

# EL LIBRO AZUL

*Traducción española del texto básico  
de la Edición de los Pioneros  
de Alcohólicos Anónimos.*

1997

## **PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN** **(Aparecida en abril de 1939)**

Quienes conformamos Alcohólicos Anónimos, somos más de cien mujeres y hombres que hemos logrado restablecernos de una condición de salud aparentemente sin esperanzas de cura, tanto de nuestra mente como de nuestro cuerpo. Es así que el propósito principal de este libro es el informar a otras personas alcohólicas, en una manera detallada, **LA FORMA EN QUE HEMOS PODIDO RESTABLECERNOS**. Abrigamos la esperanza de que estas páginas le resulten al lector afectado de alcoholismo lo suficientemente convincentes, a modo de que no busque una mayor certitud sobre el tema.

Compartimos la idea de que esta comunicación de nuestras experiencias, asimismo, auxiliarán a las demás personas a comprender mejor al alcohólico. Hay muchos que aun no alcanzan a entender que el alcohólico es una persona muy enferma. Por otro lado, estamos seguros de que nuestra nueva forma de vida representa ventajas para todos.

Como somos tan pocos actualmente, nos es necesario permanecer en el anonimato, con objeto de poder atender toda la gran cantidad de solicitudes personales que puedan resultar a partir de la publicación de esta obra. Debido a que la mayoría de nuestros miembros se desenvuelven en el ámbito de los negocios o de las profesiones, es por eso que no nos sería posible desempeñar nuestras actividades en forma normal. Queremos también dejar asentado que nuestro trabajo en alcoholismo es un esfuerzo desinteresado por parte de cada uno de nosotros.

Tanto en forma escrita, como al dirigirse al público cada uno

de nosotros tiene la encomienda de omitir su nombre personal y sólo presentarse en forma simple como: „Un Miembro de Alcohólicos Anónimos”

En una forma que podríamos denominar solemne, les suplicamos a los medios el observar este aspecto anterior pues, de lo contrario, nos veríamos seriamente afectados.

En el sentido más riguroso de la palabra, nosotros no conformamos una organización. De la misma manera, no cobramos honorarios, ni cuotas de ninguna especie. El único requisito – si así le llamáramos – es el tener una intención sincera dejar de beber. No profesamos ninguna fe en especial, ni tenemos nexos con ninguna secta, ni con ninguna religión formal ni – tampoco – nos oponemos a nadie en particular. Lo que más nos interesa es el poder ser útiles a quienes estén afectados de alcoholismo.

Con un interés plenamente especial atenderemos a aquellas personas que ya hayan obtenido resultados partiendo de este libro y, muy particularmente, de quienes ya hayan iniciado una labor atendiendo a otros alcohólicos. Nos agradecerá enormemente el ser de utilidad en ambos casos a nuestros lectores.

Las peticiones procedentes de sociedades médicas, científicas y religiosas serán calurosamente bienvenidas a nuestra siguiente dirección.

## **FOREWORD TO THIS EDITION**

After about one year of discussion, hesitation, and prayer, we met in January, 1996 to prepare a new translation of this first edition of the basic text of Alcoholics Anonymous.

We regard our work as a return to the fundamental experience of the A.A. pioneers, newly expressed in Spanish. Readers who are accustomed to other editions or other translations of this text and who are confused by this new wording are invited to compare this translation with the original English, which has gone into the Public Domain. There are many mansions in God's house: we hope that many suffering alcoholics will find shelter in this addition. We are three alcoholics who have recovered by means of this program — one native English speaker and two native Spanish speakers. We would like to dedicate our work to the growth of the A.A. group conscience in hispanic countries and around the world.

Mexico City  
February , 1996

## **PROLOGO A LA PRESENTE EDICIÓN**

Después de casi un año de pláticas, de indecisión superada y de elevar nuestros rezos, al fin nos fue posible reunirnos en enero de 1996 con el ánimo de preparar una traducción nueva de la edición primigenia del texto básico de Alcohólicos Anónimos. Nuestro afán es que nuestra obra sea un regreso a la experiencia fundamental de aquellos cien pioneros de Alcohólicos Anónimos y que esté expresado en nuestra hermosa lengua española.

A los lectores que con el correr del tiempo se han acostumbrado a otras ediciones o a otras traducciones de este texto y que pudieran sentir confusión debido a las nuevas palabras que empleamos aquí, los invitamos a comparar esta traducción con el original en idioma inglés, cuya primera edición ya es del dominio público. La casa de Dios tiene muchas mansiones y, por eso, tenemos la esperanza de que muchos alcohólicos que aún sufren encuentren abrigo en esta edición.

Somos tres alcohólicos que nos hemos recuperado con el auxilio de este Programa. La lengua materna de uno de nosotros es la inglesa y la de los otros dos es la española. Por último, queremos dedicar nuestro trabajo al crecimiento de la conciencia de grupo en países hispanoparlantes y en cualquier lugar del mundo.

Ciudad de México.

Febrero de 1996

## LA OPINIÓN DE UN MEDICO

Los miembros de Alcohólicos Anónimos consideramos que nuestros lectores se interesarán en conocer el informe que rinde un médico acerca del método de restablecimiento que se describe en este libro. El testimonio más convincente desde luego será aquél que provenga de los médicos, sobre todo de aquéllos que han tenido ya experiencias con los padecimientos de nuestros miembros y que han sido testigos de nuestro regreso a un estado sano. Un médico muy prestigiado, él mismo, médico en jefe de un prominente hospital conocido en el ámbito nacional y que se ha especializado tanto en el alcoholismo, así como en la adicción a las drogas, le ha obsequiado a Alcohólicos Anónimos el siguiente reconocimiento:

*A QUIEN CORRESPONDA:*

Durante muchos años he estado especializándome en el tratamiento de alcoholismo.

Hace casi cuatro años que atendí a un paciente que, no obstante haber sido un hombre de negocios muy capaz, y que gozaba de altos ingresos, era un alcohólico de las características que yo había llegado a diagnosticar como sin esperanza de curación.

Cuando estaba en tratamiento tras su tercer ingreso al hospital, este paciente reunió una serie de ideas que había obtenido previamente, encaminadas a lograr un medio probable de rehabilitación del alcoholismo

Como una parte de su rehabilitación, empezó a compartir sus conceptos a otros alcohólicos, insistiendo en ellos con la idea de que debían, de la misma manera, compartir con otros alcohólicos tales

ideas. A partir de esta base, ha empezado a crecer rápidamente una Agrupación de estos hombres y mujeres. Mi paciente y más de cien alcohólicos presentan rasgos de haberse recuperado.

De manera personal he conocido a treinta de estos pacientes, mismos que tenían las mismas características de aquéllos en los cuales todos los recursos médicos disponibles habían fallado totalmente.

Estos hechos representan una importancia médica suprema, debido a que las extraordinarias posibilidades de un rápido crecimiento particular a este grupo, representan muy probablemente el inicio de una nueva época en los anales del alcoholismo. Es probable que estas personas tengan ya el remedio para miles de situaciones semejantes.

Sobre todos los aspectos que les mencionen a los interesados estas personas sobre ellas mismas, pueden ustedes tener la más absoluta confianza.

Muy atentamente,  
Dr. Silkworth

El médico que nos otorgó esta carta, de acuerdo a nuestras peticiones, ha tenido la gentileza de ampliar aun sus puntos de vista en las aseveraciones que siguen. Aquí confirma que quienes hemos padecido la tortura alcohólica debemos de entender que el organismo de un alcohólico está tan enfermo como lo está su mente. No quedamos satisfechos con que se nos dijese que no podíamos beber alcohol ordenadamente nada más porque no nos ajustábamos a la vida, que porque estábamos en un total alejamiento de la realidad, que porque francamente padecíamos de defectos mentales. Todos estas razones eran ciertas hasta cierto punto, es más, hasta un punto muy avanzado respecto a varios de nosotros. Sin embargo, estamos seguros de que nuestros organismos están igualmente enfermos. En nuestro punto de vista, cualquier estudio que se haga sobre el alcohólico y que no considere los factores físicos en forma integral, no será un estudio completo.

La teoría del doctor, acerca de que tenemos una alergia al alcohol, nos es muy interesante. Como personas no científicas, nuestra opinión acerca de lo rotundo de este concepto, desde luego que puede

significar muy poco. Sin embargo, como personas que bebimos en el pasado, podemos decir que esta explicación tiene mucho sentido. La misma explica muchas cosas que de otra forma no podríamos considerar.

No obstante que apoyamos nuestra solución al alcoholismo sobre el plano espiritual, así como el altruista, plenamente apoyamos la hospitalización para aquel alcohólico que padezca de temblores o de neblina causados por el alcohol. En la mayor parte de los casos, es un imperativo el que el cerebro de una persona sea clarificado antes de ser informado; pues de tal manera, dicha persona alcohólica tendrá una mayor facilidad de entender y de aceptar todo lo que tenemos para ofrecerle.

ES, DE ESTA MANERA, QUE EL DOCTOR NOS EXPRESA LO SIGUIENTE:

El tema desarrollado en este libro me parece ser de fundamental importancia hacia aquellas personas que padezcan de la adicción al alcohol.

Esto lo digo después de mi experiencia de muchos años como Médico en Jefe de uno de los hospitales más antiguos en el país dedicados a tratar adicciones al alcohol y a las drogas.

Fue para mí, por lo tanto, un asunto de auténtica satisfacción cuando se me pidió que aportara unas pocas palabras sobre un tema que se desarrolla en un fino detalle en estas páginas.

Los médicos nos hemos dado cuenta por mucho tiempo de que para las personas alcohólicas era de suprema importancia un cierto tipo de psicología moral, mas su aplicación presentaba una serie de dificultades que nos rebasaban a los médicos. Aun con nuestras normas ultramodernas, con nuestro rigor científico aplicado a todas las cosas; es probable que no estemos suficientemente equipados para hacer la aplicación de todo aquello bueno que existe fuera de nuestro sintetizado conocimiento.

Hace aproximadamente cuatro años que uno de los autores de este libro se sometió a tratamiento en este hospital y durante su estancia adquirió varias ideas, mismas que puso en aplicación práctica enseguida.

Posteriormente, él pidió se le dejara platicar su historia a otros pacientes aquí mismo y, no sin ciertos titubeos, se lo permitimos.

Los casos que le sucedieron han sido de lo más interesante; de hecho, muchos de ellos son asombrosos. La abnegación de estas personas, tal como lo hemos llegado a conocer, la ausencia total de un sentido utilitario, así como su espíritu comunitario, alienta, indudablemente, a quien ha trabajado larga e incansablemente en este campo del alcoholismo. Estas personas tienen fe en si mismas, y aun más fe en un Poder que arranca al alcohólico crónico de las mismas puertas de la muerte.

Es desde luego deseable que un alcohólico sea liberado de su anhelo físico por el licor, y esto a menudo requiere de una hospitalización programada, con objeto de que las medidas de orden psicológico sean de máximo beneficio.

Creemos, y así lo sugerimos hace unos pocos años, que la acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos es la manifestación de una alergia; que el fenómeno de la sed alcohólica es característico de este tipo de individuos y nunca se presenta en ninguna persona que ingiera alcohol en forma ordenada, del tipo ordinario. Estos tipos alérgicos nunca pueden ingerir alcohol en ninguna presentación sin que corran peligro; también, una vez que se ha formado el hábito y que la persona ha visto que no puede romperlo, una vez que han perdido la confianza en ellos mismos, así como su confianza en los asuntos humanos, sus problemas se acumulan sobre ellos y se convierten en algo asombrosamente difícil de resolver.

La motivación emocional muy rara vez es suficiente. El mensaje que puede interesar y sostener a estas personas alcohólicas debe tener peso específico. En casi todos los casos, sus ideales deben depositarse en un poder superior a ellos, si es que desean volver a crear sus vidas.

Si alguien cree que los psiquiatras que dirigimos un hospital para alcohólicos damos la impresión de ser algo sentimentales, permítanle que pase un tiempo con nosotros en la línea de fuego, que vea las tragedias, que vea a las desesperadas esposas, a los niños pequeños; que resuelva los problemas cotidianos hasta llegar a ser una rutina en sus diarias ocupaciones, aun hasta de sus ratos de sueño y verá como hasta el más insensible no se asombrará de por qué hemos aceptado y animado este movimiento. Vemos que, después de muchos



años de experiencia, no hemos encontrado nada que haya contribuido más a la rehabilitación de estos seres humanos que el altruista movimiento que se está desarrollando entre ellos.

Hombres y mujeres beben esencialmente porque les agrada el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan engañosa que, en tanto que ellos admiten que es nociva, después de un cierto tiempo no son capaces de distinguir entre lo verdadero y lo que es falso. Para ellos su vida alcohólica para ser la normal. No pueden descansar, están irritables y descontentos, a menos que vuelvan a experimentar la sensación de tranquilidad y de bienestar que sobreviene una vez que han tomado unos tragos. Tragos que ellos ven a otros ingerir y salir sin dificultad alguna. Después de que han sucumbido nuevamente a su deseo por beber, como muchos lo hacen, desarrollándose el fenómeno de sed alcohólica; atraviesan por las tan conocidas etapas de una juerga, de la cual quedan con remordimientos y con una firme resolución de jamás volver a beber. Este ciclo se repite una y otra vez y, a menos que la persona experimente un cambio psíquico, existen muy pocas esperanzas de rehabilitación.

Por otro lado y no importando lo extraño que pudiese parecer a quienes no lo comprendan, una vez que ha ocurrido el cambio anímico, aquella misma persona que parecía condenada, quien hubiese tenido tantos problemas y que se hubiera desesperado de tener que resolverlos siempre, repentinamente se encuentra en condiciones sencillas de controlar su deseo por beber alcohol, siendo que lo único que requirió fue seguir unas pocas y sencillas reglas.

Hay quienes han gritado ante mí en un sincero y desesperado ruego: „¡Doctor, ya no puedo seguir de esta manera. Deseo seguir vivo! ¡Sé que debo dejar de beber pero no puedo! ¡Tiene usted que ayudarme!”

Dando cara a este problema, si un médico es sincero consigo mismo, algunas veces tendrá que admitir su incapacidad. No importa que dé todo lo que él tenga, a menudo ese todo no es suficiente. Uno siente que „algo” más que el poder humano es necesario para que se produzca el esencial cambio psíquico. Aunque es considerable el numero de casos de recuperación debidos al tratamiento psiquiátrico,

los médicos debemos de admitir que hemos ahondado poco en el problema considerado en su globalidad. Hay muchos individuos que no están reaccionando favorablemente al tratamiento psicológico.

No estoy enteramente de acuerdo con quienes creen que el alcoholismo es en su totalidad un problema de control mental. He tenido a muchos pacientes, por ejemplo, quienes han estado esforzándose en algún problema, o en algún asunto comercial que se iba a finiquitar en una cierta fecha, favorable para ellos. Bebieron una copa un día o un poco más antes de esa fecha crucial y entonces el fenómeno de la sed alcohólica de inmediato se colocó muy por encima de todos los demás intereses, dando lugar a que esta importante reunión no se llevara a cabo. Estos hombres no bebieron para escapar; estuvieron bebiendo para superar una sed alcohólica que estaba mucho más allá de su control mental.

Existen muchas situaciones que surgen del fenómeno de la sed alcohólica y que hacen que los seres humanos hagan el sacrificio supremo más que continuar luchando.

La clasificación de los alcohólicos parece ser mucho más difícil y sus detalles minuciosos, es algo que se escapa del alcance de este libro. Tenemos, desde luego, a los enfermos mentales, quienes son emocionalmente inestables. Todos estamos ya familiarizados con esta clasificación. Siempre están dejando de beber „para siempre”. Siempre experimentan demasiados remordimientos y hacen muchas promesas, pero nunca toman una decisión.

Existe el tipo de persona que no está dispuesta a admitir que no puede beber una copa. Se pone a planear varias formas de beber. Cambia de marca o de medio ambiente. Está la clasificación del que siempre piensa que por haber estado sin alcohol en su organismo por un periodo puede beber sin que esto le represente peligro. Está la clasificación del maníaco-depresivo que es, muy probablemente, el menos comprendido por sus amistades y acerca de quien se podría escribir un capítulo completo.

De aquí siguen las clasificaciones de los totalmente normales excepto en el efecto que el alcohol tiene sobre ellos. Son a menudo personas competentes, inteligentes y amigables.

Todos estos y muchos otros tienen, sin embargo, un síntoma en

común: No pueden empezar a beber sin que se desarrolle en ellos el fenómeno de la sed alcohólica. Este último fenómeno, tal como lo hemos sugerido, probablemente sea la manifestación de una alergia la cual establece la diferenciación de estas personas y los coloca por separado como seres totalmente diferentes. Esta alergia, nunca ha podido erradicarse bajo ningún tratamiento en forma permanente y del que tengamos conocimiento. El único alivio que tenemos para sugerir es la total abstinencia.

Esto último nos pone directamente en el estira y afloja de la controversia. Se ha escrito mucho a favor, mucho en contra; sin embargo, entre los médicos la opinión generalizada parece ser que los alcohólicos crónicos están condenados a muerte.

¿Cuál es la solución? Permítanme contar una experiencia que me ocurrió hace dos años:

Cerca de un año antes de esta experiencia nos fue traído un hombre para ser tratado de alcoholismo crónico. Estaba casi recuperado de una hemorragia estomacal y daba la impresión de ser un caso de deterioro patológico mental. Ya había perdido todo lo que tenía de bueno en su vida y sólo vivía, se puede decir que nada más para beber. Admitió plenamente y creyó que no tenía esperanzas. Después de que se le eliminó el alcohol de su organismo, encontramos que no había daño cerebral permanente. Aceptó el método delineado en este libro. Un año más tarde me pidió una cita para consulta y, en ese momento, experimenté una sensación muy extraña. Lo conocía por su nombre y en forma parcial reconocí sus facciones, pero ahí se acabó todo el parecido. De aquel despojo tembloroso, desesperado y nervioso, había surgido un hombre reluciente de confianza en sí mismo y de contentamiento. Platiqué con él un rato, pero no acababa de creer yo mismo que antes lo había conocido. Me era extraño y en eso se marchó. Hace ya más de tres años y no ha vuelto a beber alcohol.

Cuando necesito de un estímulo en mi mente para elevar el espíritu, me pongo a pensar en otro caso que me reportó un destacado médico de Nueva York. Sucede que el paciente ya se había hecho su propio diagnóstico y decidió así que su situación no ofrecía ninguna esperanza, escondiéndose en un granja desocupada ya con la

intención de morirse. Fue sacado de ahí por dos rescatistas y me lo trajeron en un estado desesperado. Después de su rehabilitación física, tuvo una plática conmigo en la cual con toda franqueza puso de manifiesto que el tratamiento era un esfuerzo desperdiciado, a menos que yo le asegurase – lo que nadie le había hecho antes – de que en lo futuro tendría el la „fuerza de voluntad” para no ceder al impulso por beber.

Era tan complejo su problema alcohólico y tan grande su depresión, que creí que su única esperanza sería a través de lo que llamábamos „psicología del estado de ánimo” y dudamos que aun esto pudiese tener algún efecto.

Sin embargo, sí compró este hombre las ideas contenidas en este libro. Hace tres años ya que no ha vuelto a beber. Lo veo de vez en cuando y es una muestra tan noble de comportamiento que uno quisiera siempre encontrar.

Recomiendo de manera genuina a los alcohólicos a que lean este libro hasta su última página y que si algunos de ellos lo hiciesen sólo por mofarse, es posible que ellos mismos se pongan a rezar.

Dr. Silkworth

## Capítulo Uno

### *LA HISTORIA DE BILL*

La fiebre de la guerra estaba en su apogeo en aquel pueblo de Nueva Inglaterra al cual habíamos sido asignados nosotros, los jóvenes oficiales procedentes de la ciudad de Plattsburg, y nos sentíamos elogiados cuando los primeros vecinos en recibirnos nos llevaban a sus casas y nos hacían sentir héroes. Estaban aquí, pues, el amor, el triunfo, la guerra; momentos sublimes salpicados de los intervalos más dichosos. Era yo, finalmente, parte de la vida y en medio de la alegría, descubrí el licor. Me olvidé de las enérgicas advertencias y de los prejuicios de mi familia en lo que se refería a beber. Llegado el momento zarpamos hacia ultramar. Me sentí muy solo y de nuevo acudí al alcohol.

Desembarcamos en Inglaterra y visité la Catedral de Winchester. Muy conmovido me salí a caminar. Mi atención fue atraída por una leyenda grabada en la lápida de una tumba:

Aquí yace un granadero de Hampshire  
Quien pasó a la otra vida  
Porque bebía bastante cerveza  
Un viejo soldado nunca es olvidado  
Haya muerto por mosquete  
O por el tarro.

Ahí estaba una severa advertencia que yo no supe tomar en cuenta.

Una vez que regresé al país, a los veintidós años, era ya un veterano de guerra en el extranjero. Fantaseaba yo con mis cualidades de jefe: los hombres de mi batallón ¿acaso no me habían ya dado un testimonio de su particular aprecio por mí? Mi talento para ser líder me iba a colocar a la cabeza de enormes empresas que dirigiría yo con la más grande de las seguridades.

Asistí a un curso nocturno de derecho y, posteriormente, obtuve un empleo como investigador en una compañía aseguradora. La carrera hacia el éxito ya había comenzado. Iba a demostrar al mundo entero que yo era alguien. Mi trabajo me llevó a Wall Street y, poco a poco, me fui interesando en el mercado de valores. Había muchos que perdían dinero, pero otros hacían fortunas. ¿Por qué yo no?

Estudiaba economía y ciencias de la administración, además de derecho. Por mi propensión al alcohol casi reprobé mi curso de derecho. Me presenté a uno de los exámenes finales, tan borracho para escribir como para pensar. Aunque en esta época no bebía yo de manera continua, mi esposa ya se mostraba muy inquieta. Teníamos largas conversaciones durante las cuales intentaba yo tranquilizar sus presagios diciéndole que los hombres geniales habían tenido sus mejores ideas bajo el efecto del alcohol; que las más sublimes teorías filosóficas habían nacido de la misma manera.

Cuando finalizó mi curso de derecho, yo sabía ya que no estaba hecho para esta disciplina. Estaba envuelto por el torbellino de Wall Street. Los amos de las finanzas y del mundo de los negocios eran mis héroes. Mezclando el alcohol con la especulación financiera, empecé a forjar el bumerán que un día se volvería en mi contra y me haría pedazos. Como vivíamos en forma modesta, mi mujer y yo habíamos economizado 1 000 dólares. Este dinero nos sirvió para comprar unas acciones de muy poca demanda y que tenían un buen precio. Tenía yo razón al pensar que algún día estas acciones llegarían a tener mucho valor. No había yo podido convencer a mis amigos de la Bolsa para que me enviaran a investigar acerca de la administración de fábricas y de otras empresas; sin embargo, mi esposa y yo decidimos ir de cualquier forma. Estaba yo plenamente convencido de que la gente perdía dinero en la Bolsa debido a su ignorancia sobre los mercados. Más tarde, yo encontraría muchas razones más.

Dejamos nuestros empleos para ir a la aventura a bordo de una motocicleta en cuyo remolque colocamos una tienda de campaña, cobijas, ropa para cambiarnos y tres voluminosos anuarios sobre referencias bursátiles. Nuestros amigos nos decían que estábamos locos de atar y quizá sí tenían razón. Gracias a algunas especulaciones de suerte, teníamos un poco de dinero de sobra; sin embargo, una vez tuvimos que trabajar en una granja durante un mes, para evitar gastarnos ese pequeño capital. Por mucho tiempo, yo no tendría otro trabajo manual honesto como éste. En un año ya habíamos recorrido toda la parte oriental de los Estados Unidos. Los informes que había yo enviado a Wall Street durante este tiempo me significaron a mi regreso una posición destacada, así como la posibilidad de disponer de una generosa cuenta de gastos. Otra „transacción“ afortunada en

ese año me proporcionó fondos adicionales que se tradujeron en una utilidad de varios miles de dólares.

En el curso de los años siguientes, la suerte me trajo dinero y triunfos. Ya había yo „llegado“. Numerosos eran aquéllos que adoptaban mis ideas y se fiaban de mi juicio en esta danza de millones de dólares. La gran ola de prosperidad del final de la década de los veinte estaba en su cúspide. El tomar una copa se había convertido en una cosa importante para mí. En los salones donde se tocaba jazz, el parloteo era altísimo. Todos gastaban miles de dólares y se hablaba en términos de millones. De los demás, yo me burlaba. Yo me había hecho de una multitud de amigos de los buenos tiempos.

Mi consumo de alcohol aumentó seriamente. Bebía constantemente durante el día y casi todas las noches. Los reproches de mis amigos generaron disputas y me encontré solo de nuevo. Hubo numerosas escenas desdichadas en nuestro suntuoso apartamento. Jamás le había sido yo infiel a mi mujer debido a mi lealtad hacia ella, lealtad a menudo respaldada por mi estado extremo de embriaguez que me mantuvo alejado de estas andanzas.

En 1929 se apoderó de mí la fiebre del golf. Me fui enseguida al campo con mi mujer para que aplaudiera, mientras que yo trataba de superar las hazañas de Walter Hagen. El alcohol me atrapó mucho más rápido de lo que hubiese yo podido vencer a Walter Hagen. Comencé a tener temblores por las mañanas. El golf era una oportunidad para beber todos los días y todas las noches. Experimentaba un gran placer en pasear a bordo del coche por los campos del selecto club que tanto me había impresionado cuando era joven. Ya usaba el magnífico abrigo que usaban los afortunados. El banquero de mi localidad me observaba depositar cheques de gran denominación con un divertido escepticismo. Entonces, en octubre de 1929 se desencadenó un infierno en la Bolsa de Valores de Nueva York. Después de uno de esos infernales días, iba yo titubeante del bar de un hotel a las oficinas de la correduría. Eran las ocho de la noche, cinco horas después de haber cerrado el mercado.

El telégrafo aún estaba funcionando. Me quedé observando un pedazo de papel sobre el cual aparecía la inscripción XYZ- 32. En la mañana se había cotizado en 52. Estaba yo arruinado al igual que

varios de mis amigos. Los diarios informaban acerca de personas que se habían suicidado lanzándose de lo alto de las torres de la Bolsa. Esa situación me provocó un disgusto. Pero yo no iba lanzarme. Me regresé al bar. Mis amigos habían perdido muchos millones desde las diez de la mañana, así pues ¿qué había de malo? Ya mañana sería otro día. A medida que estaba bebiendo, mi antigua y tenaz determinación por ganar regresó a mí.

Al otro día por la mañana le llamé a un amigo en Montreal. A él le había quedado mucho dinero y era de la opinión de que mejor debía irme al Canadá. En la primavera siguiente, mi mujer y yo ya llevábamos de nuevo nuestro tren de vida habitual. Me sentía tal como Napoleón a su regreso de la Isla de Elba. ¡Nada de una Isla de Santa Helena para mí, eh! Pero la bebida me atrapó de nuevo y mi generoso amigo tuvo que dejarme ir. Esta vez nos íbamos a quedar sin dinero.

Nos fuimos a vivir a la casa de mis suegros. Encontré un empleo y lo perdí como resultado de una pelea con un taxista. Misericordiosamente, no hubo nadie que pudiese adivinar que yo iba a estar sin trabajo durante cinco años, o que iba a permanecer casi siempre ebrio durante todo ese lapso. Mi esposa empezó a trabajar en una tienda de departamentos. Llegaba a casa muy cansada sólo para verme borracho. En las firmas de correduría me convertí en un parásito indeseable.

El licor dejó de ser un artículo de lujo para convertirse en una necesidad. Dos o a veces tres botellas de ginebra de contrabando al día llegaron a ser mi ración habitual. De tiempo en tiempo, alguna transacción pequeña me dejaba algunos cientos de dólares; era entonces cuando iba a pagar a los bares y las tiendas de abarrotes. El mismo ciclo se repetía sin cesar. Posteriormente, empecé a despertar muy temprano en la madrugada sacudiéndome con violentos temblores. Tenía que beber cuando menos un vaso grande de ginebra y seis botellas de cerveza para poder estar en condiciones de desayunar. Pero, con todo esto, yo estaba convencido de poder controlar la situación y atravesaba por períodos de sobriedad que le devolvían la esperanza a mi esposa.

Las cosas empezaron a deteriorarse poco a poco. La casa fue



embargada por el poseedor de la hipoteca, murió mi suegra y mi mujer y mi suegro enfermaron.

Fue entonces que un prometedor negocio se me presentó. Las acciones estaban en su nivel más bajo en el año de 1932, y de alguna manera yo tenía a un grupo de compradores. Se me iba a dejar una parte generosa de las utilidades. Pero entonces una tremenda borrachera me hizo perder esa oportunidad.

Este golpe me abrió los ojos. Tenía que parar. Me di cuenta de que no podía beber ni una sola copa. Estaba yo liquidado para siempre. Hasta esa fecha había yo hecho una gran cantidad de bellas promesas; sin embargo, mi esposa pensó que esa vez sí hablaba yo en serio. Y efectivamente, hablaba yo en serio.

Un poco después regresé ebrio a casa. No había podido resistir. ¿Qué había pasado con mis grandes resoluciones? No tenía yo la más mínima idea. No habían llegado a mi mente. Alguien, alguien me había ofrecido un trago y yo lo bebí. ¿Es que estaba yo loco? Empecé a preguntármelo, pues tan asombrosa inconsistencia parecía confirmarlo.

Con una renovada resolución intenté de nuevo. Después de un cierto tiempo, la confianza que había yo adquirido comenzó a cederle su lugar a la presunción. ¡Ya podía darle la espalda a las cantinas y al alcohol. Ya tenía de ahora en adelante lo que me hacía falta! Un día entré a un bar para hacer una llamada. En un corto tiempo estaba yo golpeteando sobre la barra y preguntándome cómo había ocurrido. Cuando el whisky se me fue a la cabeza me dije que para la siguiente ocasión controlaría mejor las cosas, pero por lo que hacía a ese momento lo mejor era emborracharse. Y así lo hice.

Jamás podré olvidar el remordimiento, el terror y la desesperación que volví a sentir en las primeras horas de la mañana. No tenía el coraje para combatir. No alcanzaba a controlar mi agitada cabeza y tenía el sentimiento de una inminente catástrofe. Con trabajos me atreví a cruzar la calle para no caerme y ser arrollado por un camión. Apenas había un poco de luz de día. Un lugar que funcionaba toda la noche me surtió con una docena de vasos de cerveza. Finalmente, mis crispados nervios se calmaron. Al leer el diario de la mañana me enteré de que el

mercado de valores nuevamente se había ido a pique. Lo mismo que yo. El mercado de valores se iba a recuperar, pero yo no. Esta última idea me dañó mucho. ¿Suicidarme? No. Ahora no. Una neblina mental se asentó. Ya la ginebra se encargaría de eso. Dos botellas más y... el olvido.

El cuerpo y la mente son unas máquinas prodigiosas, pues los míos resistieron esta agonía por dos años más. A veces, cuando el terror y la locura de la mañana se apoderaban de mí, robaba algo de dinero del pobre portamonedas de mi esposa. De nuevo, tambaleándome y vacilando ante una ventana abierta, o ante el botiquín de medicinas donde había veneno, maldiciéndome por ser un cobarde. Mi esposa y yo, buscando huir de esta situación, salíamos de viaje al campo y de regreso a la ciudad. Llegó entonces la noche en que la tortura física y mental era tan infernal que temí suicidarme lanzándome a través de la ventana, haciéndola añicos. De alguna manera pude arrastrar mi colchón a un piso inferior, para el caso de que saltara por la ventana. Un médico vino a administrarme sedantes poderosos. Al día siguiente ya estaba yo mezclando licor con los calmantes. Esta combinación en breve tiempo me llevó al punto de crisis. Las personas temían por mi salud mental. Y también yo. Cuando bebía, no comía nada, o casi nada. Me faltaban cuarenta libras para llegar a mi peso normal.

Gracias a la bondad de mi madre y de mi cuñado médico, fui admitido en un hospital reconocido en todo el país por su programa de rehabilitación física y mental para alcohólicos. Bajo los efectos de un tratamiento con belladona, se aclaró mi mente. La hidroterapia y los ejercicios ligeros me hicieron bien. Pero lo mejor de todo fue que me topé con un médico comprensivo. Me explicó que aunque indudablemente egoísta y estúpido, yo había estado seriamente enfermo tanto del cuerpo como mentalmente.

Me consoló un poco el saber que, para los alcohólicos, la voluntad es asombrosamente débil cuando se trata de combatir el alcohol, sin importar lo fuerte que pueda ser para otros asuntos. Encontraba yo al fin una explicación a mi comportamiento increíblemente en desacuerdo con mi intenso deseo de dejar de beber. Comprendiendo al fin mi condición, me fui lleno de esperanzas. Durante tres o cuatro

meses, el optimismo me daba alas. Iba yo a la ciudad en forma regular y hasta gané algo de dinero. El conocimiento de uno mismo: era ahí donde seguramente estaba la respuesta.

Ésta no era la respuesta, pues llegó el terrible día en que bebí de nuevo. Mi salud moral y física se fue al precipicio. Después de cierto tiempo regresé de nuevo al hospital.

Tuve la impresión de que era el fin, la caída del telón. Mi pobre esposa, extenuada y desesperada, fue advertida acerca de mi estado. Moriría yo de una falla cardíaca durante una crisis de *delirium tremens* o, bien, me afectaría un caso de impregnación etílica del cerebro, quizás en el curso de un año. En breve fecha ella estaría decidiendo si me confiaba al cuidado de las pompas fúnebres o a un hospital psiquiátrico.

No fue necesario que me lo dijeran. Yo lo sabía y estaba casi feliz. Era un golpe mortal asestado a mi orgullo. Héme ahí, yo, que tenía una opinión tan alta de mí mismo, de mis aptitudes y de mi capacidad para salvar obstáculos, estaba totalmente derrotado. Iba ahora a hundirme en la oscuridad, uniéndome a la interminable fila de ebrios que me habían precedido. Pensé en mi desdichada esposa. Sí, había existido mucha felicidad, después de todo. Qué no haría yo por restablecer nuestra dañada relación matrimonial. Pero en este punto ya era demasiado tarde.

No tengo palabras para describir la soledad y la desesperación que viví en esa amarga negrura de la conmisericordia de mí mismo. Tenía la sensación de estar rodeado de arenas movedizas. Eran más fuertes que yo; estaba vencido; el alcohol era mi dueño.

Cuando, todo tembloroso, salí del hospital, era un hombre derrotado. El miedo me hizo dejar de beber temporalmente. Un poco después, en la celebración del Armisticio de 1934, la insidiosa aberración de esa primera copa se volvió a apoderar de mí, y una vez más volví a empezar. Ya todos se habían hecho a la idea y aceptaban la certera eventualidad de mi internamiento o de mi final desdichado. ¡Qué oscuro es todo antes de la aurora! De hecho, estaba viviendo el principio de mi debacle final. Yo estaba seguro del hecho de ser lanzado hacia aquello que me gustaba llamar la cuarta dimensión de la existencia. Iba a descubrir la dicha, la paz y una razón de ser,

gracias a un modo de vida que se revela increíblemente más maravilloso, día con día.

Una de esas tristes tardes de finales del mes de noviembre, tomé un vaso y me senté en la cocina. Estaba bastante contento de pensar que había suficiente ginebra escondida en la casa para poder pasar la noche y el día siguiente. Mi esposa estaba trabajando. Yo me preguntaba si sería capaz de atreverme a esconder una botella cerca de la cabecera de nuestra cama. La iba a necesitar antes de que amaneciera.

Mis sueños fueron interrumpidos por el teléfono. Con una voz llena de buen amor, un antiguo compañero de escuela me preguntaba si podría pasar a visitarme. Estaba sin beber. No recordaba que él hubiese venido a Nueva York en ese estado desde hacía años.

Yo estaba asombrado. Corría el rumor de que había sido internado en un hospital por locura alcohólica. No podía dejar de preguntarme cómo había hecho para escaparse. Bueno, de seguro, cenaría en casa y entonces podría yo beber en su compañía sin tener que esconderme. Muy poco cuidadoso de su bienestar, yo sólo pensaba en recapturar el espíritu de otros días. Alguna vez fletamos un avión ¡para completar una juerga! Su llegada iba a ser un oasis en este temible desierto en el que nada parecía funcionar. Sí, así era – ¡un oasis! Así son los alcohólicos.

Cuando le abrí la puerta, le vi la piel fresca y el semblante brillante. Había algo de particular en su mirada. Era diferente, pero sin que pueda yo explicar por qué. ¿Qué le habría ocurrido?

Le extendí un vaso a través de la mesa. Lo rechazó. Desilusionado, pero con mucha curiosidad me preguntaba yo qué le había ocurrido. Ya no era el mismo.

— Vamos, vamos. ¿Qué pasa? — pregunté.

Me miró derecho a los ojos. Y, en forma sencilla pero sonriente, me dijo:

— Ya tengo religión.

Me quedé petrificado. Conque eso era: El año anterior un alcohólico enloquecido; ahora, sospechaba yo, algo intoxicado de religión. Tenía esa mirada de ojos encendidos. Sí, el compañerito estaba de nuevo emocionado con algo. ¡Bueno, pues que Dios lo

bendiga y que se ponga a predicar! Además, mi ginebra iba a durar más que su sermoneo.

Pero no predicó. En poco tiempo me platicó cómo dos hombres se habían presentado ante un tribunal y habían convencido al juez para que no lo enviara a prisión. Ellos habían comentado acerca de una idea religiosa simple y de un programa de acción para poner en práctica. Eso había ocurrido dos meses atrás y el resultado era elocuente: ¡funcionaba!

Él había llegado para beneficiarme con su experiencia, si es que yo lo deseaba. Estaba aturdido, pero sí me interesé. ¡Claro que me interesaba! Y no podía ser de otra manera, ya que no tenía remedio.

Habló durante horas. Los recuerdos de mi infancia llegaban a mi mente. Me parecía escuchar, como en aquellos domingos apacibles, la voz del predicador que me llegaba de lejos hasta la colina donde yo estaba sentado; estaba ahí el juramento de no beber vinos ni otros licores que nunca firmé; el desprecio moderado de mi abuelo hacia algunos adoradores y sus actos; su insistencia en que las esferas celestiales tenían música; mas su negativa al derecho del predicador de decirle a él cómo debía escuchar tal música y cómo hablaba sin temor alguno de sus convicciones justamente antes de morir; todos esos recuerdos afloraron a la superficie. Tenía yo la garganta reseca.

Volví a pensar en ese día de la guerra en que visité la Catedral de Winchester.

Siempre había creído en un poder superior a mí mismo. Siempre había reflexionado sobre estas cosas. No era ateo. Pocas gentes lo son realmente, pues el ateísmo implica una fe ciega en la hipótesis extraña de que este universo ha salido de la nada y va hacia la nada. Mis héroes intelectuales, los químicos, los astrónomos, aun los evolucionistas suponían que grandes leyes y grandes fuerzas regían este mundo. A pesar de pruebas contrarias, me quedaban pocas dudas de que un motivo y un orden poderosos regían ese mundo. ¿Cómo podrían existir tantas leyes precisas e inmutables sin que hubiese la intervención de alguna forma de inteligencia? No podía hacer otra cosa que creer en un Espíritu del universo, el cual no conocía ni tiempos, ni límites. Pero era hasta ahí adonde yo había llegado.

Es así que me alejé de los ministros religiosos y del mundo de la

religión. En cuanto se me hablaba de un Dios personal, de un Dios que era amor, dirección y fuerza suprahumanos, me irritaba y mi mente se cerraba de golpe contra tal teoría.

A Cristo le concedía yo el valor de ser un gran hombre, cuyos discípulos no lo habían seguido fielmente. Sus enseñanzas morales, excelentes. Por mi parte, me había quedado con los principios que me parecían prácticos y que no eran demasiado exigentes; y el resto lo deseché.

Las guerras que se habían peleado, los incendios y las trampas que la controversia religiosa había provocado me enfermaban. Me preguntaba sinceramente si, en su totalidad, las religiones del mundo tendrían algo de bueno. Eso era por lo que yo había visto en Europa y después, el poder de Dios en los actos humanos era insignificante, la Fraternidad entre los Hombres era una farsa trágica. Si existía el diablo, él parecía ser el dueño del mundo y de los destinos humanos y, cosa cierta, era mi dueño.

Pero mi amigo, sentado frente a mí, declaró a quemarropa que Dios había hecho por él lo que él nunca pudo hacer para sí. Su voluntad de ser humano había fracasado. La medicina lo había declarado como irrecuperable. La sociedad se estaba apresurando a encerrarlo. Así como yo, él había admitido su derrota total. Más tarde, literalmente, había resucitado de entre los muertos, repentinamente sacado del fondo más bajo hacia un nivel de vida mejor que él hubiese jamás conocido.

¿Habría surgido esta fuerza de él mismo? No, claro que no. No había habido en él más fuerza que la yo hubiese tenido en ese momento; y esto era nada, nada en absoluto.

Me cayó aquello como una tonelada de ladrillos. Empecé a creer que las personas con religión habían tenido quizás la razón, después de todo. Había ocurrido algo en el corazón de un hombre y este algo había logrado lo imposible. Mi opinión acerca de los milagros había sido de súbito reexaminada. Poco importaba el tiempo lejano: tenía ante mí, al otro lado de la mesa, a un milagro viviente. Él aportaba un suceso extraordinario.

Vi que mi amigo estaba mucho más que readaptado psicológicamente. Sus raíces habían llegado hasta un suelo nuevo.

A pesar de su ejemplo viviente, me quedaban aún vestigios de mis viejos prejuicios. La palabra Dios aún causaba en mí una cierta antipatía. Una vez que fue expresada la idea de que podría existir un Dios personal que se ocupase de mí, mi antipatía se intensificó. La idea no me agradaba. Podría aceptar ciertas concepciones tales como de una Inteligencia Creadora, de una Mente Universal o del Alma de la Naturaleza, pero me resistía al concepto de Emperador de los Cielos, no obstante lo amable que su dominio pudiese ser. Desde entonces he platicado con infinidad de personas que pensaban como yo.

Mi amigo hizo una sugerencia que me pareció novedosa: „¿*Por qué no seleccionas por ti mismo tu propia concepción de Dios?*”

Su proposición me golpeó el corazón. Sentí que se derretía la montaña glacial de los prejuicios intelectuales a la sombra de los cuales yo había temblado por años y años. Al fin, volvía yo a encontrar el sol.

*Se trataba solamente de estar dispuesto a creer en un Poder Superior a mí mismo. No tenía que hacer nada más para comenzar. Vi que el crecimiento podría iniciar a partir de ese punto. Al adoptar una actitud de completa buena voluntad, podría yo conocer el cambio que veía en mi amigo. ¿Lo lograría? ¡Claro que lo lograría!*

Es de esta manera que he llegado a convencerme de que Dios se ocupa de los hombres, cuando lo deseamos con todo el corazón. Al fin veía, sentía, creía. Capas y capas de orgullo y de prejuicio caían de mis ojos. Un nuevo mundo aparecía ante mi vista.

Repentinamente comprendí el verdadero significado de la experiencia de la catedral. Por un instante yo había tenido necesidad de Dios y Lo había querido. Tímidamente yo había querido que estuviese allí y Él había venido. Pero muy pronto el sentimiento de su presencia había sido sofocado por los clamores del mundo, sobre todo aquéllos que se elevaban dentro de mí. Y así había sido desde entonces. ¡Qué ciego había estado!

En el hospital me separé del alcohol por última vez. El tratamiento parecía ser el indicado, ya que yo mostraba síntomas de *delirium tremens*.

Después, yo me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebí. Le pedí que dispusiese de mí como Él lo deseara. Me puse sin reservas

bajo Su cuidado y dirección. Admití por vez primera que por mí mismo yo no era nada; que sin Él estaba yo perdido. Sin reservas encaré mis pecados y estuve de acuerdo en que mi nuevo Amigo los extirpase. Desde entonces jamás he vuelto a beber.

Mi antiguo compañero de escuela me vino a visitar y le hice saber todos mis problemas y todas mis deficiencias. Hicimos la lista de personas a quienes en alguna forma yo les hubiese causado un daño o hacia quienes yo nutría rencores. Me mostré enteramente dispuesto a encontrar a esas personas y a admitir mis errores, sin jamás juzgarlas. Yo iba a corregir todos mis errores lo mejor que pudiese.

Debía poner a prueba mi pensamiento mediante la conciencia de la presencia de Dios en mí. El sentido común iba a ser sustituido por la guía divina. ¿Cómo? Cuando tuviese dudas, me sentaría tranquilamente y pediría solamente que me fuesen dadas la fuerza y la luz para atender mis problemas en la forma en que Dios lo quisiese. Jamás debería rezar para mí, sino para pedir ser más útil a los demás. Solamente así podría esperar ser correspondido. Pero, en tal caso, sería correspondido abundantemente.

Mi amigo me prometió que cuando se realizaran estas cosas, viviría yo un nuevo género de relación con mi Creador; que tendría en mis manos los elementos de un modo de vida que traería la solución a todos mis problemas. Esencialmente, era suficiente creer en el poder de Dios y estar dispuesto, con toda humildad y con toda honestidad, a establecer y a mantener este nuevo orden de cosas.

Simple, pero no sencillo; un precio habría de pagarse. Aquello significaba la destrucción de mi egocentrismo. Debía de poner todas las cosas en manos del Padre de la Luz que reina sobre todos nosotros.

Estas proposiciones eran a la vez que radicales, revolucionarias; pero, a partir del momento en que las hube aceptado, el efecto fue electrizante. Tuve una impresión de victoria, seguida por una sensación de paz y serenidad como jamás la había experimentado. Tenía una confianza plena. Me sentí transportado, tal como si el tonificante viento fresco de las montañas me hubiese envuelto. A la mayoría de los seres humanos, Dios se le manifiesta poco a poco, pero Su encuentro conmigo fue repentino y profundo.