidad de Alcohólicos Anónimos surgirá triunfal en todas las ciudades y aldeas, para ofrecer un puerto seguro a todos los alcohólicos desesperados que buscan el camino de su liberación.

En el capítulo "TRABAJANDO CON OTROS" te dimos una idea de cómo nos acercamos a otros para ayudarles a recobrar la sobriedad. Supongamos ahora que por tu acercamiento, varias familias hayan adoptado esta norma de vida. Querrás saber algo más sobre la forma en que debes proceder de ahí en adelante. Tal vez la mejor manera de que vislumbres tu futura conducta, es describir el desarrollo de la hermandad entre nosotros. He aquí una breve exposición.

Cerca de quince años atrás, uno de nuestros miembros hizo un viaje a cierta ciudad del Oeste de Estados Unidos. Desde el punto de vista del negocio que allí le llevaba, el viaje fue desastroso. De haber tenido éxito en su empresa, hubiera vuelto a afianzarse económicamente; y en aquella época eso era algo que le parecía de vital importancia. Mas su gestión trajo consigo un pleito legal plagado de complicaciones. El proceso se caracterizó por la mala fe y el odio de la parte contraria en la controversia.

Amargamente decepcionado, nuestro compañero, encontrándose en lugar extraño, desacreditado y casi arruinado, físicamente débil todavía y abstemio sólo por algunos meses, se dio perfecta cuenta de que estaba en situación peligrosa. Anhelaba tanto hablar con alguien, pero ¿Con quién?

Una lóbrega tarde, se paseaba cabizbajo por el pasillo del hotel, cavilando sobre la manera en que pagaría la cuenta del hospedaje. Al final de la habitación contigua se veía el directorio de las iglesias locales, más allá una puerta que daba acceso a una seductora cantina, en donde podía ver a los alegres parroquianos. Pensó que tal vez entre aquella gente hallaría compañía y alivio a sus preocupaciones; al recapacitarlo, se dio cuenta de que, a menos que tomara algunas copas, no tendría valor para entablar amistad con nadie. El fin de semana habría de ser para él muy aburrido.

Desde luego no podía beber, pero ¿Por qué no sentarse jovialmente junto a alguna mesa y pedir una botella de soda? Después de todo ¿No había estado abstemio ya por seis meses? Tal vez podría apurar dos o tres copas, ¡No más! El miedo se apoderó de él ante ese pensamiento. Sintió frío. Otra vez lo sobrecogió el insidioso desatino de la primera copa. Presa de un extraño escalofrío, volvió la espalda y se internó por el pasillo para ver el directorio eclesiástico. La música y la charla festiva, proveniente de la cantina, flotaba en el ambiente.

¿Era posible que se olvidara de sus responsabilidades para

con su familia, y de la misión que se había impuesto de ayudar a otros alcohólicos, que en esos mismos momentos vivían muriendo porque no sabían cómo reconstruir sus vidas? Sí, aparentemente los estaba relegando. Pensó entonces que sin duda, en ese mismo pueblo, habría algún alcohólico a quien acercarse para auxiliarlo. Se resolvió a llamar al párroco para averiguar el paradero de alguno de esos hombres.

El clérigo le dio la dirección de cierto vecino del pueblo que alguna vez fue un individuo de recursos, muy respetado en la comunidad, pero que con el tiempo, había llegado al final de la desesperación alcohólica. Era el cuadro de costumbre: hogar naufragante, esposa enferma, hijos desatendidos, cuentas sin pagar, y toda una serie de daños y perjuicios causados por la botella. Tenía un enorme deseo de dejar de beber, pero no sabía cómo, a pesar de que había tratado seriamente de hacerlo de muy diversas formas. Con pesar se percataba de que era un ser en cierto modo anormal. No obstante, el hombre no se daba cuenta exacta de lo que significaba ser alcohólico.

Cuando nuestro amigo le relató su experiencia, el hombre convino en que, por mucha fuerza de voluntad de que pudiera valerse, no podría dejar la bebida por mucho tiempo. Admitió que un despertar espiritual era absolutamente necesario; pero el precio le pareció muy elevado sobre la base sugerida. Explicó cuán preocupado vivía pensando en que otras personas se enteraran de su alcoholismo. Tenía, desde luego, la obstinación alcohólica muy común, de que pocas gentes sabían que él bebía en esa forma. ¿Por qué debía perder lo que restaba de su negocio y traer más sufrimientos a su familia, admitiendo totalmente su condición frente a las gentes de quienes obtenía su sustento? Dijo que lo haría todo, menos eso.

Se sintió intrigado, e invitó a su futuro salvador a su casa. Algún tiempo después, y precisamente cuando creía nuestro amigo del relato que el sujeto estaba adquiriendo dominio para abstenerse de la bebida, cogió éste su papalina más sonada. Sin embargo, esa fue la que acabó con todas sus borracheras. Se dio cuenta exacta de lo que tenía que hacer frente al problema, y pidió a Dios que le diera la habilidad que necesitaba para solucionarlo.

Una diáfana mañana, adquiriendo fuerzas de flaqueza decidió visitar a aquéllos que tanto temía, para decirles cuál había sido su dificultad. Se asombró al ver el buen recibimiento de que fue objeto y el saber que muchos de ellos estaban, hacía tiempo, enterados de lo mucho que él bebía. Subió en su automóvil y efectuó un recorrido por todo el pueblo para hablar con las personas a quienes había ofendido. Temblaba a medida que se iba acercando a los distintos domicilios, particularmente cuando le tocaba hablar con algunas personas dedicadas a su mismo ramo de negocios.

Llegó a su casa a media noche exhausto, pero contento.

Desde entonces no ha bebido ni una copa. Como veremos más adelante, ese hombre es hoy una figura de prestancia en la comunidad. La mayor parte de lo que destruyó durante sus treinta años de carrera alcohólica, lo ha reconstruido cuatro veces.

Pero la vida no fue fácil para los dos compañeros. Hallaron muchas dificultades a su paso. Ambos se dieron cuenta de que tenían que mantenerse activos espiritualmente. Cierta día llamaron a la enfermera encargada de un hospital local y le explicaron su objetivo preguntándole si contaba con algún candidato alcohólico de primer orden. Les respondió que sí, que tenía al indicado. Acababa este individuo de dar una golpiza a dos de sus enfermeras, pues perdía todo control cuando se emborrachaba. Pero agregó que se trataba de un gran muchacho cuando estaba sobrio, a pesar de que había tenido que internarse media docena de veces durante los últimos cuatro meses. Les hizo saber, además, que era un abogado muy conocido, hombre inteligente y culto, pero que en ese momento lo tenían sujeto con camisa de fuerza.

Efectivamente, se trataba de un candidato singular; pero por la descripción, no ofrecía mucha esperanza. En tales casos los principios espirituales no tenían la comprensión que ahora tienen. Sin embargo, uno de los dos amigos pidió que llevaran al enfermo a un cuarto privado, y que ellos irían a verle.

Dos días después, un futuro miembro de Alcohólicos Anónimos posó su vidriosa mirada sobre los dos extraños que tenía junto a su cama. "¿Quiénes son ustedes, amigos, y por qué estoy en este cuarto privado? Antes me reclusan siempre en una sala general".

Uno de los visitantes le dijo: "Somos tus amigos, y venimos a darte un tratamiento para el alcoholismo".

La desesperanza se dibujó en toda la fisonomía del hombre, al responder: "¡Oh, pero van a perder el tiempo! Nada podrá arreglarme. Soy un fracasado. Las últimas tres veces me emborraché al salir de este hospital, en el camino hacia la casa. Tengo miedo de salir por esa puerta. No puedo explicar lo que me pasa."

Por espacio de una hora los dos amigos le hicieron el relato de su carrera y experiencia alcohólica. Una y otra vez repetía el enfermo: "¡Ese mismo soy yo! ¡Ese soy yo! ¡Ese soy yo! Yo bebo así".

Acostado en su lecho, seguía escuchando con interés a los dos amigos que le explicaban la aguda intoxicación que padecía, y cómo ésta deteriora el cuerpo y desequilibra la mente del alcohólico. Hablaron largo rato sobre el estado mental que precede a la primera copa.

"Sí, ése soy yo", repetía el enfermo: "Es mi propia imagen". Ustedes, mis buenos amigos, conocen este asunto al dedillo, como nadie, pero no sé qué bien podrán traerme. Ustedes

son personas que valen algo. Yo también una vez tuve cierto valor, pero hoy, yo soy sencillamente un "don nadie". Por lo que me han dicho, sé más que nunca que no podré detener mi carrera". Al decir esto, se echaron a reír los visitantes, y comentó el futuro miembro de Alcohólicos Anónimos: "¡Demonstre!" "¡Ni pizca de gracia que veo yo para reír de eso!"

Los dos amigos sonrieron esta vez, hablaron de su experiencia espiritual y le explicaron el curso de la acción que habían tomado.

El enfermo los interrumpió diciendo: "Yo era un asiduo concurrente a la iglesia, pero pienso que la religión no va a arreglarme. Por las mañanas, después de mis borracheras, he elevado muchas veces mi plegaria a Dios, y he jurado que nunca volvería a probar otra gota de licor, tan sólo para estar borracho a las nueve de la mañana".

Al día siguiente hallamos a nuestro candidato en mucha mejor disposición para recibirnos. Había estado pensando el asunto. "Puede ser que ustedes tengan razón", nos dijo. "Dios debería hacer algo por mí". Luego agregó: "Ciertamente que hizo muy poco cuando traté de arreglármelas solo contra el demonio de la bebida".

Al tercer día, el abogado puso su vida al cuidado y dirección del Creador y nos dijo que estaba dispuesto a hacer todo lo que fuera necesario para recuperarse. Vino su esposa, apenas sin atreverse a alimentar la más leve esperanza; pero intuyó que algo se estaba operando en su esposo. En realidad, ya comenzaba a manifestarse en él una experiencia espiritual.

Esa tarde se vistió y salió del hospital hecho todo un hombre libre. Participó después en una campaña política, pronunciando discursos, frecuentando asambleas y mítines; perdió la batalla en los campos electorales por muy escaso margen, pero había encontrado a Dios; y al hallarlo, se había encontrado a sí mismo.

Eso sucedió en junio de 1935. Jamás volvió a beber. El también ha pasado a ser un miembro respetable y útil de la comunidad. Ha ayudado a otros enfermos a recuperarse y es un buen elemento de su iglesia de la cual estuvo largo tiempo ausente.

Podemos ver que había tres alcohólicos en ese pueblo que sentían, como sienten todavía, la necesidad de dar a otros lo que ellos alcanzaron; porque si no, tarde o temprano pueden sucumbir.

Después de algunos vanos esfuerzos por encontrar a otros candidatos, por fin se presentó un cuarto sujeto. Lo conocimos por medio de un amigo que se había enterado de la grata nueva, de la recuperación de los otros. Este nuevo candidato, según los informes que nos dieron, era un diablillo de muchacho cuyos padres no sabían a punto fijo si quería o no quería dejar de beber. Tratábase de una familia sumamente religiosa, que se

asombraba de que su hijo no quería tener nada que ver con la iglesia. Sufría horriblemente después de sus borracheras, pero parecía que nada podía hacerse por su bien. Consintió, sin embargo, en ir al hospital, donde ocupó precisamente el cuarto que dejara vacante nuestro amigo abogado.

Este nuevo candidato tuvo tres visitantes. Al cabo de un rato de charla, nos dijo: "La manera en que exponen ustedes el asunto espiritual tiene buen sentido. Estoy dispuesto a poner manos a la obra. Tal parece que mis mayores tenían razón, después de todo". De manera que así sumamos otro alcohólico más a nuestra fraternidad.

Durante todo ese tiempo permaneció en aquel pueblo el amigo del incidente en el pasillo del hotel. Allí estuvo por espacio de tres meses. Después hubo de alejarse para retornar a su hogar, dejando tras sí al primer miembro (el hombre de negocios), al abogado y al joven ex-diablillo ya encarrilados. Estos hombres han hallado algo completamente nuevo en sus vidas. A pesar de que les constaba que tenían que ayudar a otros alcohólicos para mantenerse abstemios, eso pasó a ser motivo secundario, por la felicidad que sentían al dar su servicio para la salvación de otros. Compartieron sus hogares y sus escasos recursos; con alegría dedicaron todas sus horas libres a los compañeros enfermos. Estaban prestos de día, o noche, para llevar a un nuevo sujeto al hospital, después ir a visitarlo. Crecieron en número. Tuvieron algunos fracasos lamentables, pero en tales casos hicieron un esfuerzo por conseguir que la familia adquiriera una norma de vida espiritual, aliviando así muchas de sus preocupaciones y sufrimientos.

Dieciocho meses después, estos tres individuos tuvieron éxito con siete alcohólicos más. Debido a que con frecuencia se veían unos y otros, casi todas las noches celebraban una reunión con la asistencia de hombres y mujeres que, regocijados por su liberación, poseían un gran anhelo por explicar su descubrimiento a algún recién llegado. Aparte de esas frecuentes reuniones, acostumbraban dedicar una noche cada semana, para celebrar una reunión a la que podían concurrir todas aquellas personas que estuvieran interesadas en tener una norma de vida espiritual. Además del aspecto fraternal y social, el objeto primordial era habilitar un local donde muchas familias interesadas pudieran asistir y exponer sus problemas.

Muchas personas no alcohólicas se interesaron. Hubo un matrimonio que puso a disposición del heterogéneo grupo su espacioso hogar. Despertó tal entusiasmo en la pareja, que han dedicado su casa a esta clase de trabajo. Muchas desconsoladas esposas han ido ahí a buscar un poco de comprensión y cariño entre las damas capaces de comprender sus problemas, escuchando en las reuniones, de labios de hombres como sus esposos, el relato de lo que les aconteció y el modo en que el esposo enfermo podría ser hospitalizado y auxiliado en su próxima caída.

Muchos hombres, todavía ofuscados por la experiencia tenida durante la hospitalización, pusieron sus pies en el umbral de esa casa para entrar en el campo de su liberación. Decenas de alcohólicos que ahí acudieron en busca de ayuda, salieron de la casa con la clave para la solución de su problema, rindiéndose de todo corazón ante aquel alegre grupo de amigos que, riendo de sus propios infortunios, superon comprender los suyos. Atraídos por aquellos que les visitaron durante su estancia en el hospital, aceptaron enteramente cuando al entrar en la sala de aquella mansión hospitalaria, oyeron la historia de algún hombre alcohólico cuyas experiencias corrían parejas con las suyas. La expresión en el rostro de las damas, la indefinible mirada de satisfacción de los caballeros y la atmósfera estimulante y vivificadora de aquel recinto, se aunaban para hacerles saber que existía la gloria.

La manera práctica y franca en que se consideran las cosas de la vida en las reuniones de esa casa, libre de simulaciones y formulismos sociales; la genuina camaradería y democracia que campea en el ambiente, despojado de crítica austera, es algo verdaderamente sorprendente para todos los que acuden por primera vez a esas reuniones. Ambos consortes experimentaron desde el comienzo, íntimo regocijo ante tan espontánea confraternidad, y cada vez han ido sintiendo más satisfacción al pensar en todo el bien que han hecho y podrán hacer por los alcohólicos enfermos y sus familiares. Pronto se percataron de que contaban con un crecido número de nuevos amigos y les parecía que conocían a esos seres extraños desde hacía largo tiempo. Al ver realizarse milagros extraordinarios en su hogar, se daban cuenta de que otro gran milagro se operaba en ellos, pues habían tenido la visión de la Gran Realidad de su Creador Todopoderoso.

Apenas si podían acomodarse en la espaciosa casa todos los visitantes que llegaban semanalmente y que, por lo general, fluctuaba entre sesenta y ochenta personas. Esta casa se había convertido en un centro de atracción para los alcohólicos enfermos que de lugares cercanos y distantes, venían a buscar remedio para sus males. De los pueblos lejanos acudían en automóvil muchas familias luego de recorrer grandes distancias. Un grupo de una población, a treinta millas de distancia, contaba ya con quince miembros Alcohólicos Anónimos; y tratándose de un pueblo grande podemos anticipar que algún día se sumarán centenares de alcohólicos a sus filas.

Pero la vida entre los Alcohólicos Anónimos entraña algo más que la asistencia a reuniones y visitas a los hospitales. Es necesario limar viejas rencillas; ayudar a arreglar desavenencias familiares; abogar por el hijo descarriado y desheredado ante padres coléricos; prestar socorro económico y conseguir trabajo a miembros en desgracia y llenar muchos otros cometidos cuando las circunstancias lo requieran. Nadie se ha des-

prestigiado tanto, ni ha llegado a tal punto cuesta abajo, que no pueda ser bienvenido entre nuestros miembros, si es que se acerca con buenas intenciones. Distingos sociales, recelos y rivalidades son cosas que brillan por su ausencia en nuestros grupos. Después de naufragar en el mismo barco, después del rescate y de nuestra reunión junto a un Poder Superior, con el corazón y la mente afines puestas al servicio de otros alcohólicos, aquellas pequeñeces que son tan importantes para otras personas, dejan de tener significación para nosotros. ¿Cómo habrían de tenerla?

Con pequeñas diferencias, lo mismo está aconteciendo en distintas ciudades del Este de Estados Unidos. En una de ellas hay un hospital muy conocido para el tratamiento de adictos al alcohol y las drogas. Seis años atrás uno de nuestros miembros se hallaba recluso en ese hospital. Muchos de nosotros sentimos por primera vez la presencia y el poder de Dios en medio de sus tristes paredes. Guardamos eterno agradecimiento al médico encargado de la institución, pues a pesar de la distinta índole de los tratamientos que emplea, no ha titubeado en confesar su creencia en el buen resultado de nuestra labor.

Este bondadoso doctor sugiere que nos acerquemos a algunos de sus pacientes. Comprendiendo bien nuestro trabajo, él puede hacer esto fijando la vista en aquellos enfermos que anhelan y están en condiciones de recuperarse sobre una base espiritual. Muchos de nosotros que fuimos pacientes de ese hospital, vamos hoy para auxiliar a otros. Además, en esa ciudad del Este a que nos referimos, se celebran reuniones informales como las que describimos anteriormente, donde pueden verse infinidad de miembros del Movimiento. Existen en sus juntas los mismos lazos de amistad, el mismo espíritu de ayuda mutua que alienta a los miembros de las ciudades del Oeste. Se viaja mucho de uno a otro sector, por lo que vislumbramos que este provechoso intercambio traerá consigo un gran robustecimiento de la Agrupación. No dudamos que en un día no lejano cualquier alcohólico que salga de viaje pueda hablar, por lo menos, con un grupo de Alcohólicos Anónimos en cualquier lugar de su itinerario. Hasta cierto punto ya es así; muchos de nosotros solemos viajar frecuentemente, ya que nuestro empleo o negocio nos lleva donde menos lo pensamos y nos hallamos con pequeños núcleos de Alcohólicos Anónimos de dos, tres, cuatro o cinco miembros. Tales grupos han surgido después de que alguno de sus integrantes se puso en contacto con los grupos mayores. Los que viajan, naturalmente, pueden visitar esos pequeños grupos tantas veces como les sea posible. Esta práctica permite que tendamos la mano a esos compañeros, evitando al mismo tiempo ciertas distracciones peligrosas que nos apartan de nuestro camino y las cuales, cualquier asiduo viajero, puede describir con todo lujo de detalles.

Así es como crecemos. Así puedes crecer tú, aunque sólo

sea con este libro de brújula; creemos y esperamos que contenga todo cuanto te hace falta para comenzar tu obra.

Sabemos lo que te pudiera ocurrir. Tal vez digas: "Estoy muy deprimido y nervioso. Solo no podré hacer eso". Pues sí que puedes. Te olvidas que has encontrado un Poder mucho más grande que tú. Con ese respaldo, multiplicar lo que ya hemos realizado, es asunto que únicamente requiere buena disposición, paciencia y trabajo.

Conocimos a un alcohólico que fue a vivir a una populosa ciudad. A los pocos días de residir allí, estaba al tanto de que en aquel lugar había más alcohólicos por milla cuadrada que en ninguna otra ciudad, y de que las autoridades estaban alarmadas y habían resuelto tomar cartas en el asunto. Nuestro amigo alcohólico se comunicó con un prominente psiquiatra que había asumido ciertas responsabilidades con la comunidad en relación con este problema.

El doctor demostraba tener capacidad y buenos deseos de adoptar cualquier método eficaz para remediar la situación; de manera que preguntó a nuestro amigo qué era lo que tenía en mente.

Nuestro compañero le explico la idea, y causó tan buen efecto en el médico, que éste convino en hacer una prueba con algunos de sus pacientes y con otros alcohólicos de una clínica que él atendía. Se hicieron los arreglos necesarios con el director del departamento de psiquiatría de un hospital público de gran capacidad, para seleccionar algunos candidatos entre la multitud de seres abatidos que acudían a dicha institución.

De modo que nuestro diligente compañero pronto contará con amigos en gran número. Muchos caerán tal vez para nunca levantarse; pero si juzgamos por nuestra experiencia, más de la mitad de aquéllos a quienes se lleva el mensaje de Alcohólicos Anónimos pasarán a ser hombres y mujeres felices dentro de nuestra democrática Organización. Cuando un buen número de los alcohólicos de esta metrópoli vuelvan en sí y experimenten la alegría de ayudar a otros semejantes a hacer frente a la vida, no habrá tregua hasta tanto todos los alcohólicos que sufren en la gran urbe, hayan tenido su oportunidad de recuperarse, siempre que quieran y deseen lograrlo.

Acaso pudiera haber algún lector alcohólico que diga: "Pero yo no tendré la oportunidad de conocer personalmente al que escribió este libro". ¡Quién sabe! Dios lo dirá. De manera que debes recordar que es en El en quien debemos confiar. El te enseñará cómo proceder para ayudar a la formación de la Gran Fraternidad anhelada.

El fin de este libro es solamente sugestivo. Comprendemos que no es mucho lo que sabemos. Dios nos iluminará a todos más y más cada día. Pregúntale cada mañana durante la meditación qué puedes hacer por el hombre que aún se halla enfermo. Si tienes más o menos bien ordenada tu vida las respues-

tas vendrán. Mas es obvio que no puedes transmitir algo que no tienes. De modo que procura siempre que tu relación con Dios sea verdadera, y grandes cosas acontecerán para ti y tus semejantes. Esta es la Gran Realidad que nosotros hemos vivido.

Entrega tu alma a Dios, tal como lo concibes. Admite tus flaquezas ante El y ante un amigo. Limpia los escombros de tu pasado. Da sin vacilar cuanto te sea concedido, y ven con nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu. Seguramente te darás la mano con muchos de nosotros a medida que orientes tus pasos por el camino de la Felicidad.

¡Que Dios te bendiga y te guarde hasta llegar a la meta!

LA PESADILLA DEL DOCTOR BOB

Cofundador de Alcohólicos Anónimos. El nacimiento de nuestra Sociedad data del primer día de su sobriedad permanente. Junio 10 de 1935.

Hasta 1950, año en que falleció, llevó el mensaje de A.A. a más de 5,000 hombres y mujeres alcohólicos, y prestó a todos ellos sus servicios sin pensar en cobrar.

En este prodigio de servicio contó con la eficaz ayuda de la Hermana Ignacia, en el Hospital Santo Tomás, de Akron, Ohio, una de las mejores amigas que pueda tener nuestra agrupación.

Nací en un pueblo de Nueva Inglaterra, de unas siete mil almas. La norma general de moral era, según recuerdo, muy superior a la actual. No se vendía cerveza ni licor en la vecindad; solamente en la agencia del Estado, había la probabilidad de conseguirse una botella si se podía convencer al agente de que uno la necesitaba realmente. Sin una prueba a ese efecto, el comprador esperanzado se veía obligado a marcharse con las manos vacías, sin nada de aquello que llegué a creer más tarde era el remedio para todos los males humanos.

Aquellos que recibían sus pedidos de licor por expreso desde Nueva York o Boston, eran vistos con mucha desconfianza y desaprobación por la mayoría de los vecinos. El pueblo estaba bien dotado de Iglesias y escuelas en las que desarrollé mis primeras actividades educacionales.

Mi padre fue un profesional de reconocida capacidad, y tanto él como mi madre participaba muy activamente en asuntos de la iglesia. Ambos tenían una inteligencia que estaba por encima de lo común.

Desgraciadamente para mí, fui el único hijo; lo cual tal vez me creó el egoísmo que tuvo tanto que ver en que se presentara en mí el alcoholismo.

Desde la niñez hasta que cursé estudios en la escuela secundaria, se me obligó más o menos a ir a la iglesia, a la doctrina y servicios dominicales nocturnos, a los servicios de los lunes y —algunas veces— a las oraciones de los miércoles por la noche. Esto dio por resultado decidir que, cuando estuviera libre de la tutela de mis padres, nunca volvería a pisar la puerta de una iglesia. Cumplí con constancia esta resolución durante cuarenta años, excepto cuando las circunstancias parecían indicar que sería imprudente no presentarme.

Después de la escuela secundaria estudié dos años en una

de las mejores universidades del país, en la que beber parecía ser una principal actividad al margen del plan de estudios. Parecía que casi todos participaban en ella; yo lo hice más y más, y me divertí mucho sin sufrir ni física ni económicamente. Parecía que yo reaccionaba a la mañana siguiente mejor que la mayoría de mis compañeros en la bebida, los cuáles tenían la maldición —o tal vez la bendición— de las náuseas del día siguiente. Nunca en la vida he tenido un dolor de cabeza, hecho que me hace creer que fui un alcohólico casi desde el principio. Toda mi vida parecía estar concentrada alrededor de hacer lo que yo quería, sin tener en cuenta los derechos, deseos o prerrogativas de nadie más; un estado de ánimo que llegó a ser más predominante con el transcurso de los años.

Me gradué con los mismos honores ante la fraternidad de los bebedores, pero no ante el rector de la Universidad.

Los siguientes tres años los pasé en Boston y Montreal como empleado de una importante compañía manufacturera, vendiendo repuestos para ferrocarriles, máquinas de gas de todas clases y muchos otros artículos de ferretería pesada. Durante esos años bebí todo lo que mi bolsillo me permitía, todavía sin pagar mucho por las consecuencias, a pesar de que a veces empezaba a estar tembloroso por las mañanas. Durante estos tres años sólo perdí medio día de trabajo.

Mi paso siguiente consistió en emprender el estudio de la medicina, ingresando a una de las Universidades más grandes del país. Allí me dediqué a la bebida con mayor empeño del que hasta entonces había demostrado. Debido a mi enorme capacidad para beber cerveza, fui elegido como miembro de una de las sociedades de bebedores y pronto llegué a ser uno de los principales. Muchas mañanas me encaminaba a las clases y aunque iba completamente bien preparado, regresaba a la casa de la fraternidad porque, debido a los temblores que tenía, no me atrevía a entrar al aula por miedo a hacer una escena si se me pedía que diera la lección.

Esto fue de mal en peor, hasta que en la primavera de mi segundo año de estudios, después de un largo tiempo de estar bebiendo, decidí que no podía terminar el curso; hice mi maleta y me fui al sur a pasar un mes en una gran hacienda de un amigo mío. Cuando se me despejó la mente, decidí que sería una gran tontería dejar la escuela y que era mejor regresar y continuar mis estudios. Cuando llegué a la escuela descubrí que el profesor tenía otra idea sobre el particular. Después de mucha discusión me permitieron regresar y presentar mis exámenes, todos los cuales pasé honrosamente. Pero estaban muy disgustados y me dijeron que tratarían de pasarla sin mí. Después de muchas discusiones penosas, me dieron al fin mis créditos y me marché a otra de las principales universidades del país, entrando en ella ese otoño como estudiante del penúltimo año.

Allí empeoró mi manera de beber, tanto que los muchachos

de la casa de la fraternidad donde vivía se vieron obligados a llamar a mi padre, el cual hizo un largo viaje con el propósito de corregirme, que fue inútil. Poco efecto surtió ésto pues seguí bebiendo más licor que en años anteriores.

Al llegar a los exámenes finales, tuve una borrachera bastante grande. Cuando traté de escribir mis pruebas, me temblaban tanto las manos que no podía sostener el lápiz. Cuando menos entregué tres libretas completamente en blanco. Desde luego, se me llamó a cuentas en seguida y el resultado fue que tuviera que repetir dos trimestres y que me abstuviera completamente de beber para poder recibirme. Lo hice y tuve la aprobación del profesorado, tanto en conducta como en estudios.

Me porté tan honorablemente que pude conseguir un codiciado internado en una ciudad del Oeste, en la que estuve dos años, durante los cuales no salía del hospital para nada. Por lo tanto, no podía meterme en dificultades.

Al cabo de estos dos años puse un consultorio en el centro de la ciudad. Tenía algún dinero, disponía de tiempo y padecía bastante del estómago. Pronto descubrí que un par de copas aliviaban mis dolores gástricos (por lo menos por unas horas) y por lo tanto no me fue difícil volver a mis antiguos excesos.

Para entonces estaba empezando a pagar muy caro físicamente y, con la esperanza de encontrar alivio, me encerré voluntariamente en uno de los sanatorios locales, lo menos una docena de veces.

Ahora estaba "entre la espada y la pared" porque si no bebía me torturaba el estómago; y si bebía, eran mis nervios lo que me torturaban. Después de tres años de ésto fui a dar a un hospital donde trataron de ayudarme; pero yo hacía que algún amigo me llevara licor a escondidas, o me robaba el alcohol; en tal forma, empeoré rápidamente.

Por fin, mi padre tuvo que mandar del pueblo a un médico que se las arregló para llevarme allá, y estuve dos meses en cama antes de poder salir a la calle. Permanecí por allí unos dos meses y regresé a reanudar la práctica de mi profesión. Creo que debí haber estado verdaderamente asustado de lo que había pasado, o del médico, o probablemente de las dos cosas, y por lo tanto no bebía una copa cuando se decretó el "estado seco" en el país.

Con la promulgación de la "ley seca" me sentí bastante seguro. Sabía que todos comprarían botellas o cajas de licor, según sus posibilidades, y que pronto se gastaría. Por lo tanto, no importaba mucho que yo bebiera algo. Entonces no me daba cuenta del abastecimiento casi ilimitado que nos permitían a los médicos del gobierno, ni tenía ninguna idea del contrabandista de licor que pronto apareció en escena. Al principio bebía con moderación, pero tardé relativamente poco tiempo en volver a esos mismos hábitos que tan desastrosos resultados me habían dado antes.

En el transcurso de unos cuantos años más, se desarrollaron en mí dos enemigos malsanos distintos. Uno era el miedo a no dormir y el otro, miedo a quedarme sin licor. No siendo un hombre de medios, sabía que si no estaba lo suficientemente sobrio para ganar dinero, se me acabaría el licor. Por eso no me tomaba ese trago que tanto ansiaba por la mañana, pero en vez de esto tomaba grandes dosis de sedantes para aplacar los temblores que tanto me angustiaban.

De vez en cuando me rendía al trago de la mañana, pero si lo hacía, a las pocas horas ya no estaba en condiciones de trabajar. Esto disminuía las probabilidades que tendría de meter a escondidas a la casa algo por la noche, lo que a la vez significaba una noche de dar vueltas en la cama en vano, seguida por una mañana de insoportables temblores. Durante los siguientes quince años tuve el suficiente sentido común para no ir nunca al hospital ni recibir pacientes si había estado bebiendo. Pero entonces adopté la costumbre de irme a veces a uno de los clubes a que pertenecía, y a veces, acostumbraba alojarme en algún hotel inscribiéndome con un nombre ficticio; pero generalmente me encontraban mis amigos y me iba a casa, si me prometían no regañarme.

Si mi esposa decidía salir por la tarde, compraba yo una buena provisión de licor, la introducía a escondidas a la casa y la escondía en la carbonera, entre la ropa sucia, sobre los batientes de la puerta, en los resquicios del sótano; también me servían los baúles y cofres, el recipiente para latas viejas y hasta el que servía para ceniza. Nunca usé el depósito de agua sobre el excusado porque me parecía muy fácil. Después descubrí que mi esposa lo inspeccionaba frecuentemente. Cuando los días de invierno eran suficientemente oscuros, metía botellas chicas de alcohol en un guante y las tiraba al porche de atrás. El contrabandista de licor que me surtía, lo escondía en la escalera de atrás para que lo tuviera yo a mano. Solía metermelo en las bolsas, pero me las registraban y esto se volvió muy arriesgado. También solía meterme botellas chicas en los calcetines; esto dio muy buen resultado hasta que mi esposa y yo fuimos al cine a ver una película en la que descubrió mi truco.

No voy a ocupar lugar para relatar mis experiencias en hospitales y sanatorios. Durante todo este tiempo nuestros amigos nos condenaron más o menos al encierro. No podían invitarnos porque era seguro que me emborrachaba y mi esposa no se atrevía a invitar a nadie por la misma razón. Mi fobia por el insomnio imponía que me emborrachara cada noche, pero para poder conseguir licor para la siguiente, tenía que estar sobrio por la mañana y abstenerme de beber hasta las cuatro de la tarde por lo menos. Esta rutina, prosiguió durante diecisiete años con pocas interrupciones. En realidad era una pesadilla horrible ese ganar dinero, conseguir licor, meterlo a escondidas a la casa, emborracharme, temblar por la mañana, tomar

grandes dosis de sedantes para poder ganar más dinero y así... hasta la náusea. Les prometía que no volvería a beber a mi esposa, a mis hijos y a mis amigos, promesas que raramente me mantenían sobrio, ni durante un día, a pesar de haber sido muy sincero al hacerlas.

Para beneficio a los inclinados a los experimentos, debo mencionar el llamado experimento de la cerveza. Poco tiempo después de suspender la prohibición de vender cerveza, creí que estaba a salvo. Con el consentimiento de mi buena esposa llené de cerveza el sótano hasta los topes. Al poco tiempo se estaba consumiendo cuando menos una caja y media de botellas por día. Subí de peso treinta libras en dos meses, parecía un cerdo y me sentía incómodo por falta de respiración. Entonces se me ocurrió que, cuando todo uno olía a cerveza, nadie podía decir lo que había bebido, así que empecé a reforzar mi cerveza con puro alcohol. Desde luego que el resultado fue muy malo, y esto puso fin al experimento de la cerveza.

Más o menos en la época de este experimento fui a un grupo de personas que me atraían por su aparente equilibrio, buena salud y felicidad. Hablaban sin ninguna turbación, cosa que nunca podía yo lograr; se les veía muy reposados en cualquier ocasión y parecían saludables. Por encima de estos atributos, parecían felices; yo estaba consciente de mí mismo y ocupado la mayor parte del tiempo, mi salud era precaria y me sentía completamente infeliz. Tuve la sensación de que ellos tenían algo que yo no tenía y que podría aprovechar de buena gana. Supe que se trataba de algo de índole espiritual, lo cual no me atraía mucho, pero pensé que no podría hacerme ningún daño. Le dediqué mucho tiempo y estudié el asunto durante dos años y medio, pero a pesar de eso me emborrachaba todas las noches. Leí todo lo que pude encontrar y hablé con todo el que creía que supiera acerca de ello.

Mi esposa se interesó mucho y fue su interés el que sostuvo el mío a pesar de que entonces no veía que pudiera ser una solución para mi problema con el licor. Nunca sabré cómo conservó mi esposa su fe y su valor durante todos esos años, pero lo hizo. Si no hubiera sido así sé que desde hace mucho estaría muerto. Quién sabe por qué, nosotros los alcohólicos parece que tenemos el don de escoger a las mujeres más excelentes del mundo. ¿Por qué han de ser sometidas a las torturas que les infringimos? Es algo que no puedo explicar.

Por ese tiempo una señora llamó a mi esposa un sábado por la tarde para decirle que quería que yo fuera a su casa esa noche, a conocer a un amigo de ella que podría ayudarme. Era la víspera del Día de la Madre y había yo llegado a la casa bien borracho llevando una planta en una maceta, que puse en la mesa; acto continuo subí a mi cuarto y perdí el conocimiento. Al día siguiente volvió a llamar aquella señora; queriendo ser cortés aunque me sentía muy mal, dije: "Vamos a hacer la vi-

sita" e hice a mi esposa prometerme que no nos quedaríamos más de quince minutos.

Llegamos a la casa a las cinco, y eran las once y cuarto cuando salimos. Tuve posteriormente dos conversaciones más breves con ese hombre y dejé de beber repentinamente. Este periodo seco duró como tres semanas; entonces fui a Atlantic City para asistir a una reunión de una sociedad nacional de la que era miembro y que duró algunos días. Me bebí todo el whisky que traía en el tren y compré varias botellas en camino al hotel. Esto sucedió un domingo; me emborraché esa noche, estuve sin beber el lunes hasta después de la comida y procedí a embriagarme otra vez. Bebí todo lo que me atreví a beber en la cantina y me fui a mi cuarto a terminar la borrachera. El martes empecé por la mañana y para la tarde ya estaba bien borracho. No quise quedar mal y por lo tanto pagué mi cuenta y me salí del hotel. En el camino a la estación del ferrocarril compré licor. Tuve que esperar algún tiempo la salida del tren. A partir de entonces no recuerdo nada sino hasta que desperté en la casa de un amigo, que estaba cerca a la mía. Esas buenas personas le avisaron a mi esposa y ella mandó a mi nuevo amigo para que me llevara a mi casa. Luego, me llevó, me acostó, me dio unas copas esa noche y una botella de cerveza al día siguiente.

Esto sucedió el 10 de junio de 1935, y fue mi última copa. Al escribir esto han pasado seis años. La pregunta que podría venirse a la mente sería: "¿Qué fue lo que dijo o hizo ese hombre que fue tan diferente de lo que otros habían dicho o hecho?" Debe recordarse que yo había leído y hablado con todo aquel que sabía o creía saber algo acerca del alcoholismo. Pero éste era un hombre que había pasado por años de beber espantosamente, que había tenido la mayoría de las experiencias de borracho que conoce el hombre, pero que se había recuperado por los mismos medios que había yo estado tratando de emplear, o sea; el enfoque espiritual. Me dio información sobre el tema del alcoholismo que indudablemente era de gran ayuda. *Sumamente más importante fue el hecho de que fuera de él, el primer ser humano con quien hablara yo, que supiera por experiencia real, de lo que estaba hablando cuando se refería al alcoholismo. En otras palabras, hablaba mi propio idioma.* Sabía todas las respuestas y ciertamente, no porque las hubiera sacado de sus lecturas.

Es una maravillosa bendición estar liberado de la terrible maldición que pesaba sobre mí. Mi salud es buena y he recobrado el respeto de mí mismo y el de mis colegas. Mi vida hogareña es ideal y mis negocios todo lo bueno que pueda esperarse en estos tiempos inseguros.

Dedico mucho tiempo a pasarle el mensaje a otros que lo desean y necesitan con urgencia; es lo que he aprendido. Lo hago por cuatro razones:

1. Sentido del deber.
2. Es un placer.
3. Porque al hacerlo estoy pagando mi deuda al hombre que se tomó el tiempo para pasármelo a mí.
4. Porque cada vez que lo hago me aseguro un poco más contra un posible resbalón.

A diferencia de la mayoría de los de nuestro grupo, no me sobrepuse totalmente al ansia del licor durante los primeros dos años y medio. Casi siempre la sentía, pero nunca estuve ni siquiera próximo a ceder a ella. Me inquietaba terriblemente ver a mis amigos beber, sabiendo que yo no podía, pero me discipliné a creer que, aunque una vez tuve ese mismo privilegio, abusé de él tan espantosamente que me había sido retirado. Así que no me corresponde protestar porque, después de todo, nadie tuvo nunca que tirarme al suelo para echarme el licor por la boca.

Si usted cree que es un ateo, un agnóstico, un escéptico, o tiene cualquier otra forma de orgullo intelectual que le impida aceptar lo que hay en este libro, lo siento por usted. Si cree usted que todavía tiene fuerza suficiente para ganar solo la partida, es cuestión suya. Pero si real y verdaderamente quiere dejar de beber licor de una vez y por todas para siempre y sinceramente siente que necesita ayuda, sabemos que tenemos una solución para usted. Nunca falla, si se dedica a ello con la mitad del ahínco que ha tenido la costumbre de demostrar cuando estaba consiguiéndose la otra copa.

¡Su Padre Celestial nunca lo abandonará!

A P E N D I C E

Experiencia Espiritual

Los términos "Experiencia Espiritual" y "Despertar Espiritual" son usados muchas veces en este libro; lo cual demuestra, después de su lectura detenida, que el cambio de personalidad suficiente para dar lugar a la recuperación del alcoholismo se ha manifestado entre nosotros en muchas formas diferentes.

Sin embargo, es cierto que nuestra primera edición dio la impresión a muchos lectores que estos cambios de personalidad, o experiencias religiosas, tienen que ser de la índole de súbitos y espectaculares sacudimientos. Felizmente para todos, esta conclusión es errónea.

En los primeros capítulos se describen varios cambios revolucionarios. Aunque no fue nuestra intención causar esa impresión, muchos alcohólicos —a pesar de esto— han llegado a la conclusión de que para recuperarse, tienen que adquirir una inmediata y arrolladora "conciencia de Dios", seguida inmediatamente por un gran cambio de sentimientos y de actitudes.

Entre la rápidamente creciente afiliación de nuestros miles de alcohólicos, tales transformaciones son frecuentes, aunque no son la regla. La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama "variedad educacional", porque se desarrollan lentamente durante un período de tiempo.

Muy frecuentemente, los amigos del recién ingresado se dan cuenta del cambio mucho antes que él; éste se percata por fin, que se ha operado en él un profundo cambio de su reacción a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él sólo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años, a base de autodisciplina.

Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un Poder Superior a ellos mismos. La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder Superior es la esencia de la experiencia espiritual. Nuestros miembros más religiosos la llaman "conciencia de Dios".

Queremos manifestar de la manera más directa, que cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas, puede —a la luz de nuestra experiencia— recuperarse, siempre que no cierre su mente a los conceptos espirituales. Solamente no podrá recuperarse por una actitud de intolerancia o por negación deliberada.

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades

con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, honradez, y una mente abierta, son los elementos para la recuperación. Y son indispensables.

Hay un principio que es una barrera para toda información: despreciar antes de investigar. Esta es una refutación necia que no puede fallar para mantener al hombre en una perpetua ignorancia.

Herbert Spencer.

LA TRADICION DE A.A.

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

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

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos, según creemos los que pertenecemos a esta Agrupación, son las mejores respuestas que ha dado nuestra experiencia a esa siempre apremiante pregunta: ¿Cómo puede funcionar mejor A.A.? y ¿Cuál es la mejor manera de conservar la integridad de A.A. para que así sobreviva?

A continuación se dan a conocer las Doce Tradiciones de A.A. en su llamada "forma breve" las cuales son de uso general, en la actualidad. Esta es una versión condensada de la "forma extensa" original que se publicó por primera vez en 1945:

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el restablecimiento personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es el querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a los A.A. considerados como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo; llevarle el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personas.

INDICE

Prefacio	Página 3
La Opinión del Médico	4
Capítulo I	10
La Historia de Bill	
Capítulo II	
Hay una Solución	22
Capítulo III	
Algo mas sobre alcoholismo	32
Capítulo IV	
Nosotros los agnósticos	44
Capítulo V	
Como trabaja el programa	55
Capítulo VI	
En Acción	67
Capítulo VII	
Trabajando con Otros	81
Capítulo VIII	
A las Esposas	93
Capítulo IX	
La Familia Después	106
Capítulo X	
Al Jefe de Empleados	116
Capítulo XI	
Una Visión para Tí	127
La Pesadilla del Doctor Bob	138
Apendice	145
La Tradición de A.A.	146