

# *Em dic Manuel*

...i só d'Alcohòlics Anònims

Un testimoni de l'arribada dels A. A.  
als països vinícoles d'Europa





# Me llamo Manuel

... y pertenezco a los  
Alcohólicos Anónimos

Un testigo de la llegada de los A. A.  
a los países vinícolas de Europa.

D.L.: B 15372-2015

ISBN: 978-84-617-2515-1

Impresión: Gràfiques Ister - Mojà

---

[www.manuel-aa.es](http://www.manuel-aa.es)

Sin la colaboración durante muchos años de mi hija María Victoria, quien, con su sensibilidad y delicadeza, ha sabido ayudarme y la de los Alcohólicos Anónimos en general la realización de este libro no hubiera sido posible...

Les estoy profundamente agradecido

Manuel



## Introducción

Las circunstancias, el azar, Dios... o yo no sé qué, quisieron que fuera un testigo entre vosotros y un testigo de importantes acontecimientos:

la llegada de Alcohólicos Anónimos a Francia y la creación de su primer grupo en lengua francesa, así como, más tarde, la implantación de A.A. en la Europa vinícola...

Tuve la suerte de conocer A.A. y de aceptar sus principios a los 37 años, joven para aquella época.

Pronto sentí que lo que me sucedía era el mayor regalo de mi vida. Gracias a este encuentro, llevo mucho tiempo disfrutando de una felicidad sólida y serena que me ha hecho comprender que mi deuda de gratitud para con todos aquellos que me recibieron (pero también con los que llegaron antes, con los que vinieron después y los que aún están por llegar) es inmensa...

Esta maravillosa historia de amor empezó hace ahora 54 años,<sup>1</sup> más de medio siglo...

---

1. Este libro se escribió en el año 2014.



Durante este tiempo he ido anotando acontecimientos que me parecían importantes y guardando toda clase de documentos para redactar, algún día, lo que yo llamo “nuestro libro de familia”.

La finalidad de este libro es transmitir – y compartir – todo lo que he recibido y sentido, las sensaciones, los ambientes y el extraordinario apadrinamiento de las personas de origen norteamericano que nos recibieron.

Creo que nada es más difícil que el describir un ambiente, un estado de espíritu, una comunidad de sentimientos como aquellos que nos animaban cuando llegamos. La bondad de nuestros amigos, su delicadeza, su abnegación, me han marcado para siempre.

¡De acuerdo! Los principios antes que las personas, pero yo os debo decir los nombres de aquellos que supieron acogernos con tanto amor: Nick H., Fuller P., Mac Donald W., Bert G. No olvidemos que sus padrinos fueron los fundadores de A.A. y Bill W., el primero, que estaban inspirados por las enseñanzas de Francisco de Asís (que fue santificado), única corriente espiritual contemplada en la Literatura de A.A.

Supieron compartir con nosotros un mensaje lleno de amor y transmitirnos la importancia que ese mensaje podría tener, el día de mañana, en el mundo entero... en este planeta donde la auto-destrucción lo merma todo de mil maneras diferentes. Me sentí responsable... Eso fue lo que nos transmitieron, la responsabilidad que tenemos nosotros, los primeros en llegar, para que A.A. plantase sus raíces bien profundas en esta vieja Europa vinícola y llena de tradiciones y atavismos.

Yo, personalmente, necesito ser humilde pero A.A. no tiene por qué serlo. Puedo pues decir que me he beneficiado de todo su esplendor, de su experiencia acumulada y que estoy muy agradecido a su mensaje salvador de Luz y de Verdad.

En la actualidad somos todos pioneros, puesto que 80 años

no es nada si lo comparamos con la Historia de la humanidad. Es por ello que todos tenemos una magnífica responsabilidad de compartir con los que necesitan de A.A. y de su Programa para comenzar una nueva vida...

Este libro está pensado para aquellos que desean tener referencias. Encontrarás textos, algunos redactados por mí a lo largo de todos estos años y otros por amigos de A.A. También encontrarás reproducciones de documentos tal como fueron escritos en su momento así como escritos exteriores a A.A. Es posible que haya pasajes que se parezcan o incluso se repitan. Desgraciadamente me ha sido imposible evitarlo porque siempre he querido insistir sobre aquellas cosas que me parecían más importantes.

En este libro encontrarás cuatro temas:

1. El histórico, que, como su nombre indica, reúne los textos relativos a nuestra historia de A.A.
2. Una historia A.A.: la de “Pepe Tembleque”; personaje inventado, reflejo de otros, pero al mismo tiempo, mi propio reflejo y el de muchos otros compañeros.
3. Escritos y aniversarios, documentos que me parece que pueden ser útiles para reflexionar. Y, por fin...
4. Anécdotas y curiosidades que llegaron como caídos del cielo.

Personalmente me niego a ser un viejo “dinosaurio” en vías de extinción porque sigo asistiendo a mis reuniones y siento un gran privilegio cuando comparto con algún compañero nuevo o con alguno menos nuevo. Como mi padrino Fuller P. que falleció a los 80 años, tan sólo una semana después de su última reunión en este mundo; yo deseo hacer como él, siguiendo, como siempre, su ejemplo.

Os quiero y abrazo.

Manuel



## INDICE

|      |                                                                                       |        |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1960 | 1-Folleto 25 años de gratitud                                                         | p. 17  |
| 1961 | 2-Los juegos del azar-Capítulo X del Libro<br>“Alcohólicos Anónimos” de Joseph Kessel | p. 30  |
|      | 3-Médico del barco borracho<br>(Dr. Raymond Michel Haas)                              | p. 39  |
| 1963 | 4-El desarrollo de A.A. en Francia                                                    | p. 40  |
| 1985 | 5-Primera donación de mis “tesoros”<br>25 aniversario de A.A. en Francia              | p. 49  |
| 2012 | 6-A.A. Francia-Progresos, éxitos y logros                                             | p. 52  |
| 1986 | 7-La historia de Pepe Tembleque                                                       | p. 57  |
| 1995 | 8-Sin ningún temor                                                                    | p. 113 |
| 1995 | 9-Algunas reflexiones que me ayudan a ser feliz                                       | p. 119 |
| 1996 | 10-La felicidad                                                                       | p. 122 |
| 1997 | 11-Un despertar espiritual                                                            | p. 124 |
| 1999 | 12-39 aniversario de A.A, en Francia<br>La Rochelle                                   | p. 127 |
| 2000 | 13-Me llamo Manuel y pertenezco a<br>Alcohólicos Anónimos                             | p. 129 |
| 2000 | 14-40 aniversario de A.A. en Francia                                                  | p. 132 |
| 2001 | 15-Un colectivo humano muy especial                                                   | p. 134 |
| 2002 | 16-67 aniversario de A.A. en el mundo                                                 | p. 135 |
| 2002 | 17-Millones de eslabones                                                              | p. 137 |
| 2003 | 18-Una nueva vida                                                                     | p. 140 |
| 2003 | 19-Diálisis e injertos                                                                | p. 142 |
| 2003 | 20-El lenguaje del corazón                                                            | p. 143 |

|      |                                                               |        |
|------|---------------------------------------------------------------|--------|
| 2004 | 21-Un cielo de buenas estrellas                               | p. 148 |
| 2005 | 22-Crecimiento en la Europa vinícola                          | p. 150 |
| 2007 | 23-Los alquimistas actuales                                   | p. 153 |
| 2008 | 24-Síntesis de un despertar espiritual                        | p. 157 |
| 2009 | 25-¿Por qué una vez alcoholico,<br>ya se es para siempre?     | P. 159 |
| 2014 | 26-La figura y rol del padrino                                | p. 163 |
|      | 27-Anécdotas de los primeros años de A.A.<br>en Francia       | p. 166 |
|      | 28-Cuando la mañanita huele a cera                            | p. 168 |
|      | 29-Anécdotas de los principios de A.A. en Francia             | p. 171 |
|      | 30-Sin marcha atrás                                           | p. 173 |
|      | 31-Curruchito                                                 | p. 175 |
|      | 32-Cuando la bomba alcoholándrica se pone<br>en marcha        | p. 177 |
|      | 33-Soy feliz y feliz de serlo                                 | p. 179 |
|      | 34-La receta del pavo al whisky                               | p. 182 |
|      | 35-Doce anécdotas                                             | p. 184 |
|      | 36-Ser un A.A.                                                | p. 194 |
|      | 37-Como cada cual lo concibe                                  | p. 196 |
|      | 38-La finalidad de nuestro Programa es la de vivir<br>felices | p. 199 |
|      | 39-Una larga trayectoria                                      | p. 201 |
|      | 40-La espiritualidad                                          | p. 204 |
|      | 40bis Carta del Dr. C.G. Jung a Bill W.                       | p. 207 |
|      | 41-Algunas fechas importantes                                 | p. 209 |

|                                               |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| 42-Los primeros Pasos fueron seis             | p. 211 |
| 43-El humor nos ayudó                         | p. 212 |
| 44-La receta del Dr.Bob                       | p. 213 |
| 45-Primera lista de grupos de A.A. en Francia | p. 214 |
| 46-Carta de Bill W. a Manuel M.               | p. 215 |
| 47-Contribución de aniversarios               | p. 216 |
| 48-Publicación de Grapevine                   | p. 217 |
| 49-Mi nueva Regla de Oro                      | p. 218 |
| 50-El iceberg                                 | p. 219 |
| 51-Canción escrita por María Victoria         | p. 220 |
| 52-Poema de Arlette a su padre                | p. 222 |
| 53-Felicitación de Navidad de Nick H.         | p. 226 |
| 54-El alcohol, una droga legal                | p. 227 |
| 55-Conclusiones                               | p. 229 |
| 56-Me siento feliz                            | p. 230 |



Todos estos escritos reflejan experiencias vividas. Hablo en nombre propio. Soy el único responsable de lo que aquí digo y estos escritos no comprometen de ninguna manera a la comunidad de los Alcohólicos Anónimos.





# 1- 25 AÑOS DE GRATITUD

Folleto Conmemorativo del 25º aniversario de A.A. en Francia.

## Ayer – Hoy – Mañana

Una gran parte de nuestro capital viene de nuestro pasado. Lo invertimos hoy para que mañana el mayor número posible pueda beneficiarse.

Sólo podemos dar a otros lo que de otros recibimos.

Sin la experiencia acumulada, con el tiempo, nos veríamos reducidos y dependeríamos de nuestra buena voluntad y de nuestra imaginación. Pero el pasado no se puede imaginar.

Esta breve introducción del folleto de la llegada de A.A. a Francia no pretende explicar nuestra historia, solamente situar y contar algunos de los hechos que han permitido este gran paso, dándole un carácter auténtico, ya que el tiempo esconde los acontecimientos pequeños y disfraz a los grandes.

La mayor parte de los testimonios escuchados en nuestras reuniones, demuestran que hemos tratado, casi todos, por todos los medios, de consumir alcohol de una manera razonable.

Ahora que somos miembros de Alcohólicos Anónimos, sabemos que no nos fue posible hacerlo por mucho tiempo.

Rechazábamos la idea de que la única manera era la abstinencia total y definitiva. Sabíamos por experiencia que nuestra abstinencia no duraba mucho tiempo.

Preferíamos el alcohol-evasión a la abstinencia-prisión, aunque esa evasión fuera lo contrario de la libertad.

Sin embargo, esta fue la decisión que decidimos tomar, pues sabíamos que era la única realmente posible y el único medio que permite a un alcohólico liberarse física, moral y mentalmente.

A pesar del éxito obtenido por Alcohólicos Anónimos desde 1935, con un crecimiento sin precedentes, nuestro co-fundador Bill W. no era muy optimista en cuanto a la implantación de A.A. en Francia; decía: “en un país donde el vino no está considerado alcohol no va a ser nada fácil...”

A pesar de múltiples tentativas que arrancaron en el año 1948, no se pudo lograr nada hasta 1960 cuando, gracias a los artículos del conocido periodista y escritor Joseph Kessel – nuestro querido Jef, como lo llamábamos en A.A. – finalmente se produjo el milagro... ¡un grupo A.A. en francés!...

De los tres centenares de cartas recibidas por el periódico France-Soir<sup>2</sup> -entre ellas la mía- sólo dos llegamos a la comunidad: François y yo.

---

2. France-Soir fue el periódico que publicó por fascículos los capítulos del libro de Joseph Kessel lo que dio origen a la correspondencia citada.

Carta de Nick H. A Manuel M. Del 18 de Agosto de 1960.

Señor Manuel XXXX  
XXXXXXXXXX  
Paris 6º

Querido señor:

Su carta en relación con “Alcohólicos Anónimos” nos ha sido transmitida por “France-Soir”.

Yo también soy un alcohólico. Sin embargo, gracias al Programa de Alcohólicos Anónimos, no he tomado ninguna bebida alcohólica – ni siquiera vino o cerveza – desde hace varios años. Digo, a pesar de todo, que soy alcohólico porque el alcoholismo es una enfermedad contra la que no se conoce aún remedio definitivo. Si un alcohólico llegara a ser “curado” entonces podría beber impunemente. Pero sólo podemos decir que conseguimos “detener” nuestro mal. Mientras se abstenga de tomar bebidas alcohólicas, evitará las consecuencias. ¡Y conozco demasiado bien cuáles son las consecuencias! Hace algunos años, antes de conocer y aceptar los principios de A.A., mi mujer me dejó, perdí mi posición y llegué a ser inútil para cualquier empleo. No tenía dinero y poco más de otras cosas. En fin, al límite ya de la desesperación, pensé seriamente en suicidarme. Tengo plena seguridad de que, si volviese a beber, muy pronto estaría en la misma situación.

Le envió los pocos folletos sobre A.A. de que disponemos en lengua francesa. Le aconsejaría empezar por el titulado “44 Preguntas y Respuestas”. Lea después “Alcohólicos Anónimos y la profesión

médica”; ambos le darán una idea general del Programa de A.A. Después, si como espero sigue aún interesado, lea el libro “Alcohólicos Anónimos”. Este libro ha sido traducido por el grupo de A.A. de Quebec, por lo que está redactado en franco-canadiense. Es, por así decir, la “biblia” de A.A. Y es de él de donde han surgido las doce etapas que son el núcleo del Programa de A.A. Le sugiero leer, en último lugar, “Las Doce Tradiciones de A.A.” que le mostrará cómo funciona nuestra Fraternidad en su conjunto.

A pesar de que los A.A. están hoy extendidos por el mundo, y no se limiten ya a Norteamérica, (Hay hoy 15.000 miembros activos fuera de los EE.UU. y Canadá) no son, por desgracia, muy numerosos en Francia. A consecuencia de los artículos escritos por el Sr. Kessel, hemos recibido numerosas peticiones, y, es posible, que nuestra hermandad llegue a establecerse también en Francia. No obstante, ello no es en absoluto indispensable para que cada quien reciba la ayuda que necesita. Hay, por todo el mundo, miembros de A.A. que mantienen su sobriedad sin formar parte de un grupo y sin tener contacto personal con otros miembros.

Un pequeño grupo, compuesto sobre todo de americanos, se reúne regularmente en París. Las reuniones, naturalmente, se desarrollan en inglés, pero muchos de nosotros hablamos algo de francés. Por otro lado, tenemos razones fundadas para esperar que un grupo francés pueda formarse muy pronto en París. Si a usted le interesa formar parte de él, me alegraría mucho que me lo hiciera saber. Mientras tanto, si desea venir a una de nuestras actuales reuniones, sólo necesita decírmelo, y le indicaré el día y lugar de reunión. Existen también en Ginebra y Bruselas grupos donde se habla francés y me permito pasarles su carta, para el caso de que Ud. quiera comunicar con ellos. Por mi parte, sé muy poco francés y escribo esta carta ayudado por un amigo. ¡Pero que ello no le impida escribirme! Por otro lado ¿tiene Ud. número de teléfono?

Cuando haya Ud. hojeado los folletos adjuntos, sabrá que uno de los principios fundamentales de A.A. es ayudarse uno a sí mismo

ayudando a los otros. Sería para mí una gran alegría poder serle útil. Conozco sus dificultades porque han sido las mías; y sé lo que puede Ud. sentir porque lo he sentido yo mismo. Gracias a los A.A. he encontrado el medio de vivir feliz y contento sin alcohol. Hay alrededor de 200.000 personas como yo. ¡Puede que Ud. se convierta en uno de nosotros!

Si quiere Ud. ya comenzar con el Programa de los A.A. preste atención al párrafo relativo al PLAN DE LAS 24 HORAS en la pág. 22 del Folleto de las “44 Preguntas y Respuestas”. Entre los A.A. no se jura no volver a beber o no beber durante un mes o un año; intentamos no beber durante 24 horas. Además, sabemos que es el primer vaso el causante del problema, no el último. Así, si no bebemos el primer vaso todo irá bien. Además, para un alcohólico, no existe problema (por grave que sea) que un vaso no vuelva peor.

Con mis mejores deseos:

NICK H.

El Grupo parisino de Alcohólicos Anónimos.  
“AA” Apartamento 311, 22, avenida de la Ópera París 1º  
(esta es la dirección de uno de nuestros miembros y sólo la utilizamos para el correo. No es una oficina de AA. Y le pedimos, por favor, avisar previamente por carta antes de cualquier visita o llamada telefónica.)

Un detalle que no deja de ser interesante es que, de todo ese enorme caudal epistolar que fue, dicho sea de paso, contestado día a día por Nick H. con la ayuda de una secretaria, que sepamos, sólo llegamos dos por el periódico France-Soir. Junto a los dos que siguieron, que constituirían el primer grupo de habla francesa, ninguno de los cuatro era francés de origen. Nuestros amigos del grupo americano nos decían que habíamos servido de catalizadores para que la “corriente” de A.A. pasara a los alcohólicos franceses.

El primer grupo funcionó desde octubre de 1960 y a mediados de noviembre decidimos crear un comité, puesto que ya éramos seis. De esto hace más de 54 años y yo acabo de celebrar mi cumpleaños con el grupo hace unos días. Por motivos profesionales me trasladé a España entre 1980 y 1985. A los 25 años el resumen de los logros de A.A. era el siguiente:

Año 1960..... 15 de noviembre primer grupo francés Quai d’Orsay

Año 1963 .....2º grupo francés, Belleville.

Año 1970 .....Ya existen 20 grupos en Francia.

Año 1985 .....254 grupos de A.A. y 117 grupos de Al-Anon.

Para Italia salió en 1962 Pietro B. con el propósito de empezar A.A. en ese país. Supimos que tuvo muchas dificultades.

España se desarrolló de manera muy diferente.

Dejo paso al artículo publicado en Akron 1935 en su número 165, Febrero – Marzo, escrito por Ignasitu de Rentería y por mí.

SECCIÓN  
EXPERIENCIAS PERSONALES  
*LA SEMILLA DE A.A.*

En 1961 Manuel M. envió una carta que hizo que de los 65 alcohólicos que vivíamos la filosofía de “dominar la bebida, para dominar la vida”, sólo quedáramos 7, ya que inmediatamente después de la carta y a petición del mismo compañero Manuel M., recibimos, desde Nueva York, literatura de Alcohólicos Anónimos; concretamente los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Y al hincarle el diente al Primer Paso en la primera reunión del grupo Rentería el día 8 de septiembre de 1961 y reflexionar seriamente de la miga que encerraba el mismo respecto de la derrota total y de que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables, la deserción fue prácticamente total a excepción, afortunadamente, de 7 alcohólicos que, ¿por qué no decirlo?, asustados y todo, resolvimos seguir con la reunión ya que lo que estábamos leyendo nos atañía de pleno y lo digerimos como pudimos, pero con la convicción de que esto era la salida a nuestro infierno del alcoholismo activo.

Seguimos reuniéndonos en el mismo local, “el almacén del bar Touring”. Los siete alcohólicos, poco a poco, nos fuimos acostumbrando a reunirnos de acuerdo a la filosofía de Alcohólicos Anónimos. Seguramente que no lo hacíamos muy bien, pero el caso es que nuestro dejar de beber ya no era sólo dejar de beber, sino que empezamos a no beber para empezar a vivir.

“Para un alcohólico una copa es demasiado y mil son insuficientes”, no debemos hacer promesas, “nunca las habíamos cumplido”. **LA MADRE DEL CORDERO CONSISTÍA EN INTENTAR NO BEBER DURANTE 24 HORAS. EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD PROGRESIVA E INCURABLE**, pero que se puede detener. En octubre volvieron 4 de los que se ausentaron y, afortunadamente, siguieron.

Estábamos emocionados, habíamos descubierto que nuestra experiencia era indispensable darla a conocer y que esta transmisión a



otros alcohólicos era la culminación de oro para que nuestra recuperación cobrara un sentido pleno: dando, recibíamos. Guiados por este descubrimiento, que, aunque ya lo sugerían **LOS FOLLETOS RECIBIDOS**, (estos) **COBRABAN SU PLENO SENTIDO CUANDO PROTAGONIZÁBAMOS UN PASO DOCE DE DONDE SIEMPRE SALÍAMOS REJUVENECIDOS Y CONVENCIDOS DE QUE ERA LA MEJOR FORMA DE RECUPERARNOS** como seres, repletos de defectos y limitaciones, que hacían, precisamente, que pudiéramos hablar a los alcohólicos de tú a tú, sin menoscabar su dignidad, ya que la sintonización entre nosotros era de igual a igual.

Con la colaboración del Director del Psiquiátrico Provincial de Guipúzcoa, el Dr. Martín Santos, entramos en contacto todas las semanas con todos los alcohólicos que lo quisieran. De ahí salieron muchos alcohólicos con la divisa de A.A. y que, con el tiempo, fueron semilla de muchísimos grupos de Guipúzcoa y Vizcaya, concretamente en la parte vieja de Bilbao, Durango y Baracaldo, gracias a nuestras visitas al Sanatorio de Santa Águeda de Mondragón.

En 1964 abrimos un grupo en San Sebastián. Guipúzcoa marchaba por sí misma y ahora le hincábamos el diente a la capital de Guipúzcoa.

Precisamente en 1964 tuve una recaída que duró tres meses. A.A. no tuvo ninguna recaída. De Nueva York me comunicaron que me pusiera en contacto en 1962 con Ignacio de Barcelona, con Rafael de Canarias y con Juan Valls de Málaga. Y me puse. Con Ignacio, a través de Benito A., con Rafael, directamente en Mondragón, y con Juan, en la propia Málaga. También por carta, sirviéndome de la dirección recibida desde Nueva York, me puse en contacto con un A.A. norteamericano y militar en Badajoz. Este contacto no contestó.

Yo estaba en marcha, muchos estábamos en marcha gracias a Bob y Bill y al empujón que nos dio del infierno que estábamos viviendo y del que queríamos salir. En ello estábamos.

IGNACIO ÁREA 3

## AYER, HOY, MAÑANA

Una gran parte de nuestro capital viene del pasado. Lo invertimos hoy para que mañana, el mayor número de personas puedan beneficiarse. Solamente podemos dar a otros lo que de otros recibimos.

Sin la experiencia acumulada a través del tiempo, estaríamos reducidos a utilizar nuestra buena voluntad y nuestra imaginación, porque el pasado no se puede imaginar. Es por todo lo antedicho y habiendo sido uno de los testigos del nacimiento y del crecimiento de A.A. en España, por lo que quiero aportar mi testimonio, pues el tiempo esconde los acontecimientos menores y disfraza los grandes.

A mediados de 1961 el Comité del primer grupo de Francia: “el Quai d’Orsay” recibió una carta de Ignacio de Rentería; la carta venía en español y, claro está, me la dieron a mí, pues era el único A.A. entre los 8 ó 10 que éramos por entonces en toda Francia que hablaba el castellano.

Me acuerdo como si fuera ahora; yo trabajaba en “La Guitare”, una boîte donde se daba espectáculo flamenco y folklore sudamericano. Por aquel entonces, yo llevaba un año de abstinencia; la carta de Ignacio pedía ayuda... Debían ser las 2 ó las 3 de la madrugada cuando llegué a casa y me puse a contestarle. Mi esposa me dijo que me fuera a dormir... pero yo, con una convicción que desafiaba toda duda, le contesté que no, hasta que acabara de contestar una carta que nos había enviado un compatriota mío... “¿Sabes Francesca?”, le dije, “¡un día habrá miles de A.A.,s en España!... como aquí también”; premonición y esperanza conjugadas que en aquellos albores de nuestra fraternidad, nos ayudaban a soñar y a creer en lo que habíamos empezado... La implantación de A.A. en Europa...

Adapté la carta que Nick H. me había enviado un año antes<sup>3</sup>, era maravillosa, siempre hemos pensado que esa carta tiene algo muy singular, como el libro de Joseph Kessel o el artículo de Jack

---

3. Ver la carta en las páginas... de este libro.

Alexander en el Saturday Evening Post en EE. UU. Hicimos que, por medio de la oficina de Literatura de Nueva York, Rentería recibiera literatura A.A. en español. Ignacio **ME LLAMÓ POR TELÉFONO Y ME PREGUNTÓ QUÉ HACÍA FALTA PARA SER AA...; YO LE CONTESTÉ QUE EL DESEO DE DEJAR LA BEBIDA...**

Desde esas fechas, mitad de 1961, un grupo, con una dirección, en días y horas fijas, empezó a funcionar siguiendo los principios de nuestra Fraternidad. La historia de A.A. en España acababa de empezar realmente. Las demás experiencias fueron, desgraciadamente aisladas o de grupos que no tuvieron continuidad.

En Barcelona, en 1962, Emilio R. Nos escribió a París pidiendo Literatura para el grupo “Notariado”. Jena Jacques, un compañero del grupo “Quai d’Orsay” fue a Barcelona y se la llevó. Sabíamos que el grupo “Rentería” estaba en contacto con Rafael C. de Las Palmas de G.C. y con Juan V. de Málaga, para tratar de ayudarlos a formar grupos estables.

**CUANTO MÁS VAN CRECIENDO NUESTROS ÁRBOLES Y LLENÁNDOSE DE RAMAS, MÁS INTERESADOS ESTAMOS EN CONOCER CUÁLES FUERON NUESTRAS RAÍCES** y si la savia que los alimentó era auténtica y fiel a los principios de nuestra Fraternidad.

Manuel M. De París  
Zaragoza, Enero 1999

Barcelona, 12 de Mayo de 2013.

Con el fallecimiento de nuestro compañero Ignacio A. de Rentería, nuestro querido Ignasitu, el pasado jueves 10 de Mayo, se ha ido uno de los testigos de la llegada de A.A. a España y de su implantación en el País Vasco.

El día 8 de Septiembre de 1961, el grupo de Rentería tuvo su primera reunión inspirándose en los principios de nuestro Programa<sup>4</sup>.

Su carácter alegre y comunicativo, lleno de una sutil inteligencia le permitió transmitir nuestro mensaje en un ambiente lleno de confianza y dificultades de aquella época.

Más de medio siglo de asidua asistencia a las reuniones hizo de él un ejemplo de vida A.A. para todos nosotros.

De vez en cuando, íbamos juntos a Congresos o Aniversarios y me gustaría contaros el último que hicimos antes que los achaques de su enfermedad se lo impidieran. Fue para el 47º Aniversario de A.A. en Francia, en 2007, que se celebró en Pau el 10 y 11 de Noviembre en el Palacio Beaumont. Le pedí que nos dijera unas palabras, pero con el pretexto de que yo le traducía muy mal, acto seguido sacó unas castañuelas y, sin decir palabra, nos dio un verdadero recital a las más de 400 personas que allí estábamos. Fue un pasodoble, un pasacalles con brío y garbo cañí... Al acabar me pidió que dijera en francés que el lenguaje del corazón también se podía expresar musicalmente con la misma fuerza y amor.

Sólo mueren las personas que olvidamos... Ignasitu, yo te llevaré conmigo mientras viva, en mi pensamiento y en mi corazón.

Manuel M. De Paris  
25/09/01  
Grupo Armonía.

---

4. Ver el artículo en págs... de este libro publicado en Akron 1935 (XVIII nº 163 de Febrero Marzo de 1999)

Anécdota de mi vida en A.A.

## PERLORA IGNASITU

Durante una reunión en Perlora, de esto hace como unos 20 años, decidimos, para amenizar los eventos, organizar unos juegos que consistían en subir al escenario y compartir canciones, chistes, ejercicios de malabarismo, etc., etc.

Un compañero, que tenía muchos años de sobriedad –Ignasitu– subió al escenario y pidió que hubiera un redoble de tambores. Mientras estos retumbaban en toda la sala, colocó dos bastones en el suelo frente a sí separados unos 30 centímetros... se puso de pies juntillas y saltó esa pequeña distancia... Al acabar de saltar, pidió silencio y dijo: “Me han hecho falta 20 años de sobriedad para poder ejecutar este ejercicio delante de ustedes... sin tomar antes ninguna copa de alcohol.”

Manuel M. de París  
Grupo Armonía  
Zaragoza 25/9/2001

.

## ANÉCDOTAS DE MI VIDA EN A.A.

### FRENESÍ

Fui invitado a participar en una reunión donde se celebraba el aniversario de la llegada de A.A. a una región donde los grupos habían proliferado muchísimo en relativamente poco tiempo.

Mi tren llegó algo retrasado y el compañero que me fue a buscar a la estación me introdujo, para ganar tiempo, por una puerta lateral que daba directamente al escenario del teatro donde se celebraba el evento y donde yo debía moderar la reunión plenaria. Al llegar a la escena, me encontré con, más o menos, una docena de personas vestidos, ellos, de rigurosa etiqueta y las señoras con traje largo... Mi sorpresa fue grande pues yo no sabía que era de rigor ir vestido de etiqueta en esa ocasión. Me fui hacia ellos y dándoles sendos apretones de manos, les deseaba felices 24 horas de sobriedad y felicidad en la vida... A las señoras les daba un par de besos en las mejillas...

Sin embargo, me iban extrañando sus caras de sorpresa y su silencio ante mis efusivos saludos...

Cuando, por fin, llegué al pupitre desde el que tenía que moderar la reunión, vi que uno de ellos levantó los brazos y... y... un coro maravilloso se puso a cantar el himno de la alegría y a la vida... ¡Yo me quise morir ahí mismo!

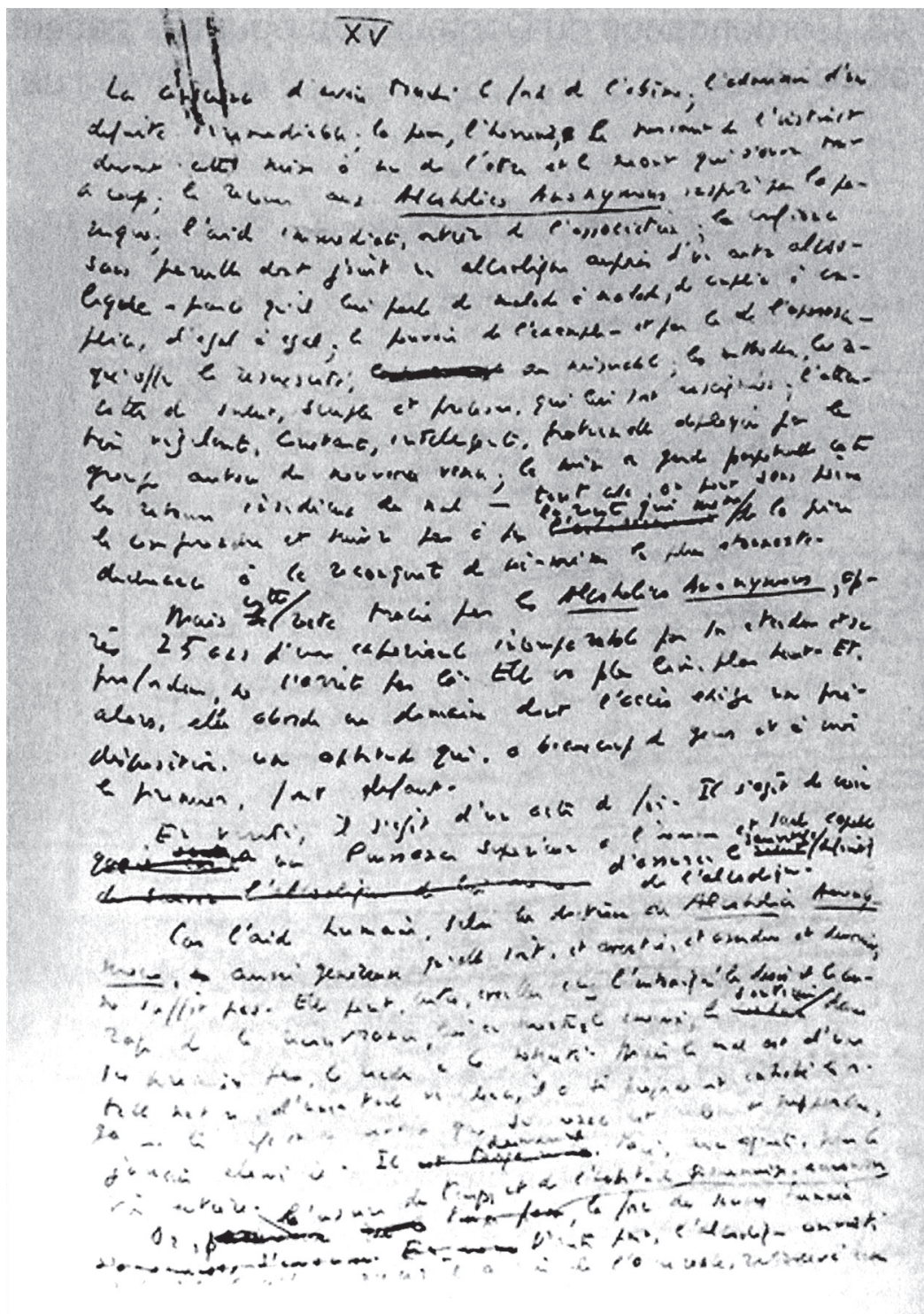
Se trataba, claro está, de uno de los coros más conocidos de la región, que había sido contratado para amenizar tan importante evento. A veces, ganados por ese frenesí que nos da el encontrarnos con compañeros de la Fraternidad de otras regiones, nos creemos que todos los presentes pertenecen a nuestra sociedad... bastante peculiar... que es Alcohólicos Anónimos.

Manuel M. de París  
Grupo Armonía  
Zaragoza 25/9/2001



# Los juegos del azar. Capítulo X

## “Con los Alcohólicos Anónimos” J. Kessel



Una hoja del manuscrito del libro que el autor donó a Manuel y éste lo cedió al Consejo de Administración, con otros “tesoros”

## 2- LOS JUEGOS DEL AZAR

Cap. X del Libro de Joseph Kessel: Alcohólicos Anónimos.<sup>5</sup>

Ed. Plaza & Janes.

La conciencia de haber tocado el fondo de la abyección; la admisión de una derrota irremediable; el miedo, el terror, el sobresalto del instinto ante este descubrimiento del ser y del vacío que se abre de repente; el recurso a los *Alcoholics Anonymous* inspirado por el pánico; la ayuda inmediata y completa de la asociación; la confianza sin igual de que goza un alcohólico ante otro alcohólico, porque le habla de enfermo a enfermo, de cómplice a cómplice, de igual a igual; el poder del ejemplo – y por ahí de la esperanza – que ofrece el resucitado al miserable; los métodos, las recetas de salvación, sencillas y precisas que se le enseñan; la atención vigilante, constante, inteligente y fraternal que despliega el grupo en torno al neófito; las constantes advertencias contra el retorno insidioso de la enfermedad... No resulta difícil comprender y seguir, etapa por etapa, el camino de todo este mecanismo psíquico que conduce de la degradación a la reconquista de sí mismo.

Sin embargo, este camino trazado por los *Alcoholics Anonymous*, tras veinticinco años de experiencia incomparable por su extensión y profundidad, no se detiene ahí. Va más lejos. Pero entonces, aborda un terreno cuyo acceso exige una predisposición, una actitud que falta a muchas personas, y a mí en primer lugar.

---

5. Aunque el título del Libro en francés es “Avec Les Alcooliques Anonymes”: Con los Alcohólicos Anónimos, en la edición española el título fue Alcohólicos Anónimos, por lo que hemos respetado este título a fin de que si alguien interesado lo buscara le sea más fácil encontrarlo.



En verdad, se trata de un acto de fe. Se trata de creer en un Poder Superior al hombre y único capaz de asegurar la salvación definitiva del alcohólico.

Porque la ayuda humana, según los *Alcoholics Anonymous*, por generosa que sea, y despierta, y asidua, y devota, no basta. Sin duda puede despertar en un intoxicado el deseo y el valor de liberarse del veneno, mostrarle el camino de la salvación, sostenerle cuando da los primeros pasos, devolverle a la sobriedad. Pero la enfermedad es de tal naturaleza, de tal virulencia, ha afectado tan profundamente los órganos, los nervios y el cerebro, que su amenaza queda únicamente en suspenso, nunca eliminada. Permanece agazapada, al acecho, durante toda la vida.

Ahora bien, el paso del tiempo y la costumbre restan vigor a la fuerza del socorro humano. Por otra parte, el alcohólico convertido ha olvidado las angustias pasadas; ha cobrado confianza, encontrado una profesión, recuperado su lugar en la sociedad. Ha salido de su crisálida. Debe afrontar los problemas de la existencia, los choques emocionales, el pesar, las heridas del amor propio, las dificultades monetarias o amorosas. Si la prueba le parece demasiado dura, demasiado cruel, en seguida piensa en el viejo remedio ponzoñoso pero seguro.

Si está solo frente a la tentación orgánica, a la sensación que lleva en la médula de los huesos, cederá. Una vez u otra. Fatalmente.

Y es imposible que incesantemente, a cada segundo, se halle junto a él otro alcohólico anónimo. Incluso las enfermeras más expertas y de confianza tienen que dejar a sus enfermos, aunque sólo sea un instante. Ese instante puede resultar funesto. “Un vaso, uno sólo, nada más que un vaso” y el alcohólico, después de años de abstinencia, vuelve a caer en su infierno.

Sólo hay una protección, una sola, que pueda velar sin desfallecimiento, noche y día, sobre el alcohólico y salvarle de sí mismo hasta el fin de sus días. Porque no pertenece a la criatura humana. Porque es consecuencia de un Poder Supremo, divino.

Así, los preceptos prácticos y psíquicos que enseñan los *Alcoholics Anonymous*, no son más que orientaciones, reglas de conducta accesorias. La verdadera seguridad reside en otra parte... Exigen que se reconozca la existencia de un Poder Superior, cuya presencia uno siente en el alma, y a cuyos designios soberanos hay que someterse.

Indudablemente, no son la argumentación, la deducción, la demostración que aquí se exponen, las que han conducido a fundadores y a pioneros de los *Alcoholics Anonymous* hacia esa necesidad espiritual. Ha ocurrido lo contrario. Fue mediante una iluminación, una revelación, que Bill W. se salvó del limbo, se libró de la muerte. Todo empezó por ahí. Sólo que cuando Bill trató de hacer compartir a otros alcohólicos su maravilloso descubrimiento, fracasó de manera completa y lamentable. Entonces comprendió que debía invertir los términos, empezar por lo trivial, lo terrestre y lo humano, y no pasar, hasta después, al sentido de lo divino. El tiempo y un éxito sorprendente han demostrado lo acertado de este cálculo.

Es cierto que se ha hecho todo lo posible para que la aproximación resulte sencilla y fácil, para captar a los espíritus refractarios a los dogmas, a los rigores formalistas, a las disciplinas tradicionales de las religiones establecidas.

“Dirígete al Poder Superior, tal como tú lo sientes” dicen los *Alcoholics Anonymous*. “Jehová o Alá, Jesús o Buda, no sólo puedes escoger a tu gusto, sino que también estás libre de ver a tu Dios según tu propia concepción. Todo lo que importa es que puedas creer en una Fuerza que te supera y a la que recurres para que te ayude.

“De esta ayuda sobrehumana no te es posible prescindir. Es preciso, para asegurar tu abstinencia, que es tu salvación, reformar toda tu naturaleza. Debes despojarte de la envidia, del orgullo, de la hipersensibilidad, de la angustia. Porque el alcoholismo no es en ti una enfermedad aislada, independiente. Va unida a todos estos

rasgos del carácter. Para exaltarlos o suavizarlos, satisfacerlos u olvidarlos, bebes hasta tu propia destrucción. En tanto que subsista, siempre estás en peligro”

“Solo, no tienes poder para obtener de ti mismo este cambio, esta alteración interior. Reconoce, pues, la necesidad inminente de un Poder Superior, cualquiera que sea, con tal de que puedas dirigirte a él, confiar en él”

“Y si, incluso en estas condiciones, tu espíritu se niega al sentimiento de lo divino, entonces acepta por poder superior a nuestra hermandad que, por su experiencia, por el número de sus miembros, por la suma de sus sufrimientos, es indudablemente más sensata que tú, desde un punto de vista humano. Y cuando la debilidad, la indecisión, la fatiga o la duda se apoderen nuevamente de ti, invoca el espíritu del grupo y la fuerza colectiva para sostener y dirigir a tu valor desfalleciente”.

Tal es la sustancia del “Credo” de los *Alcoholics Anonymous*. Queda expresado en una especie de *slogan* magnífico:

“Que Dios me conceda la Serenidad suficiente para aceptar las cosas que no puedo cambiar,

“el Valor suficiente para cambiar las cosas que puedo

“y la Sabiduría para conocer la diferencia.”

A continuación vienen “los Doce Pasos”<sup>6</sup>

Enumeran las etapas<sup>7</sup> espirituales que el alcoholíco debe franquear sucesivamente si quiere estar seguro de su resurrección física y moral.

El primero, consiste en reconocer su impotencia para dominar el alcohol y gobernar adecuadamente su propia su vida.

---

6. En la traducción del francés se ha traducido los Doce Pasos por Doce Peldaños. (Step en inglés corresponde tanto a paso como a escalón o peldaño) En los países latinos el uso común es los doce pasos, por lo que mantenemos esta traducción como más adecuada.

7. En lengua francesa se ha traducido los Doce Pasos por las Doce Etapas.

El segundo, es creer que un Poder Superior puede devolverle la salud mental.

El tercero, consiste en tomar la decisión de poner su voluntad y su vida en las manos de Dios, “tal como él lo concibe”.

Luego, elevándose Paso a Paso – inventario de sus errores y de sus defectos, suplica a Dios (siempre tal como él lo concibe) para que le corrija, confesión de sus faltas, meditación para reforzar el contacto con Dios – el alcohólico llega al último paso, el Duodécimo, en el que se dice:

“Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de todos estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos”.

Hay que comprender que estos principios no representan un catecismo indispensable, no son en manera alguna unos mandamientos. Las publicaciones de los *Alcoholics Anonymous* que los propagan, indican siempre: “Los Doce Pasos sugeridos”.

Repito una vez más que nada es obligatorio, nada es formal en esta asociación de tolerancia extraordinaria: ni cotización, ni inscripción, ni exclusión, y tampoco lo es el sentimiento religioso.

A este respecto se encuentra un ejemplo perfecto en el libro publicado por los *Alcoholics Anonymous* bajo el título *Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones*.

Un grupo había acogido como nuevo miembro a Eddie A., representante de comercio. Muy pronto se convirtió en uno de los mejores asociados. Feliz y orgulloso de su conversión a la abstinencia, de su retorno a la salud mental, desplegaba respecto a los alcohólicos, a fin de sacarlos de su abyección, toda la energía, todas las facultades de persuasión, toda la tenacidad y todo el magnetismo que le habían convertido en un gran vendedor de barnices para automóviles. En resumen, era imposible adaptarse con más celo y desinterés al texto del Duodécimo Paso, que enseña el auxilio al prójimo.

Sin embargo, en esta aplicación había un fallo. Eddie A. era ateo. De una manera absoluta, obstinada y agresiva.

La ayuda de un Poder Superior le parecía no sólo inconcebible, sino incluso nociva para el espíritu de los *Alcoholics Anonymous*.

“Todo iría mucho mejor para nosotros sin este absurdo de Dios “repetía cada semana a los otros miembros del grupo.

Ahora bien, pese a que éstos eran profundamente piadosos, pese a que su razón de vivir era salvar al mayor número de alcohólicos posibles, llegaron a desear que Eddie A. se viese castigado por sus blasfemias con una recaída grave.

Pero Eddie A. permanecía desesperadamente sobrio. Y le llegó el turno de tomar la palabra en la reunión abierta a todo el mundo.

Los miembros del grupo aguardaban aterrorizados. Presentían lo que iba a suceder. No se equivocaban. Eddie A. rindió un homenaje ferviente a la asociación de los *Alcoholics Anonymous*, describió con elocuencia las satisfacciones que daba el trabajo por el Paso Doce, pero añadió con violencia:

“No puedo soportar las mojigaterías. Sólo son buenas para los débiles de espíritu. Este grupo no las necesita. ¡Al diablo con todo eso!”

Todos los asistentes se irguieron indignados y furiosos. Resonó un grito unánime:

- ¡Fuera! ¡Fuera!

Los más antiguos del grupo llamaron aparte a Eddie A. y le dijeron:

“No tiene derecho a hablar de esta manera entre nosotros. Tiene que renunciar a estas opiniones, o marcharse”

“Ah ¿sí? ¿de veras?”, replicó Eddie con sarcasmo.

Se acercó a una librería y cogió de ella varios impresos. Conte-

nían el prefacio del texto básico de la Asociación y el primero publicado por ella: *Alcoholics Anonymous*.

Eddie los hojeó un instante y luego leyó en voz alta:

“La única condición para ser miembro de los A.A. es el deseo de dejar de beber”

Eddie agitó el texto y preguntó:

“Bueno, amigos, cuando escribieron estas palabras, ¿eran sinceros o no?”

Los veteranos se miraron en silencio. Estaban vencidos. Eddie siguió en el grupo.

La historia tuvo lugar en 1938. La asociación tenía por entonces tres años de vida y buscaba aún su camino, sus principios rectores. Desde entonces el espíritu de tolerancia ha hecho progresos decisivos. En la actualidad, la cuestión ni siquiera se plantearía.

Más de una vez, en las reuniones privadas en las que los *Alcoholics Anonymous* discuten sus problemas personales, he oído a agnósticos, a ateos irreductibles, defender su opinión con toda libertad, con toda serenidad.

A decir verdad, estos casos son raros. La creencia en un Poder Superior –tal como cada uno lo ha concebido y elegido –reina en la mayoría de los *Alcoholics Anonymous*. ¿A quién puede sorprender?

El paralítico que penetra con su camilla en la gruta de Lourdes y que sale por su propio pie, irradia fe, aunque hasta entonces haya sido escéptico o incrédulo.

Cuando recuerda su antiguo estado de ruina humana y comprueba su resurrección, cada *Alcoholics Anonymous*, se siente más o menos objeto de un milagro.

Y, además... además... hay esos encuentros singulares del hombre con el destino, en que un acontecimiento imprevisto e imprevisible, orienta, cambia, toda la vida. Para unos es un juego de

azar; para otros, un signo de la Providencia. ¿Verdad que es esta última interpretación la que se impondrá preferentemente al moribundo que, en el instante supremo, toca la mano de su sanador, al náufrago agotado, desesperado, que ve surgir la vela de la salvación?

Por la naturaleza misma de su drama, por las peripecias de su caída y del combate que ha librado para recuperarse, por la pugna de fuerzas oscuras, propicias o funestas, que lo han zarandeado sin cesar en su flujo y reflujo, cada *Alcoholic Anonymous* – o casi – se ha encontrado ante uno de esos “ azares” decisivos, de esas coincidencias determinantes.

*Del libro “Con los Alcohólicos Anónimos” de Joseph Kessel. Ed. Gallimar*



### 3- MÉDICO DEL BARCO BORRACHO<sup>8</sup>

*(del libro del doctor Raymond-Michell Haas)*

Felipe de... no iba a ningún grupo pero le gustaba movilizar, sólo para él, a uno de mis “pilares”: Manuel. Éste era único para acompañar a un “abstemio nuevo” el cuál, hora tras hora, tenía miedo de sucumbir a la tentación. Es el San Bernardo de los que padecen. Es un español que no espera nada de la vida, si no es poder siempre dar algo a los otros; un veterano. Fue de la célula madre que hace dieciocho años, engendró todos los grupos de Francia. Se las arregla para poder estar en el Grupo Quai d’Orsay entre el mediodía y las dos y contesta a las llamadas telefónicas. Si su interlocutor puede recaer, le invita a comer juntos en el acto.

Estos “amigos de paso” le dejan, a veces, sin darle signos de vida durante algún tiempo...

De vez en cuando, con ocasión de “El Gran Circo”<sup>9</sup>, aprovecha para renovar el contacto perdido...

Copyright Dr. Raymond Michel Haas – Médecin du Bateau Ivre  
Grasset Edit.

---

8. El Doctor Raymond-Michell Haas fue uno de los primeros alcoholólogos en abrir un centro de recuperación para alcohólicos en París –el Hospital Saint Cloud – y fue un gran amigo de la asociación. El Barco Borracho, nombre con el que bautizó el centro, proviene del poema de Rimbaud del mismo nombre.

9. El Gran Circo era el nombre que daban al grupo del Hospital Saint Cloud.



## 4- INFORME DEL OBSERVADOR FRANCÉS A LA CONFERENCIA DE SERVICIOS GENERALES ,1963

### “EL DESARROLLO DE A.A. EN FRANCIA”

Nick Hall

Hace tres años, los únicos Alcohólicos Anónimos que había en Francia eran lo que se podría denominar del tipo “exportación americana”. Existían varios grupos en varios lugares del país que, en su mayoría, estaban ubicados en instalaciones de las Fuerzas Armadas Norteamericanas. Estos y un pequeño grupo americano en París, que, a pesar de estar en París, no estaba formado en absoluto por franceses.

La introducción que sigue del desarrollo en Francia durante los últimos tres años de los comienzos de un A.A. verdaderamente indígena, se ha compilado según recuerda el que la escribe. Seguramente contiene errores de detalle aunque es de esperar, que no sustanciales.

En el grupo de Paris, al menos entre algunos miembros, existía la conciencia de la necesidad del establecimiento en Francia de A.A. sobre una base indígena. Para la mayoría de los miembros, había un lugar claro para A.A. en Francia. El alcoholismo está allí muy extendido. Hasta qué punto es una cuestión de opinión y también, quizás, una cuestión de definición. Para el que escribe el presente informe, el problema del alcoholismo en Francia es confuso debido a que no se distingue entre el bebedor excesivo y el alcohólico. De vez en cuando, alguno se unía al grupo de ha-

bla inglesa en París. El problema era reunir, en un momento dado, el suficiente número de miembros para formar un grupo de habla francesa y, de esta manera, abrir las puertas de A.A. para aquellos que no hablaban inglés. En una ocasión, hace varios años, pareció que esto se lograba. Se estableció un pequeño grupo de habla francesa. Sin embargo, nunca reunió más de un puñado de miembros y se rompió cuando dos de sus miembros más firmes murieron. Este fracaso con este grupo parecía corroborar la idea de aquellos pesimistas que argumentaban que A.A. no podía tener éxito en Francia. Se dijo que los franceses no eran “amigos de ingresar en A.A.”; que las separaciones sociales eran demasiado rígidas como para permitir la inclusión en un solo grupo de individuos de fondo tanto social como económico tan dispar como es habitual en A.A. y que, en todo caso, sería bastante imposible convencer a un francés de que no podía beber vino. La mayoría de nosotros en el grupo americano en París, no estábamos de acuerdo con este punto de vista. A pesar de ello, el establecimiento de un grupo indígena de A.A. en Francia no parecía inminente en 1959 y nadie podía saber con exactitud si los pesimistas tenían o no razón.

Fue en el otoño de ese año cuando en el grupo de París se recibieron noticias de la Oficina de Servicios Generales de algo que, a su debido tiempo, encendería la chispa de A.A. en Francia y demostraría a los pesimistas que estaban equivocados.

Se nos informó de que Joseph Kessel, un periodista francés – del cual la mayoría de nosotros no habíamos oído hablar – estaba concluyendo un viaje a los EE. UU. donde se había interesado por A.A. Había observado su funcionamiento al detalle gracias a la cooperación con la O.S.G. y, al volver a Francia, escribiría una serie de artículos acerca de A.A. para “France-Soir”, uno de los principales diarios franceses. Sin embargo, pasaron las semanas y luego los meses y no se volvió a oír hablar del proyecto. No fue hasta la primavera de 1960 que el Sr. Kessel, llamó a Nick H., un miembro del grupo americano, para informarle de que los artículos acerca de A.A. serían publicados en breve y que “France-Soir” estaba de

acuerdo en remitir todas las peticiones de información sobre A.A. al grupo. En aquella época, el grupo americano constaba de seis u ocho miembros activos, de los cuales, tres o cuatro, hablaban razonablemente bien el francés. Se formó un pequeño comité y se acordó que dicho comité se hiciera cargo de cualquier petición de información que se recibiese a través de "France-Soir". La O.S.G.<sup>10</sup> y A.A. en Montreal acordaron enviar toda la literatura A.A. en francés entonces disponible. Sin embargo, pasaron las semanas y nada apareció en "France-Soir". La temporada de vacaciones estivales comenzó y, uno a uno, los miembros que hablaban francés fueron yéndose de París para permanecer fuera durante el largo período vacacional.

Fue a primeros de julio cuando Nick H. se enteró de que el primero de los artículos de Kessel había sido publicado. Unos pocos días más tarde, un montón de unas 30 cartas fueron entregadas por "France-Soir" en su apartamento. Por supuesto, todas en francés y, además, necesitaban una respuesta en francés. El francés de Nick era mínimo y, obviamente, insuficiente. Una breve comprobación sirvió para constatar que todos los miembros, cuyos conocimientos de francés eran adecuados, se encontraban fuera de París. Parecía que no había alternativa salvo intentar encontrar una secretaria-traductora competente. Pero era más fácil decirlo que hacerlo. Mientras tanto más peticiones de información se recibían a diario. Fue entonces cuando intervino la Providencia. Fred S., un miembro del grupo que se encontraba ausente de París en viaje de negocios, había mencionado, antes de partir, que quizás se podría hacer un arreglo provisional con su secretaria. Nick se puso en contacto con ella. Esa tarde, Nick y Odette Guth, la secretaria de Fred, que, por supuesto, no era alcohólica se pusieron a trabajar y comenzaron una colaboración que duró todo el verano y, para Odette, una asociación que ha durado hasta la fecha. Un análisis de las

---

10. Las siglas O.S.G. corresponden a Oficina del Servicio General. Para una mayor profundización en la estructura de Alcohólicos Anónimos se puede consultar: [http://www.aa.org/assets/es\\_ES/sp\\_bm-31.pdf](http://www.aa.org/assets/es_ES/sp_bm-31.pdf)

peticiones de información demostraba que estas eran básicamente de tres tipos. Muchas pedían sencillamente información acerca de A.A. Muchas más, la mayoría, indicaban que un marido, hijo, hermano o amigo estaba bebiendo excesivamente y pedían la ayuda de A.A. En tercer lugar se encontraban las peticiones de alcohólicos con problemas y que pedían ayuda. Nick dictó respuestas a Odette quien las tradujo al francés y las escribió. Pronto se confeccionaron cartas tipo para las dos primeras clases de peticiones anteriormente mencionadas. Estas podían utilizarse con ligeras modificaciones para adaptarse a cada caso particular. Esto era de agradecer porque pronto fue evidente que a pesar de trabajar muchas tardes y durante los fines de semana, Odette no podía con todo ella sola. Consecuentemente, muchas peticiones las contestaban las secretarías disponibles en sus horas extras en la oficina de Nick. Esto dejaba más tiempo a Odette para contestar aquellas cartas que requerían atención individual. Todas esas cartas empezaban con las palabras: “Moi je suis aussi alcoolique” (yo también soy alcohólico). Más tarde nos enteramos de que esta cabecera de carta despertaba gran interés. Desde luego, la importancia del papel de Odette no residía tanto en la calidad de sus traducciones sino, sobre todo, en el hecho de que es una de esas pocas personas no alcohólicas que es capaz de captar el espíritu de A.A.

Durante los primeros días, el problema principal era mantenernos al día con el volumen de peticiones recibidas a diario. Había varios cientos de ellas y todo en un período de unas tres semanas. Sin embargo, después de unos diez días, además de nuevas peticiones de información empezaron a llegar las contestaciones. Estas eran muchas menos, ya que pertenecían a aquel grupo minoritario de peticiones originales que hablaban de un problema alcohólico propio y estaban dispuestos a enfrentarse a él. Precisamente por eso, sin embargo, esas cartas merecían una atención especial y no podían tratarse de manera rutinaria. Con cada una de las respuestas originales a estas personas, además de los varios folletos disponibles en francés, también se había enviado una copia del LIBRO AZUL que entonces se utilizaba en Quebec, en su edición francesa

en versión resumida y encuadrada en rústica. Poco más se podía hacer en aquel entonces aparte de intentar ayudarles a través de la correspondencia. Ni que decir tiene que nadie estaba disponible entonces para ir a verles. No había literatura adicional disponible. No existían reuniones en francés a las que se les pudiera invitar. Aunque se esperaba que pudieran establecerse pronto reuniones en el área de París, estaba claro que la mayoría de peticiones de fuera de París, estaban tan desperdigadas geográficamente, que no era de prever que pudieran establecerse reuniones allí en un futuro próximo. Este problema se había previsto y se había acordado enviar copias de toda esta correspondencia para los grupos de habla francesa de Bélgica y Suiza para que las contestasen sus miembros. Y así se hizo.

Sin embargo, para aquellos alcohólicos interesados que vivían en París y sus alrededores, el futuro era más prometedor. La fundación de un grupo de habla francesa en París no sólo parecía posible sino incluso probable. El problema inmediato era, una vez más, el idioma. El francés de Nick no era suficiente para moderar una reunión o, tan siquiera, para explicar lo que es A.A. a los recién llegados. Al principio, se pensó que sería en otoño cuando algunos de los miembros del grupo América que hablaban francés volviesen de las vacaciones cuando sería aconsejable intentar un grupo de habla francesa. Pronto se dieron cuenta de que semejante retraso supondría la pérdida de muchos posibles miembros con quienes Nick estaba manteniendo correspondencia. Se decidió seguir adelante y organizar una reunión. “Mac” McD había regresado al grupo América varios meses antes tras una “recaída” de unos tres años. Su francés era bueno, estaba sobrio y lleno de entusiasmo. Pero advirtió que no llevaba el suficiente tiempo sobrio como para sentirse seguro “llevando el mensaje” en una reunión de habla francesa, compuesta íntegramente por recién llegados. No obstante, no había alternativa y “Mac” decidió intentarlo. Los primeros posibles miembros franceses fueron invitados a venir al Quai d’Orsay con ocasión de una de las reuniones regulares del pequeño grupo americano. Esto fue a finales de julio de 1960. Mac hizo un buen

trabajo. Pero los primeros franceses desaparecieron tras una o dos reuniones. Sin embargo, pronto aparecieron algunos que se asieron firmemente al Programa, alcanzaron la sobriedad, la conservaron y son miembros de A.A. en Francia hoy. Entre estos estaban Manuel y François quienes, cada uno en su forma particular, han constituido un pilar de firmeza para el grupo francés desde su comienzo.

En un extremo de la sala en la iglesia americana, tenía lugar la reunión de habla inglesa; en el otro extremo la de habla francesa. Ninguna de las dos contaba con más de un puñado de miembros. Y, una vez más, intervino la Providencia. Mac moderaba la reunión francesa. Nick la pequeña reunión americana. Se abrió la puerta y entró Fuller P. un viejo amigo A.A. de Nick. Ninguno de los dos había visto al otro desde hacía mucho tiempo y tampoco tenía ni idea de que el otro se encontraba en París también. Fuller tenía pensado pasar el invierno en París, hablaba un francés adecuado y, desde el momento de su llegada, constituyó el ancla del grupo francés. Sin su dedicación y guía, el grupo francés no habría progresado tan bien como lo había hecho. Para cuando Fuller marchó, un año después, el grupo había aceptado tan bien los fundamentos básicos de A.A., tal y como se reflejan tanto en los Doce Pasos como en las Doce Tradiciones que muchos grupos, de otros lugares, fundados con anterioridad, hubiesen podido aprender mucho de él. Desde el otoño de 1960, el grupo de París ha continuado creciendo y sus problemas son los de cualquier otro grupo en cualquier otro sitio.

Pero pronto surgieron otros problemas. Las peticiones de información continuaron llegando como consecuencia de los artículos en el “France-Soir” aunque, en menor volumen, cuando se publicó el último a finales de agosto. Entre estos había una petición de Roubaix. Al parecer un grupo de alcohólicos que se declaraban sobrios y habían estado afiliados a la Asociación Francesa de Temperancia querían cambiar su afiliación por la de A.A. Por sugerencia de Nick, varios miembros de dicho grupo vinieron a París para tratar el tema. Se aclaró que A.A. no tenía ninguna controversia al respecto, ni, desde luego la deseaba, con organización alguna rela-



cionada con el alcoholismo. Hay lugar para todos. Por otro lado, si los miembros de Roubaix, como alcohólicos individualmente, deseaban unirse a A.A., adoptar el programa de vida de A.A. y establecer un grupo en Roubaix, serían bienvenidos. Poco después, se recibió una carta de Roubaix interesándose acerca de la situación legal de A.A. en Francia. Se afirmó que ningún grupo se podía reunir, de acuerdo con las leyes si antes no se había constituido legalmente. También se señaló, que el grupo, a menos que tuviese un estatus legal, no podía alquilar un apartado postal. De este hecho, ya teníamos constancia, ya que el grupo de París no había podido alquilar uno por esta misma razón. Sin embargo, la sugerencia de que las reuniones de un grupo, sin que estuviera formal y debidamente constituido pudiera ser ilegal, resultaba inquietante.

Mientras tanto, Nick se había puesto en contacto con el coronel Robert Solberg, un hombre de negocios americano en París, relacionado por matrimonio con L. van Underwood, uno de los custodios no alcohólicos en los EE.UU. El coronel Solberg había manifestado su deseo de servirnos de alguna utilidad. Y, en efecto, hacia septiembre, los archivos de correspondencia se trasladaron de las oficinas de Nick a las suyas y se hizo cargo de ellos su secretaria. Al coronel Solberg se le planteó el asunto Roubaix. Él concertó una entrevista entre Nick y uno de los socios de un despacho legal americano que tenía negocios en Francia. Pronto se aclaró que la gente de Roubaix estaba equivocada y que no eran ilegales las reuniones. Dado que el establecimiento formal de A.A. en Francia pudiera plantear algunos problemas y, que la única razón para hacerlo era facilitar el alquiler de apartados postales, se decidió no hacer nada. Así se le comunicó a Roubaix. Pero la gente de allí no estaba convencida. Esto dio lugar a otra entrevista entre Nick y los abogados. Pareció claro que mientras A.A. no estuviese legalmente constituida en Francia, correrían el riesgo de que otros se apropiaran del nombre, quizás sin intención alguna de seguir el Programa. Se decidió que sería deseable registrar A.A. legalmente como sociedad sin ánimo de lucro, bajo las leyes francesas; en primer lugar, para proteger los nombres “Alcooliques Anonymes” y “A.A.” y de este modo evitar

la posibilidad de que otros se lo apropiasen para su uso exclusivo.

Entonces vino el problema de reconciliar la ley francesa con la práctica de A.A. y con las Tradiciones. Esto resultó ser imposible. El resultado final es una situación paradójica en la que los miembros de A.A. en Francia no son legalmente miembros según la ley y donde los únicos miembros legales de A.A. son un pequeño grupo de no-alcohólicos entre los cuales figuran el coronel Solberg y Odette Guth. Parte del problema, aunque sólo una parte, fue la cuestión del anonimato. Los nombres de los servidores tuvieron que ser publicados cuando se constituyeron en sociedad. Además, los nombres de los miembros tienen que figurar en un archivo público. Esto explica por qué los verdaderos miembros de A.A. en Francia, no son legalmente miembros. Debemos estar especialmente agradecidos a Mr. Cheret, un hombre de negocios francés que accedió amablemente a servir de primer Presidente de A.A. Según la ley, al menos tres puestos del Consejo de Administración debían ser ocupados por ciudadanos franceses para posibilitar la constitución en sociedad e identificarse públicamente como presidente de A.A. en Francia, tal y como hizo Mr. Cheret, requirió valor y demostró dedicación a sus objetivos.

Los servidores y directores del A.A. “legal” en Francia se reúnen periódicamente con los pocos alcohólicos seleccionados por los grupos franceses. Este grupo combinado constituye la junta directiva para A.A. en Francia hasta el punto de que cualquiera “dirige” en A.A. Y, verdaderamente, fue un problema de principios en su comienzo, el persuadir a los servidores legales de A.A. de que no sólo podían sino que, además, debían permanecer apartados de los asuntos diarios de los grupos. Este problema parece que está bastante bien solucionado.

En un período de casi tres años desde la publicación de los artículos de Kessel en “France-Soir”, A.A. ha prosperado en Francia. Como es natural, la mayoría de la actividad y crecimiento ha tenido lugar en París. Allí la cantidad de miembros activos asciende a más de doscientos. Unos quince celebrarán su tercer aniversario durante este verano y otoño. Otros veinte ya han cumplido los dos años y



otros sesenta un año. Se celebran tres reuniones cada semana, dos cerradas y una abierta; todas en la iglesia americana. Además, existen ya grupos en Roubaix, Rouen, Marsella, Tourquoing y Burdeos. Estos grupos, además de unos pocos miembros solitarios, totalizan otros 50-75 miembros. Con un cálculo aproximado podemos concluir que contamos con unos 250-300 A.A.,s activos en Francia. Además de otros 200-300 posibles candidatos.

Por lo tanto, se puede afirmar que A.A. está firmemente establecido en Francia. Es verdad que sólo hay un puñado de miembros en comparación con la cantidad de personas que lo necesitan. Pero se ha hecho un buen comienzo. Es difícil imaginarse algo que pudiera frenar el rápido crecimiento que se está experimentando en estos momentos. Se ha recibido – y se sigue recibiendo – mucha publicidad favorable. Los artículos de Kessel se publicaron como libro en otoño de 1960 y dicho libro se sigue vendiendo en las librerías francesas. También se han publicado una serie de artículos en revistas, entre las cuales destaca por ser uno de los primeros y más útiles el de la revista “Elle”, la principal revista mensual femenina. Quizá es esta la razón por la que un número inusualmente alto de miembros de A.A. – considerando que A.A. es tan relativamente joven en ese país – son mujeres. La proporción es de un tercio. Más recientemente se publicó un artículo en “Lectures pour Tous” una revista mensual para el público en general. Se han realizado varios programas de televisión dedicados a A.A. de los que el más reciente se emitió en noviembre.

Para concluir, puede resultar interesante citar una carta reciente de París: “Hay muy pocas recaídas. Desde que se inició Al-Anon, existe una cooperación maravillosa por parte de la familia, y casi todos los rumores e intrigas han desaparecido... Muchos de los que vinieron y desaparecieron hace dos años, o el año pasado, han vuelto para admitir su derrota... El grupo sigue permaneciendo unido a pesar de la disparidad de sus miembros. Hasta ahora nadie ha tomado la iniciativa de formar otro grupo aquí en París”.

## 5- DONACIONES “MIS TESOROS”

PRIMERAS DONACIONES. 1985

Reunión 25 Aniversario de A.A. Francia

Queridos amigos, desde hace años, unos 25, he reunido y guardado...”tesoros” sabiendo que un día nos gustaría empezar “un libro de familia” para comprender mejor el milagro que fue empezar A.A. en Francia.

En el folleto que hemos hecho para el 25 aniversario hemos tratado de explicarlo. Ahora que nuestras estructuras ya están establecidas quisiera confiar mis “Tesoros” al “Consejo de Administración” como guardianes que son de nuestras Tradiciones. Me parece que una vitrina en nuestro local podría ser útil.

Lo que apporto no es más que el principio de nuestro “libro de familia”. Podremos a través del tiempo agrandarlo poco a poco.

### La Lista

1. Julio 1960- Los artículos de Joseph Kessel en France-Soir , es decir el principio de A.A. en Francia. Me han informado que la colección de los 21 artículos está ya en nuestros archivos. Francamente me alegro, pues soy algo fetichista y he guardado el que encontré en el suelo cuando volví a mi casa después de haber fracasado en mi intento de suicidio desde lo alto de la Torre Eiffel.
2. Agosto 1960- La carta que recibí de Nick H. en respuesta a la mía a France-Soir. Es verdaderamente una carta extraordinaria. Posteriormente se ha copiado una y otra vez. A.A. en España ha

iniciado realmente el primer grupo estable a partir de ello, en 1961.

3. Febrero 1961- Una foto de la Permanencia de Quai D'Orsay donde estamos media docena (François, Lidi, Juan XXIII, Denis de Boulogne, Luis D. y yo)
4. Octubre 1961- Los números 1 y 2 de "Regain", nuestra primera publicación impresa (me parece bastante extraordinario haber podido publicar una revista mensual tan sólo un año después de haber arrancado).
5. Junio 1962- Primer recibo del Dólar de sobriedad<sup>11</sup>, enviado a Nueva York, con mucho retraso, pero enviado... Desde entonces soy mejor pagador...
6. Diciembre 1963- Un "Christma" de Nick H. con la oración de San Francisco de Asís. Ésta me ayudaba a empezar a comprender la profundidad espiritual de nuestros amigos americanos y de A.A.
7. Octubre 1964- Las firmas de nuestro 4º aniversario enviadas a Nick H., Fuller P. y Elisabeth.
8. Y ahí aprovecho para pedirlos firmar la hoja que este año, como todos los años, enviamos a Fuller P. en testimonio de reconocimiento y de gratitud por toda la ayuda que nos ha aportado desde entonces.
9. 1965- Foto de la Permanencia con Jean-Marie, fallecido en 1969. Él fue nuestro primer permanente oficial.
10. La primera lista de los grupos; había tres: El Quai, Belleville, Issy- Les- Moulinaux, y escrito a mano, habíamos añadido Quinault.
11. Un fragmento del libro de Jef sobre el Poder Superior que nos ha ayudado mucho en nuestro trabajo en la Permanencia (Paso Doce).

---

11. Es costumbre entre los Aas, hacer una contribución a la O.S.G. de su país como muestra de gratitud. En los primeros años de A.A. en Francia, todavía no había una Oficina de Servicio General establecida, por lo que era costumbre entregarlo al grupo de habla inglesa que lo hacía llegar a la "General Service Office" de N.Y.

12. Febrero 1966- El manuscrito del libro de Jef “con los Alcohólicos Anónimos” que él tuvo a bien regalarme pero que debe ser para todos nosotros.
13. Diciembre 1967- Carta de Bill W. a mi nombre para el comité europeo de A.A. con una foto de una reunión de dicho comité en el cabaret La Guitare.
14. 1969- Foto de la Permanencia y del Secretariado en la época del consejo. Así como el texto de una muy antigua regla de oro que nos ha ayudado enormemente en este período difícil de crecimiento.
15. 1970- El libro “ The Family Group Programme” dedicado por Lois B. Wilson en 1957 para Jef en ocasión de su viaje a Nueva York. Este libro le sirvió para escribir los artículos en France-Soir. Jef me lo había regalado.
16. 1972- Foto de Jef en una reunión en los archivos.
17. 1974- Una foto de una amiga en un hospital psiquiátrico. Para muchos ella ha representado la desesperación y la incompreensión de nuestra enfermedad (“Los Borrachos” de Velázquez no es de ninguna forma la patética verdad del alcoholismo.)
18. 1976- Una foto de François B. conmigo poco antes de su muerte.
19. 1982- Una casete de Michel el Vasco sobre su 4º Paso que nos llegó de manera verdaderamente milagrosa. Es una verdadera maravilla, creo que los servicios de literatura deberían reimprimirla y ponerla en su catálogo.
20. 1985- La casete que grabamos en Montreal por el 50º Aniversario. En ella explicamos cómo llegó A.A. a Francia.
21. Un pequeño trozo del suelo de la Permanencia del Quai d’Orsay. Un trozo de parquet pisado por tantas personas con el paso vacilante, embargadas de angustia y ansiedad y que lo han pisado al salir llenas de esperanza sabiendo que no estarían nunca más solas y que un gran camino lleno de felicidad se abría delante de ellas.

*Manuel M. De París*

## 6- A.A. FRANCIA: PROGRESOS ÉXITOS Y LOGROS

En el momento de la publicación del folleto conmemorativo del 25º aniversario de A.A. en Francia, que coincidía con el 50º de la llegada de A.A. al mundo, numerosos acontecimientos importantes habían marcado su historia. Me parece que hoy es importante señalarlos y recordarlos.

Si es verdad que los A.A. se implantaron en todas partes a una velocidad récord, nuestros amigos de más allá del Atlántico chocaron, sin embargo, con una resistencia en los países vinícolas y en particular en Francia, país vinícola por excelencia. En efecto, toda tentativa había resultado infructuosa durante un período superior a doce años.

Tropezaban con la cultura del vino, que eleva el culto al mismo casi a la categoría de culto religioso por la sociedad del “tapón de corcho” (nunca ese nombre fue mejor llevado) para que lo fuera culturalmente y visceralmente y ligado a los usos y costumbres a través de los siglos.

Nuestro pequeño grupo de A.A.,s había notado el interés muy particular y continuo que nuestros amigos anglosajones nos prodigaban. No fue hasta que Nick H. envió su “Rapport” a la G.S.O. de Nueva York en 1963 que comprendimos que algo muy importante estaba cumpliéndose.

Después de Francia, y a partir de Francia, fue el turno de España: Rentería (País Vasco) abrió sus puertas y no las ha vuelto a cerrar hasta nuestros días... después fue Portugal, Italia y más tarde Grecia...

A.A. había dado la vuelta al mundo.

Personalmente siento una profunda gratitud por el privilegio de haber podido asistir al nacimiento de nuestra comunidad en esta parte del mundo y haber sido testigo de su desarrollo y de una parte de su historia.

También fue algo innovador la instauración de la disposición en círculo que se impuso en nuestras reuniones<sup>12</sup>. Anteriormente los asistentes se daban la espalda unos a otros ya que todos estaban sentados dando su frente al orador que hablaba desde detrás de su pupitre o atril y que exponía el tema. Nosotros impusimos el sentarnos en círculo y que todo aquel que deseara tomar la palabra participara en el debate. Es verdad, que entonces el rol del moderador se volvía más difícil. También es verdad que, a veces, se hacía necesario moderar al moderador.

El hecho de recitar la Oración de la Serenidad al final de la reunión con exclusión de cualquier otra, por más conocida y respetable que fuera, también mostró ser positiva.

En 1965, en Wiesbaden, Alemania, con ocasión de una Convención a la que asistieron más de mil A.A.s, prosperó la creación de un Comité A.A. europeo. Todos los países representados en la reunión aceptaron, con gran entusiasmo la idea. Después del parecer favorable de Nueva York y su entera adhesión a esta proposición, nos reunimos tres años en Wiesbaden, en Londres y en París. En París fue en un cabaret – Boîte La Guitare – porque yo trabajaba allí y nos salía gratis y, además, nos pareció que era original. Cuando todo parecía ir lo mejor posible, recibimos una carta de Bill W. en la que nos sugería que quizás fuera mejor, eventualmente, una distribución del movimiento A.A. por zonas lingüísticas. En efecto, las únicas barreras que se erigían entre nosotros no eran las fronteras ni las montañas ni los océanos; eran, en efecto,

---

12. Frente a la disposición en teatro con un orador que habla desde un atril y una mesa de “presidencia” que es más frecuente en los países anglosajones.

los diferentes lenguajes. Tenía toda la razón. El esfuerzo que teníamos que hacer era enorme, pero, a partir de ese momento, la francofonía, la anglofonía, la hispanofonía, fueron una realidad que ha producido buenos resultados.

Creo que nuestro logro, nuestro “éxito” más arduo y delicado, fruto de una gran espiritualidad y de un profundo amor fraterno, ha sido conseguir superar la profunda sima entre las clases sociales tan profundamente enraizada en Francia, y llegar a hacer sentar a la misma mesa a representantes de todas las clases sociales para compartir sus problemas más íntimos y delicados. Sólo un mismo sufrimiento y una misma esperanza de liberación pudieron unirnos en una comunión de un gran amor fraternal. En los U.S.A., por ejemplo, donde las categorías sociales están determinadas sobre todo por la situación económica – y cuando se llega a A.A. casi siempre se está arruinado – este aspecto no tenía el mismo impacto. Ver, en Francia, a la marquesa del XVI<sup>o</sup> (distrito de clase alta de París) o de Neully, compartiendo y comentando con el obrero de “chez Renault” sus últimas “lagunas mentales” respectivas, parecía algo imposible.

La conquista de la última frontera que aún separaba a los países vinícolas de A.A., la creación de un nuevo estilo en las reuniones, más abiertas y acogedoras, más mediterráneas, la aceptación cuando nos encontrábamos en plena expansión, de la creación de zonas lingüísticas, la abolición de las clases sociales, frente a los horribles zarpazos del alcoholismo, son, desde mi punto de vista, cuatro grandes logros esenciales que A.A. Francia ha podido obtener y apuntarse en su activo. Aprovecho la ocasión para decir también que, en tan sólo 77 años de existencia de AA, todo ello nos permite entrever la transcendencia y la importancia que podría tener su llegada a este mundo.

Desde que el ser humano apareció en este planeta y existe, aprendió a fermentar y a destilar obteniendo bebidas que contenían etanol... Como consecuencia, algunos de ellos desde entonces se volvieron alcohol-dependientes, es decir, se transformaron en enfermos.



Desde hace siglos los vinos y los alcoholes forman parte integrante de las comidas y de las fiestas. Salvo, claro, para aquellos que no consiguen consumirlos moderadamente. Estos seres, durante siglos, han representado un problema sin solución aparente. Han sido las víctimas, puestas de rodillas, humilladas, por uno de los peores azotes de la humanidad.

Fue gracias a la tenacidad de un valeroso Dr. Silkworth, a la inspiración y a la capacidad de síntesis de Bill W. a la bondad del Dr. Bob y al conocimiento del ser humano y del valor de lo espiritual del Dr. Carl Gustav Jung, a quienes les debemos nuestro Programa y la eficacia de su método. Este Programa ha permitido, no que el alcohólico pueda beber impunemente, pero sí que adquiriera la humildad necesaria y la aceptación, para vivir sin alcohol sereno y feliz. Este mismo Programa, este mismo método, ha liberado a millones de personas víctimas de otras dependencias enfermizas: tóxico dependientes, bulímicos, ludópatas, etc. Creo que actualmente existen más de 30 asociaciones calcadas sobre el Programa de A.A. que obtienen excelentes resultados. La única condición es que la persona que te ayude haya sufrido de la misma dependencia.

La Fuerza Superior, Dios como cada uno lo conciba, podría haber escogido, evidentemente, ilustres universitarios, diplomados, psicoterapeutas, madres amantes dispuestas a todos los sacrificios... pero si eres tú quien ha sido elegido, tú con tus manos aún temblorosas, es porque tú has sufrido el mismo mal y los mismos latigazos en tus propias carnes, por lo que en ningún momento vas a juzgar al que llega.

Me parece que la humanidad guarda en su seno soluciones escondidas y que cuando se ve realmente en peligro, es del interior de ella misma que surgen los remedios que pueden salvarla.

Yo no creo que la llegada del cristianismo, en aquella sociedad romana decadente y nauseabunda haya sido una casualidad. Me parece que esa corriente de amor que predicaba el perdón era una necesidad en aquel momento preciso de la historia.



Yo creo también, que la llegada de A.A., hace setenta y siete años, aunque un período corto si lo medimos por una escala de tiempo sobre la historia de la humanidad, no ha sido una casualidad sino una necesidad y que continúa siéndolo en este mundo que se autodestruye de mil maneras: calentamiento del planeta, degradación del ecosistema, genocidios, desequilibrios financieros, quiebra de todos los sistemas político-económico-sociales... excesos de todo género, enfermedades desconocidas – como la nuestra, por ejemplo – siendo nosotros una punta de lanza de la autodestrucción. Como decía anteriormente, la llegada de A.A. nos hace soñar y su alcance y trascendencia escapa, todavía, a toda valoración.

Desde que yo estoy en A.A., y siempre me he sentido muy implicado, su influencia ha sido para mí beneficiosa – casi diría milagrosa – y he sido testigo privilegiado de esta influencia.

El ejemplo de Sudáfrica es paradigmático: antes del fin del apartheid, los A.A.s, blancos y negros compartían las mismas reuniones. Los blancos, no sólo admitían a los negros, sino que los iban a buscar para acompañarlos a las reuniones y los acompañaban, de vuelta, después... al igual que hacían los grupos de los negros. Nadie ni nada, ni siquiera el régimen brutal del apartheid, pudo impedirlo.

Pienso que sentirse A.A. – ser A.A. – es un gran privilegio que comporta una responsabilidad: transmitir sus principios al mayor número de personas y ayudarles a vivirlos.

## 7- LA HISTORIA DE PEPE TEMBLEQUE, UNA HISTORIA DE A.A.

Este texto ha sido publicado en Francia en la revista “Partage” entre Octubre de 1.986 y Abril de 1.990, en España en la revista “AKRON 1.935”.

Pepe Tembleque, es un poco la historia de cada uno de nosotros cuando llegamos desorientados, perdidos, solos en el mundo; quisiéramos creer, pero hay todavía una gran parte de nuestro ser que rehúsa.

Pepe nos muestra como, gracias a su padrino, él comprende poco a poco que ha encontrado a los suyos, a las personas que ríen y lloran por las mismas cosas. En fin, lobo perdido u oveja descarriada, ha encontrado su manada, su rebaño. Es un ejemplo de la importancia capital del padrino, del apadrinamiento, en nuestra Fraternidad.

### LA PRIMERA REUNIÓN DE PEPE TEMBLEQUE

Había una vez dos borrachitos que habían descendido la trágica pendiente del alcoholismo hasta tal punto, que estaban desprovistos de todo bien material y no les quedaba tampoco casi nada de cualquier otro atributo terrenal.

Se enteraron por casualidad de la existencia de una extraña sociedad y decidieron ir a ver qué podría ser aquel “tapujo”. En el último momento, uno de ellos decidió esperar fuera a su compañero. He aquí el relato de lo que le explicó, un par de horas más tarde, el que asistió a la reunión de “Alcohólicos Anónimos” al otro:

“Oye, acabo de oír y de vivir las cosas más raras que jamás he podido imaginar en este mundo. Fíjate que, nada más entrar, se me han acercado dos tipos muy corrientes y, cuando creía que me iban a pedir la documentación o a preguntar qué hacía allí, se interesaron por saber mi nombre de pila; yo les dije que me llamaban Pepe “el Morao” o Pepe “Tembleque”, según; después de unos momentos de silencio, uno de ellos me dijo: -bueno aquí con uno vale- y que incluso podían llamarme José a secas, si yo quería. Eso me gustó, porque así me llamaba mi madre cuando era pequeño.”

“Me acompañaron y nos sentamos todos alrededor de una mesa muy larga; se pusieron a hablar uno después de otro, creo que se trataba de dar doce pasos primero para un lado y después para atrás. Lo raro es que nadie se movía de su sitio. Yo no creo que eso sea tan difícil, bueno más o menos derechos, depende del día que sea. Creo que no andan muy bien de la pelota, pero son muy amables. Después – y ahora empieza lo gordo – empezaron a decir que nada era obligado pero que se sugería a los que llegaban nuevos el estar una hora sin tomar nada, ni un vaso, ni medio, ni nada que contuviera alcohol, ni vino, ni cerveza, ni sidra ni nada y después había que atizarse 24 vasos de lo que tú quisieras... pero eso sí, 24, ni uno más ni uno menos... Y luego volver a empezar y así todo el día por el resto de tu vida. Lo que más me chocó es que nadie tomó nada. No compadre, yo creo que esa gente no está bien de la cabeza.”

“No contentos con esto que te acabo de explicar, luego se pusieron a decir que cada uno de ellos tenía un “monito” encima del hombro que se llamaba “Munky” o algo así. Este “monito” les habla y les da ánimo; ¡claro, para tomarse 24 vasos todas las horas se tiene que tener al menos un fan al lado...! Pero lo que me dio más mala espina es que... bueno tú ya me ves que hoy no ando demasiado puesto, pero nadie tenía ningún “monito” en ningún hombro... ¡No, es que están de remate!”

“Y, al final, ya verás que no están tan “grillaos”, pasaron una bolsa llena de dinero – creo que esa noche ya iban por la séptima

– y cada uno metía la mano y sacaba lo que quería; cuando por fin me llegó mi turno – y ya te puedes imaginar, chico – iba yo a tocar el piano a cuatro manos, unos cuantos de ellos se volvieron hacia mí y con una sonrisa me dijeron: -no José, no, la primera vez nunca, es una costumbre, una tradición-“

Al acabar de decir esto, se quedó como atónito, soñador... y, después de largo silencio, dijo: “yo no sé lo que tú harás, pero yo vuelvo mañana, yo quiero también tener un “monito” sentado en el hombro y que me hable... ya sabes... a veces me siento tan solo...!”

## LA SEGUNDA REUNIÓN DE PEPE TEMBLEQUE O JOSÉ

Con las mejores prendas que poseía y afeitado con esmero, se dirigió con paso, aún vacilante, pero con un extraño sentimiento de que algo importante le estaba sucediendo, a su segunda reunión.

Gran asombro le causó el recibimiento que sus nuevos amigos le ofrecieron al llegar... “Hola José, pero que elegante vienes..., cuanta alegría nos da el verte por aquí con nosotros.” Pepe Tembleque se sintió confuso... Se acordaban hasta de su nombre, una sensación que hacía mucho tiempo que no tenía le calentó interiormente. Se había tomado alguna copa para darse ánimo y, sobre todo, para que no le temblaran tanto las manos... “Hola, ¿qué hay...?” balbuceó.

La reunión empezó y le extrañó la cantidad de sonrisas y miradas cómplices que recibía de gente que él no había visto nunca. Una ola de pudor le invadió. Se hablaba del Programa, de los Pasos, de una filosofía de vida que hacía que los alcohólicos pudieran vivir felices sin hacer uso del alcohol. Como medida de urgencia, 24 horas a la vez, sólo por 24 horas.

El que llevaba la reunión le dio la palabra a una mujer que con gran simplicidad dijo: “Me llamo Esther y soy alcohólica.” ¿Alcohólica esa señora? Esa no puede saber lo que es beber. Cuando acabó Esther, Pepe se creyó en otro mundo, la vida de Esther y la suya eran como dos gotas... de vino. Había sufrido, temblado y llorado como él, había suplicado y maldecido mil veces y se había resignado otras tantas, a ella también la habían dejado sola, ella tampoco comprendía lo que le había pasado durante tantos años. Sintió una gran ternura por Esther y ganas de decirle que él también había pasado por ahí, de ayudarla y decirle como la comprendía... pero, una vez más, la timidez unida a un gran respeto no le permitió articular una sola palabra.

El moderador tomó la palabra y empezó a preguntar a cada uno cómo les iba. Todos iban hablando y su turno se acercaba cada vez más. Tuvo ganas de irse, de decir que si estaba allí, era para

informarse para su compadre que lo estaba esperando... pero lo inevitable llegó. El moderador, con una gran sonrisa, le preguntó: “¿Cómo va nuestro nuevo amigo José...?” Creyó que el mundo se le venía encima. Él, que siempre fue tan charlatán, que no le tenía miedo a nada ni a nadie, creyó morir de miedo, y después de un gran silencio, dijo, como si alguien hablara por él: “no sé bien que deciros... pero me siento bien con vosotros; con vosotros no me siento solo, ya me entendéis, solo aunque todo esté lleno de gente”. Sintió como si una gran, pero una gran amargura, se hubiera disipado. “Bueno, yo me llamo Pepe Tembleque... quiero decir José y me gustaría que mi compadre viera todo esto.” La reunión aún siguió bastante tiempo. La verdad es que José no entendió gran cosa, pero tuvo la sensación, por vez primera, de que él pertenecía a aquel grupo de seres humanos, él que siempre estuvo entre dos mundos o fuera de él, entre dos bares, entre dos sillas, entre dos vasos, el bebido y el que había que buscar, entre dos calles, entre dos camorras... se sintió, por primera vez, de una pieza. En el punto de la vida en que cada cual tiene una forma diferente y colores distintos, pero que todos encajaban formando un todo con todos los demás, él tenía su sitio.

Al acabar la reunión se le acercaron muchas personas, dándole la mano de bienvenida. El que lo había recibido el primer día, le habló de que tratara de no beber durante 24 horas. Que él podía hacerlo porque muchos ya lo habían logrado, como todos los que allí estaban. Que la vida era bonita. Le explicó en pocas palabras como él había llegado por el alcohol a las puertas del infierno y como, 24 horas a 24 horas, había podido subir la pendiente. Le dijo, que si tenía algún momento difícil, le llamara por teléfono a cualquier hora del día o de la noche, que no tuviera ningún temor de hacerlo por no molestarle, al contrario, él iba a ser el ayudado, pues el ayudarlo le ayudaba a él. Le llenó los bolsillos de folletos y con un fuerte apretón de manos le dijo: “Ánimo! Si yo he podido tú también podrás. Hasta la próxima reunión y toma, la Oración de la Serenidad.”

Ya en la calle cuando el último se fue, José se quedó solo y anduvo por las calles tratando de comprender lo que le pasaba. La verdad es que sólo recordaba algunas palabras sueltas, las frases de Esther, ¡qué mujer tan formidable! que habiendo pasado lo que pasó, había podido dejar de beber. Llevaba doscientas pesetas en el bolsillo las mismas que había hecho ademán de dejar en la bolsa cuando esta pasó, pero se retuvo, era su único capital... Pero sobre todo, esas doscientas pesetas significaban algunos vasos de vino para la salida. Al pasar frente a alguna taberna, bien conocida por él, hizo el gesto casi automático, de abrir la puerta, pero algo le retuvo. Esther había contado los sufrimientos, las luchas de sus primeras 24 horas. De pronto, se dio cuenta de que su compadre no le había esperado y se fue decidido a su encuentro. Tenía tantas ganas de explicarle tantas cosas..., que él había hablado, que todo el mundo lo había escuchado en silencio, que tenía 200 pesetas, que no había bebido nada desde antes de la reunión... y que, de ahora en adelante, se llamaba José y que, al que le llamara Pepe Tembleque, le iba a partir el alma. Que, aunque aún le temblaban las manos, ya no se sentía ni se sentiría nunca más solo... que había encontrado a los suyos, a los que él pertenecía desde siempre y a los que siempre había buscado.

## PEPE TEMBLEQUE O JOSÉ

### TERCERA REUNIÓN Y SUS PRIMERAS 24 HORAS

Eran ya las cinco de la tarde y un verdadero milagro estaba aconteciendo. Desde el día anterior, cuando José se tomó unas copas para tener el valor de ir a su segunda reunión y, sobre todo, para impedir que le temblaran tanto las manos, no había vuelto a beber ni una sola gota de alcohol. Y, cosa aún más extraordinaria en él, había dormido como nunca, sin pesadillas ni sobresaltos; no tuvo, ni siquiera, calambres en las piernas. Por la mañana, al despertarse, tuvo una sensación difícil de definir. Algo así como el estar liberado de una opresión más bien psicológica que física. Las manos le temblaban aún mucho, pero pudo tomar una taza de café. Tuvo sudores fríos pero no la vomitó como tantas otras veces.

A pesar del enorme trabajo que le daba mantener los folletos que le había dado Antonio – pues así se llamaba el amigo que lo recibió desde el primer día y que se había ocupado de él – se puso a leerlos con verdadero ahínco. Acabó poniéndolos sobre la mesa para evitar que el temblequeo le impidiera enterarse de lo que allí se decía. Tenía en su poder una cierta cantidad de literatura además de la Oración de la Serenidad, como la llamaban, que le parecía un verdadero trabalenguas. Lo que más le llamó la atención fue una hojita donde se daban una serie de recomendaciones para los primeros días de abstinencia. Entre otras cosas, ahí se aconsejaba beber mucho líquido, lo más azucarado posible, huir del ocio, estar ocupado en cualquier cosa... limpiarse los zapatos, por ejemplo... Y, sobre todo, en caso de urgencia, telefonar a un amigo de A.A. antes de beber.

Él bien sabía que, con unas cuantas copas, aquel malestar que iba atenazándole cada vez más, aquella sensación de que iba a morirse, que el corazón se le iba a parar de un momento a otro, se irían rápidamente; aquella angustia de que algo tremebundo, algo irremediable, le iba a acontecer... en una palabra, todos los sufrimientos, con sólo tomar algo se esfumarían. Pero también sabía qué era caer de nuevo en la trampa más ignominiosa, en la



dependencia más cruel que se puede imaginar.

Todos en la reunión le habían dicho y hablado de la importancia de las primeras 24 horas. Ellas significaban el comienzo de una vida nueva. Una vida sin alcohol en la cual podía aspirar a la felicidad. Con la ayuda de todos los demás, él sería como los demás. Si pudiera lograrlo, esa misma noche, cuando le tocara su turno de hablar, les diría a todos que él, José, también había aguantado 24 horas. Quizás estaría Esther y por fin podría decirle todo lo que su ejemplo le había ayudado. Poco a poco, había ido comprendiendo muchas cosas: que no eran 24 copas cada hora como él le había dicho a su compadre después de la primera reunión, medio en broma, medio en burla, porque él no concebía el vivir sin tomar nada ni un solo día.

Sin embargo, en ese mismo instante, él estaba a pocas horas de cumplir ese milagro... ¡un día entero de abstinencia total! Pero... ¿qué fuerza emanaba de aquel grupo de gentes...? ¿De aquel grupo de seres humanos que ni conocía aún...?

Aquellos eran los suyos, con los que él se sentía bien, aún sin casi conocerlos, los que no le juzgaban, ni lo despreciaban. Temblara o no, él se llamaría José. Y, además, él era un A.A. porque así se lo había dicho Antonio: “si así lo deseaba y si él así lo decidía.”

Mecánicamente, obedeciendo a un acto reflejo, metió la mano en el bolsillo del pantalón y, ¿cuál no sería su sorpresa? Cuando sintió las dos monedas de 100 pesetas que llevaba desde el día anterior ¡... ni siquiera había pensado en ellas...! Una terrible tentación le invadió, un desasosiego intolerable le hizo hervir la sangre en todas sus venas, una idea fija y obsesiva le impulsaba a beber... ir a la taberna, allí encontraría a su compadre Félix “Rueda” – como le llamaba todo el mundo – porque vivía, mejor dicho “bebía” de desmontar ruedas de automóvil e irlas a vender después. Este negocio, tan ilícito como astuto, consistía en dejar los coches de su clientela sobre tres neumáticos, puesto que él se llevaba el cuarto.

Félix era un hombre con ciertos escrúpulos y principios, lo

que le impedía quitarle dos ruedas al mismo coche. Presumía de no haber jamás “trabajado” sobre una ambulancia y, mucho menos, sobre un coche de policía. Se dedicaba exclusivamente a coches de lujo o de gran lujo.

Era uno de los proveedores más activos del desguace del barrio. La frecuencia de su actividad dependía de la “sed” que tuviera... y ésta era grande y diaria.

Pero volvamos a José. ¡No podía más! Por un lado, la terrible tentación de ir a beber, beber y beber hasta caer redondo y, por otro lado, llegar a completar sus primeras 24 horas. Llegar a las 8 horas de la tarde e ir a la reunión sin haber tomado nada... Aún le faltaban 3 horas... ¡Tres años! ¡Tres siglos! Se acordó de pronto de lo que Antonio le había dicho, de lo que acababa de leer... “En caso de urgencia, telefonear a un amigo de A.A.” Salió como un rayo a la cabina de teléfono más próxima. Había dos personas esperando, además de la que estaba telefoneando... “¡Cómo se reía y hablaba aquel maldito... Ojalá se lo tragara la tierra! ¿Por qué no se quedaba electrocutado, con el teléfono en la mano? O... ¿se tragaba los dientes postizos que llevaba aquel cara de caballo...?”

Afortunadamente, los otros dos iban juntos y el número al que llamaban estaba ocupado. Por fin su turno... ¡por fin! “Buenas tardes, ¿está Antonio? De parte de José... Sí, sí soy nuevo...” “¿Qué tal José, cómo van esas primeras 24 horas ...? Ya sé, ya sé que es muy duro. Oye ¿por qué no te vienes a mi casa, nos tomamos una taza de café y esperamos la hora de la reunión juntos? Bueno, bueno... te espero. No te olvides, si ves un bar o una taberna te cruzas de acera... No, no, José, no me burlo de ti, pero, al principio, hay que evitar todas las tentaciones; sería una pena ahora que sólo estás a tres horas, y después de lo que has luchado... Ven, corre, te espero y gracias por haberme llamado.”

José nunca podrá olvidar con qué sencillo cariño y con qué calor humano fue recibido en aquel hogar feliz. Abrió la puerta María, la mujer de Antonio, diciéndole: “Tienes suerte José, os he

preparado café y además, del pueblo de mis padres nos han mandado unas torrijas que... ya verás lo que es bueno.”

María le habló como si le conociera de siempre, como si fuera de la familia... “Pasa a la cocina, ahí están mis hijos merendando, mi marido viene enseguida, se está aseando y preparando para ir a la reunión, pues acaba de llegar del trabajo” Hablándole en tono más bajo y despacio le dijo: “Ya me imagino lo que debes estar pasando, Antonio también lo pasó muy mal, yo, como Al-Anon, es decir como familiar de un alcohólico, nunca he sufrido los síndromes de la abstinencia, pero, a través de mi marido y de las experiencias de los otros, sé lo que debes estar sufriendo...”

Después de un silencio, José le dijo también en un tono muy bajo: “ Venía por la calle, lo que se dice rabiando, rozando los muros para no caerme, con el temor de no poder llegar... pero desde que abrió la puerta y me dijo que ahora venía Antonio, se me ha pasado bastante y me siento mejor... hasta tengo ganas de comerme esa torrija y mire que yo y el comer...”

Cuando entró Antonio en la cocina, ya se había comido José la torrija, lo encontró charlando animadamente con sus hijos. Se pusieron a hablar largo y tendido. Era increíble lo que Antonio sabía de alcoholismo y las mil experiencias que conocía. Le explicó con todo detalle lo que a José le estaba pasando, los síntomas que le torturaban en ese mismo momento.

Indiscutiblemente, él había pasado por todo aquello y había que verlo ahora: tan feliz y contento, tan seguro de sí mismo, con una familia tan unida, con un hogar tan feliz. En el fondo del alma de José, se despertó, aunque aún no muy bien definido, algo así como una añoranza, un anhelo lejano, de tener él también, un día, un hogar, una mujer, unos hijos como los de Antonio.

Cuando llegaron a la reunión, la primera impresión que tuvo, fue que él conocía a todos los que allí estaban desde hacía mucho tiempo. Él, que no tenía memoria para nada, se acordaba de los nombres de casi todos y sabía los que faltaban. También se

fijó en las caras nuevas, no se sintió en ningún momento ajeno a aquel grupo de seres humanos. Él estaba allí con los suyos, con los que sufrían, lloraban, reían y sentían como él, con sus hermanos y hermanas de enfermedad, de destierro, de calvario, pero también de esperanza. Claro, él aún no estaba a ese nivel, pero ¿por qué no podía llegar también a ser él como los demás? Con sus recién cumplidas 24 horas, quizás fuera ilusorio aspirar a una vida mejor sin alcohol, pero todas aquellas personas eran ejemplo viviente de que ese milagro no era una quimera, sino una realidad palpable. Se dio cuenta de que faltaba Rodolfo, el que había moderado el día anterior y que tampoco estaba Esther, la persona que había contado su historia el primer día y que tanto le había impresionado.

Fue a preguntarle a Antonio por qué no estaban allí. Con una sonrisa de afecto, Antonio le dijo: “No te preocupes, tanto Rodolfo como Esther van bien, suelen venir los lunes y los jueves, debido a sus ocupaciones respectivas”.

Se le acercó un amigo de los que ya había visto en las dos reuniones anteriores, “¿Qué tal José, cómo va eso? ¡Qué bien, con nosotros por tercera vez consecutiva!” José balbuceó... “¿Sabes?, ya tengo 24 horas, hace un rato que las he cumplido.” “Oye, ¡pero eso es formidable...!, aunque sea muy duro, aguanta y no te importe lo que estás pasando, mi padrino, cuando yo pasé lo que tú estás pasando ahora”, me dijo: “Mira, sufrir por sufrir, sufre de una vez por todas y ya verás; cada vez te será menos difícil. Esto es como aquel señor que tenía que cortar el rabo a su perro, y como le daba mucha pena, le cortaba cada día un pedacito. No, José, el rabo de un solo tajo, una vez por todas... Ni una sola gota más, 24 horas por 24 horas... Aguantar una sola vez y se acabaron los sufrimientos y a vivir como hombres libres.” “Bien, si te puedo ser útil en algo, dímelo.”

En la reunión se habló de muchas cosas y se trataron muchos temas, pero sobre todo y no por casualidad, cada uno rememoró su primer día de abstinencia.

Antonio moderaba y lo propuso como tema de la reunión.

Qué bien se acordaban todos de aquellas que fueron sus primeras 24 horas y qué bien lo sabían explicar. Parecía como si las revivieran con toda la intensidad del momento, como si hubiera sucedido ayer: lo increíble es que para algunos hacía años, muchos años de aquel día especial, aquel primer día de cada uno, donde una confluencia de hechos y circunstancias, habían cambiado totalmente el curso de sus vidas.

Desde que había comenzado la reunión, José no se acordó de la bebida; su deseo de beber había desaparecido como por encanto. Tuvo la sensación de que veía mejor, más claro, las manos casi no le temblaban, el sentimiento de miedo y de incertidumbre también había desaparecido, se sentía tranquilo y sin angustias.

Antonio contó que la semana anterior había estado tratando de ayudar a un compañero a pasar sus primeras 24 horas. Este amigo que lo llamó a su casa, temblaba de tal manera que tuvo que sujetarlo a la cama. Viéndole en tal estado, le propuso un baño muy caliente, para que le sirviera de sedante, evitando así darle calmantes. Al no aceptar esta proposición, Antonio le explicó que los síndromes agudos de abstinencia, eran como los dolores de muelas agudos, es decir, que después de un dolor muy intenso, venía una especie de calma, se aplacaban ellos mismos. “Sí... sí, de acuerdo”, le contestó Pedro, que era el nombre de su nuevo amigo. “Pero tú dame aunque sólo sea una cerveza... una sola.” “Bueno, bueno...” respondió Antonio, “te la voy a dar, pero qué pena, después de todo lo que ya has pasado. Pero si no puedes aguantar más... te la doy, con todo el dolor de mi corazón...” “De acuerdo, no voy a beber esa maldita cerveza, pero con una condición... una sola... ¡que te la bebas tú!” Ante tan cruel sentencia, Antonio se quedó atónito; pero después, una explosión de risa los invadió a los dos, y entre carcajadas dijo: “Tú tienes todos los pliegues retorcidos y prejuicios de un alcohólico cuando sufre; eres un sádico, de modo que me pides que eche a rodar mis cinco años de sobriedad, ¿eh, granuja?” Pedro, mucho más calmado y encajado, articuló: “Oye... yo no sé si ha sido el reírme o qué, pero voy mejor, mucho mejor. Parece que el *dolor de muelas* va pasando. Ahora creo, que con tu presen-

cia, con tu ayuda, podré aguantar.” “ Y así fue”, terminó Antonio, “mañana si Dios quiere, vendrá Pedro a su primera reunión.”

Para José, aquella noche fue de una gran importancia. No sólo contaba ya con un día, sino que, además, había aprendido mucho sobre su enfermedad, sobre las compulsiones, como luchar contra las obsesiones y mil detalles de los síndromes y trampas por las que pasa un alcohólico.

Cuando acabó la reunión y, mientras tomaban el café proverbial al final de toda reunión, José aprovechó para acercarse a Antonio y hablarle de algo que le preocupaba desde el día anterior: “Oye, ¿cómo podríamos ayudar a Félix, mi compadre, para que él también venga a las reuniones y deje de beber? Lo encuentro muy reacio.” “Mira – le dijo Antonio – el hecho de que pienses ayudar a tu compadre, es decir, a otro alcohólico, dice mucho de ti, es una reacción magnífica, cuando tú sólo tienes un día, es una reacción de un A.A. de cuerpo entero. Pero no debes olvidar que tú eres la persona más importante en este mundo para ti, que tu abstinencia pasa por encima de todos y de todo. Si te parece bien, mañana yo iré a veros y hablaremos un poco los tres. Quizás Félix quiera venir y dejar de beber también, pero, créeme, no se debe forzar a nadie. Ello de nada sirve”.

“La única condición para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida – prosiguió Antonio – solamente eso, aunque no se pueda. En Alcohólicos Anónimos, no tiene ninguna importancia lo que hemos podido hacer o ser, ni siquiera, que hubiéramos matado a padre o madre, como se suele decir. Ni de dónde venimos, ni la condición económica, la falta de instrucción, la condición social, el color de la piel, o la religión que profesamos o si no profesamos ninguna... Lo único indispensable es ese deseo de dejar de beber. Yo creo que la grandeza de A.A. es esa envergadura inmensa que no excluye a nadie. El mismo diablo que viniera a nuestra reunión y nos dijera que es alcohólico y que quiere dejar de beber sería de los nuestros desde ese mismo momento – riendo, acabó de decir – le llamaríamos Mefistófeles, o mejor, para no acomplejarlo o deprimirlo, Mefisto.”



## PEPE TEMBLEQUE O JOSÉ

(Donde José toma conciencia de la importancia de tener un padrino)

Tal como había quedado, Antonio fue a visitar a Félix y a José a su casa, casa o garito, como ellos la llamaban... La verdad es que más bien merecía el segundo nombre. Estaba sucia, llena de neumáticos viejos, sobras y residuos del “negocio” que Félix explotaba. Con mucho tacto, Antonio le preguntó a Félix si tenía deseos de dejar la bebida, como había sido el caso de José.

“Bueno, la verdad es que yo nunca me lo he propuesto – dijo Félix – por lo menos seriamente. Yo puedo tomar o dejar de beber, lo que pasa es que no quiero dejar la bebida”

“¡Eso no es verdad! – saltó José ¿Cuántas veces te he visto maldecirte y despotricar contra el alcohol?. Jurar y prometer que no volverías a beber nunca más. Es decir, prometer que no volverías a emborracharte. Porque para ti, como antes era para mí, no beber significaba no embriagarme. Yo ahora sé que, para un alcohólico como yo, el problema es no tocar ni una sola gota. Y créeme Félix, es la única solución. Los A.A.,s dicen que un vaso es demasiado y que mil no son suficientes y, por favor, haz memoria y dime si no es verdad. la que emborracha, la que pone en marcha esa máquina infernal que no hay fuerza de voluntad humana que la pueda detener, es la primera. No la quinta ni la treinta y cinco... de esas otras ya no se tiene ni conciencia. la que hay que evitar es la primera. Cuando se empieza es como cebar una bomba y luego se bebe hasta la embriaguez.”

“¡Oye Pepe... o José... o como te quieras llamar! – dijo Félix – A mí déjame de monsergas... Si tú has decidido ser ahora un “incógnito” o un “escondido” y pertenecer a ese “tapujo”... que te vaya bien, pero olvídate de mí y dejadme en paz...”

José, entre contrariado y desilusionado, le replicó: “no has entendido nada. Por un lado, pertenezco a los Alcohólicos Anóni-

mos y no a un “tapujo”. Por otro lado, no me escondo de nadie. Y, lo que te pasa, es que te falta valor para enfrentarte con la realidad y agallas para tratar de no beber, aunque sólo fuera por un día. Por eso buscas pretextos y excusas.

Antonio tuvo que intervenir para poner paz y calma entre los compadres: “Bueno, bueno, ya está bien de discusiones. Cada cual es libre de aceptar o rechazar lo que A.A. propone, lo que A.A. sugiere.” Invitó a José a ir a dar una vuelta para charlar esperando la hora de la reunión. Le recordó que, tal como le había comentado, cuando una persona no ha tocado su fondo, cuando aún no está harta de estar harta, no se puede hacer gran cosa. La decisión de Félix tenía que venir de él, como así había sido en su caso y estaba claro que aquél aún no estaba maduro, que no había llegado todavía a ese estado de espíritu, a tocar ese fondo, donde se está dispuesto a todo con tal de librarse de la dependencia, del suplicio, del alcohol...

Después de un largo rato de reflexión, Antonio agregó:

“Yo no creo que se llegue a ese estado de espíritu por sufrimientos físicos o por situaciones económicas, por catastróficas que esas puedan ser. Sí, más bien, por sufrimientos morales, por una terrible desesperación y asco de uno mismo. Cuando se agotan todas las excusas y todos los pretextos que uno ha ido imaginando para auto engañarse. Félix aún trata de convencerse de que puede dominar la situación por su propia voluntad, si se lo propone.”

“Desgraciadamente para él – prosiguió Antonio – nuestro mejor aliado es el propio alcohol. Éste será el mejor abogado para demostrarle que todo lo que decimos es verdad. Hay muchos casos en que el orgullo y la dependencia física del alcohol son tales que ni el instinto de conservación, ni ningún poder humano son suficientes. La verdad es que, para aceptar y venir dispuesto, hace falta una gran humildad. Ésta viene de esa profunda desesperación que te comentaba. No es fácil constatar y aceptar una derrota completa en la vida ante uno mismo. ¿A quién le gusta ir a pedir humildemente la ayuda de los demás sin la cual es, si no imposible, sí mil veces



más difícil? Esta constatación profunda es, mi querido amigo José, el primer paso, la primera etapa, de nuestro Programa de recuperación. Yo creo que tú la estás viviendo ya cotidianamente desde hace dos días.”

Antonio volvió a hacer una larga pausa. Se quedó reflexionando y mirando largamente a José como pensando si debía ir más lejos ese día, pero... prosiguió:

“El dejar de beber y aceptar profundamente esta derrota, aun siendo el punto de partida de todo, sin el cual nada es posible, no es nada más que la plataforma donde se va a ir estructurando ese nuevo estado de espíritu, esa nueva e inesperada perspectiva de vida... digamos pues que, primero, es una toma de consciencia sin reservas y estar, en segundo término, abierto, dispuesto, para iniciarse a una nueva apertura del espíritu y a una nueva filosofía de vida, donde todos los valores hasta entonces aceptados van a cambiar de dimensión dando paso a otros quizás nunca imaginados, ni siquiera en sueños. El primer paso es el primer peldaño y sólo eso, pues debes saber que el alcoholismo, por raro que te parezca, no está en el alcohol. Beber, para un alcohólico, no es más que el síntoma aparente de una enfermedad muy profunda... digamos las crisis, la fiebre, de un profundo cáncer del alma. Un alcohólico es alguien que está mal preparado para hacer frente a la vida. Su enfermedad se apoya en una serie de deficiencias de su personalidad y sobre un espíritu negado a vibrar, a sentir, las cosas en profundidad por incapacidad y temor al sufrimiento, quizás fruto de la hipersensibilidad que lo anima.

Un espíritu dormido, paralizado, anquilosado por el miedo. A esta rara combinación espíritu-carácter se une, seguramente también como consecuencia de ellas, una rara alergia o sensibilización fisiológica al alcohol que va en aumento con el tiempo, pues es una enfermedad progresiva e incurable, como ya tú bien sabes...”

José lo miraba atónito...

“Creo que voy entendiendo algo y encontrando por fin ex-

plicación a mil preguntas y conjeturas que me he hecho toda la vida. El primer vaso es como encender la mecha de una bomba, de un cartucho de dinamita que antes o después, según sea de larga la mecha, va a explotar; pero el acto irracional de hacerlo (aparte de la ignorancia de la reacción en cadena que arranca con el primer vaso, que yo realmente ignoraba y de todo lo que beber me ha hecho padecer) viene de esas deficiencias de mi personalidad, de ese espíritu adormecido mal preparado para afrontar la vida... Sí, sí, yo bien sabía que beber era huir para no ver, para no ser yo, para imaginarme otro. Yo siempre he buscado una solución, una fuerza que me ayudara... no sé si fuera o dentro de mí, pero yo no quería, no podía, aguantar el ser tan infeliz... creo que por eso bebía... Sí, sí, eso es... ¿verdad Antonio?!”

“Eso es, José, eso es una gran parte de nuestro problema – le dijo Antonio – Hay una página del libro de Joseph Kessel que explica muy bien la necesidad para un alcoholico de creer en una Fuerza Superior a uno mismo... Toma, aquí llevo el libro. ¿Por qué no lo lees en voz alta? Nos hará mucho bien a los dos”.

José leyó en voz alta:

“Dirígete al Poder Superior, tal como tú lo sientes, dicen los Alcohólicos Anónimos (Jehová o Alá, Jesús o Buda...) No sólo puedes escoger a tu gusto, sino que también estás libre de ver a tu Dios según tu concepción.

Todo lo que importa es que puedas creer en una fuerza que te supera y a la que recurres para que te ayude.

De esta ayuda sobrehumana no te es posible prescindir.

Es preciso, para asegurar tu abstinencia, que es tu salvación, reformar toda tu naturaleza. Debes despojarte de la envidia, el orgullo, de la insociabilidad, de la hipersensibilidad, de la angustia. Porque el alcoholismo en ti no es una enfermedad aislada, independiente, sino unida a todos estos rasgos de carácter. Para exaltarlos o suavizarlos, satisfacerlos u olvidarlos, bebes hasta tu propia destrucción. En tanto que subsistan, siempre estarás en peligro.

Solo no tienes poder para obtener por ti mismo este cambio, esta alteración interior. Reconoce, pues, la necesidad inminente de un Poder Superior, cualquiera que sea, con tal de que puedas dirigirte a Él y confiar en Él.

Y, si incluso en estas condiciones, tu espíritu se niega al sentimiento de lo divino, entonces acepta por Poder Superior a nuestra hermandad que por su experiencia, por el número de sus miembros, por la suma de sus sufrimientos, es, indudablemente, más sensata que tú desde un punto de vista humano.

Y cuando la debilidad, la indecisión, la fatiga o la duda, se apoderen nuevamente de ti, invoca el espíritu del grupo y la fuerza colectiva para sostener y dirigir a tu valor desfalleciente.”

“Gracias a este libro – prosiguió Antonio – A.A. pudo cruzar el Atlántico e instalarse en Europa. Mi padrino fue un gran amigo suyo y me dijo que aunque no era alcohólico, gracias a sus grandes cualidades de escritor, pero sobretodo, a su gran calidad humana y bondad, captó la grandeza de nuestra Fraternidad y transmitió el mensaje, como decimos nosotros cuando tratamos de ayudar a otro alcohólico.”

“Pero, ¿por qué hay personas que pueden beber sin consecuencias dramáticas y otros no...?”, preguntó José.

Antonio, iba siendo a todas luces el padrino de José, no sólo de los primeros momentos<sup>13</sup> sino su verdadero padrino: el amigo con experiencia en el cual se deposita la confianza y se le pide la ayuda para la comprensión del Programa. El amigo íntimo, al cual se le pregunta lo que no se entiende, al que se le confían los problemas más personales, el que sabe escuchar sin juzgar en ningún momento, el que sabe guardar y callar todo lo confiado. El que va siguiendo los progresos o repliegues de su ahijado y también el que

---

13. En A.A. se habla del padrino de acogida como aquella persona que recibe a un recién llegado y le acompaña en sus primeros días de sobriedad. Posteriormente, el miembro escogerá un padrino que puede, o no ser el mismo para que le guíe en los Pasos del programa y en la comprensión del funcionamiento de la comunidad.

defiende al resto del grupo de los desmanes o actitudes del nuevo; el cual, llega muchas veces, en tal estado de conflicto emocional y confusión que es no sólo peligroso para sí mismo, sino también para los demás. Agresivo, egocéntrico, destructivo, hiriente, calumniador... hambriento de calor, de amor, con todos los instintos y sentimientos más legítimos en un total desafuero. Acomplejado, deprimido por mil vejaciones y desprecios, en una palabra, tan infeliz, como es difícil imaginarlo. Todo ello, puede suponer comportamientos peligrosos para todos. Es aquí, donde cabe perfectamente uno de los principios de A.A.: “Sólo un alcohólico puede comprender a otro alcohólico.”

Pero volvamos a la pregunta de José, donde claramente éste tiene un sentimiento de injusticia, por haber personas que pueden beber razonablemente, impunemente, sin acarrear todas las desventuras que durante tanto tiempo había venido sufriendo en sus propias carnes, en todo su ser. Y, ¿por qué, en cambio, otros no?

“José, tu pregunta es muy lógica y creo que todos nos la hemos planteado alguna vez. A partir de mi experiencia, como siempre se dice en A.A., te puedo decir que hay tantas clases de alcoholismo como alcohólicos. Que no hay reglas inamovibles, pues es una enfermedad de la personalidad, entre otras cosas... Yo diría, quizás, que hay ciertos trazos de carácter y comportamientos que son bastante comunes a muchos de entre nosotros y ello, no sólo hace que nos parezcamos, sino también que nos comprendamos. Y, consecuentemente, podamos ayudarnos. Una falta de madurez emotiva, un cierto miedo indefinido a la vida, un orgullo desmedido, sobrepuesto inexplicablemente a una timidez frecuentemente enfermiza, falta de confianza en sí mismo unida, al mismo tiempo, a un egocentrismo con tendencia a la mitomanía, tomando en muchas ocasiones deseos por realidades, con visos de perfeccionismo e idealismo con frecuencia quijotesco (de ahí la frase que hice mía desde que la oí: “un alcohólico es un idealista que ha hecho quiebra en la vida...”) y muchos otros trazos de carácter, predominando un lado muy infantil en lo que a personalidad se refiere.”

José se quedó nuevamente pensativo con un aire soñador: “Sí, es verdad, yo también he tenido siempre deseos de hacer cosas extraordinarias, para que me quisieran, para ayudar a los otros, para ayudar a la humanidad entera y que me admiraran... pero siempre se quedó en proyectos, siempre los ahogué en el alcohol antes de ponerlos en práctica.”

“Para una gran cantidad de compañeros y compañeras – prosiguió Antonio – a los cuales he oído contar sus historias, me ha llamado la atención que los problemas profundos empezaban en la infancia; una infancia mal vivida. Traumatismos emocionales en un hogar mal avenido por ejemplo, donde les faltó el equilibrio que se debe recibir de un padre y una madre; faltos de amor materno o paterno, o, por el contrario, un exceso de ambos o de uno de ellos. El haber sido sobreprotegido, caso muy frecuente, por una madre abusiva, que se volcó literalmente sobre su retoño y de lo cual esa madre siempre fue inconsciente, o mil variantes del género.”

José le interrumpió: “Sí. Ése es mi caso. Mi madre me adoraba, me llamaba “mi Joselito” y se llevaba muy mal con mi padre. Sus discusiones siempre me afectaban mucho y tenía mucho miedo cuando discutían... ¡cuánto sabes Antonio de todo esto!”

“No lo creas – respondió Antonio – En realidad, nadie sabe gran cosa de los motivos profundos que hacen que unas personas puedan beber y otras no. Son más bien deducciones a las cuales se llega debido al gran número de hechos y situaciones que se repiten con tal frecuencia que acaban prestándose a que uno vaya sacando conclusiones... Yo oí a mi padrino decir, en una reunión abierta, donde había un gran número de especialistas, doctores, psicólogos, psiquiatras, venidos del mundo entero y, donde estos pretendían poner en pie una medicina preventiva sobre el alcoholismo:

“La única solución que yo creo que puede ser posible y, claro, hablo en mi propio nombre pues nadie puede hablar en nombre de A.A., es educar a los padres para que los niños crezcan en un ambiente equilibrado y feliz, y ello desde la más tierna infancia,

pues a un bebé se le pueden crear traumas, hasta en el vientre de su madre. Una vez pasada esa frontera imaginaria que es el alcoholismo, ya se es para siempre alcohólico...” Esto no quiere decir, amigo José, que todas las personas que sufren traumas psicológicos acaben siendo alcohólicos, personas que huyan de sus traumas con ese mal medicamento que es el alcohol. Lo que sí he constatado es que muchos de nosotros, sin darnos cuenta, sin que haya una regla, cuando contamos nuestras historias, nuestras experiencias, intuitivamente lo hacemos empezando por nuestra infancia, desde el momento del que guardamos memoria y se le da mucha importancia al entorno familiar. Créeme, esto no puede ser por causalidad. Muchos que no habían reparado en ello, van, poco a poco, recordando y comprendiendo hechos y situaciones que les aclaran y explican reacciones y comportamientos de su infancia, de su juventud y la relación que esto tuvo con sus contactos con el alcohol.

Puede ser que haya alcohólicos con hogares y niños de un gran equilibrio y hayan llegado por otros caminos, el hábito por ejemplo. Años de libaciones normales y, de pronto o poco a poco, pierden el control y la libertad de beber a voluntad. Creo que es una de las enfermedades más desconcertantes que existen. Lo cierto es que hay personas como tú o como yo que no podemos beber sin acarrear nos todas las calamidades que hemos conocido y, en cambio, hay otras que sí lo pueden hacer.

Yo creo que el alcoholismo es la demostración más patente que existe en el mundo de que las enfermedades psicosomáticas son una realidad... es decir, de la importancia de lo psíquico sobre lo físico. Hay un ejemplo conocido y es el de las dos madres que pierden su bebé. Por el shock que les produce esta desgracia, las dos se ponen a beber. Una, al cabo de algún tiempo lo deja, y desde ese momento, ya no bebe más que normalmente y, la otra, no puede dejarlo, cayendo en el alcoholismo. Esta segunda era una alcohólica en potencia y el gran shock emotivo desencadenó su “alergia”. A veces, se ha comparado nuestra enfermedad a la diabetes o a la alergia a las fresas. La diferencia, es que las consecuencias no



son comparables. Aunque A.A. no emite opinión en lo que concierne a la medicina, la psicología y la psiquiatría, pienso que es bueno saber un poco estas cosas para poder comprender mejor nuestra enfermedad.

Volviendo al caso del bebé sobreprotegido, por elegir uno, parece ser que el proceso, hoy por hoy aceptado, es que esa sobreprotección lo desarma, desde el punto de vista de la formación del carácter, para hacer frente a la vida y ésta, inconscientemente, le da miedo... Ese miedo, esas angustias, producen descargas de adrenalina. Estas descargas anormales de adrenalina acaban afectando, transformando, su metabolismo que, como tú sabes, es, por así decirlo, como el laboratorio del organismo. Este metabolismo alterado transforma el etanol de las bebidas alcohólicas en una forma de “morfina”. Por la circulación sanguínea esta “morfina” llega al cerebro afectando algunas glándulas y centros nerviosos, “durmiendo” las inhibiciones, la “educación”, los “prohibidos”, anestesiando las angustias y dejando libre curso a los instintos. Yo, cuando era joven y empecé a tomar, necesitaba beber para ir a sacar a una chica a bailar. La bebida, siendo tímido como era, me ayudaba a tener el “coraje” para hacerlo. A mí me parece que yo empecé así. Después, poco a poco y sin darme cuenta fui cayendo en la trampa de beber cuando tenía que afrontar situaciones que me perturbaban emotivamente y acabó por convertirse en una necesidad cada vez más frecuente y perentoria. Me proporcionaba una sensación de seguridad, de confianza en mí mismo. Conozco algunos compañeros para quienes, desde el principio, desde la primera vez que bebieron, la reacción en cadena fue fulgurante, produciéndose desde ese instante lo que para mí duró años. Para estos compañeros, como lo fue para mí, el alcohol no era un *doping* liberador, pero desde el principio los transformaba en personas con los instintos más fundamentales a flor de piel; la agresividad, la sexualidad, etc.,... Por decirlo de alguna manera, era como si otro hombre, resurgiera de pronto sin freno alguno. Cuando la dependencia llega a esos niveles donde la fuerza de voluntad humana no puede, por sí misma, tomar las riendas del corcel desbocado, – créeme José – no queda

más remedio que dirigirse a una Fuerza Superior que pueda devolverte el sano juicio, pues, ni el instinto de conservación tan profundo, tiene poder alguno. Nada, ni religión ni creencias, ni trabajo, ni educación, etc., etc....

Ése es nuestro Segundo Paso. Nuestra segunda etapa del Programa. Cuando mi padrino y yo lo comentamos sentí un profundo rechazo hacia ese Paso: estaba bien claro que ese Paso, esa etapa, me trataba de loco... si algo o alguien me tiene que devolver el sano juicio es que no tengo el juicio sano... Él, que tenía mucha experiencia y le gustaba hablar poniendo ejemplos, me dijo: “Oye Antonio, si tú ves que una persona toca una estufa al rojo vivo una vez y se quema, y la vuelve a tocar y se vuelve a quemar y la vuelve a tocar y se sigue quemando y así pasa años haciendo lo mismo... ¿qué piensas de esa persona? Que está loca, que ha perdido la razón, el sano juicio... ¿o no? Pues eso es lo que tú has estado haciendo con el alcohol” Me quedé sin saber que decir.

En efecto, mi actitud en lo referente a beber fue, durante años, la actitud más irracional que se pueda imaginar y, sin duda, la solución no podía venir de mí, puesto que era yo, mi ego, mi personalidad, la que estaba enferma. Siempre que conté conmigo, con mi personalidad, para hacer frente a mi necesidad de beber, no pude. No pude resolver por mí mismo, el profundo deseo de auto-destrucción que existía en mí. Y mira que traté de hacerlo, por mí mismo, muchas veces.

La verdad es que poco importan ahora los motivos por los cuales hemos llegado a este desatino: infancia, circunstancias, personalidad defectuosa, espíritu dormido... Lo verdaderamente importante ahora es aprender a vivir felices, sabiendo afrontar la vida en cualquier circunstancia sin tener que hacer uso del alcohol. Sin tener, tampoco que hacer padecer a los demás: de ahí nuestro lema “Vive y deja Vivir”.

Una ahijada mía siempre dice que A.A. no le ha enseñado a dejar de beber. Eso, ella ya lo había hecho mil veces. Lo que A.A.



le ha enseñado es cómo no volver a empezar. Yo diría a no sentir la “necesidad” de volver a empezar, de volver a huir, por haber adquirido a través del Programa el equilibrio de carácter y la serenidad espiritual necesarios para poder vivir. Cuando se habla de espiritualidad se interpreta muchas veces como religiosidad y esto no es exacto. Yo puedo tener una espiritualidad religiosa, es decir, “re-ligada” a unos dogmas, a unos principios, a unos ritos o no. Lo importante para un alcohólico es poder creer en una fuerza, en un “algo” superior a sí mismo – como lo explica tan bien Joseph Kessel – que pueda despertar nuestro espíritu dormido.

Me decía otra ahijada que tiene muchos problemas con el programa espiritual (creo que le da miedo que sea religioso... ) que ella, hoy por hoy, no sabe si hay un Dios y, mucho menos, si hay un cielo... Que no sabe si Dios le abrirá un día las puertas de ese cielo para que ella entre. Lo que sí sabe es que, por el momento A.A. le ha abierto las puertas del infierno (en el que vivía) para que ella pueda salir. Poco a poco irá comprendiendo otras cosas, estoy seguro.”

“Antonio – dijo José – todo lo que me dices lo entiendo muy bien; es más, muchas de ellas, aunque te parezca mentira, yo las había intuido. Pero dime: ¿cómo puedo estar seguro de que nunca más volveré a beber?”

“Mira José – respondió Antonio – En A.A. los “nunca”, los “siempre”... no los solemos utilizar. Conscientes de su fragilidad, nosotros preferimos decir “sólo por hoy”, ya sabes, tratar de vivir 24 horas al día en todos nuestros planteamientos. En el fondo, una vida entera no es más que una sucesión de ciclos de 24 horas. Yo diría incluso de instantes presentes. Como decía mi padrino: “La eternidad es el instante presente y yo lo quiero vivir intensamente”. Nada más relativo que el tiempo. Fíjate la diferencia entre un cuarto de hora de ayer a las 6 de la tarde y el cuarto de hora de este momento. Llevamos horas y horas hablando como cotorras y han pasado volando.”

José afirmó con la cabeza y dijo: “tienes toda la razón”

“Son lapsos de tiempo incomparables en cuanto a la intensidad aun cuando, reloj en mano, la aguja tenga el mismo recorrido. Yo creo que si los A.A. han elegido como medida del tiempo para nosotros las 24 horas, tiene una explicación bastante sencilla, pero te ruego que no tomes nada de lo que te digo al pie de la letra. Son interpretaciones mías, no de A.A. A.A. es su Programa. Lo que llamamos sus tres Legados: Los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. Mis interpretaciones han ido evolucionando paralelamente a mi estado de sobriedad y seguirán haciéndolo o, por lo menos, así lo espero. Como te decía, para mí, el sentido de las 24 horas es porque en este período de tiempo la tierra da una vuelta sobre sí misma y hay una mañana, una tarde y una noche. Si una persona puede estar sin beber durante una mañana, una tarde y una noche, al día siguiente no es más que repetir algo que ya ha hecho. Es más fácil puesto que ya no es algo desconocido. ¿No te parece?”

“Sí, es verdad – respondió José – hoy es más fácil que ayer... mucho más fácil.”

“Lo mismo sucede con ese nuevo comportamiento o filosofía de vida que A.A. sugiere. Poniéndola en práctica sólo por hoy... Además, el hecho de centrarse en vivir sólo hoy tiene la ventaja, para alguien como yo con una falta de madurez emotiva, de minimizar esas dos eternidades que son el ayer y el mañana. Ni por todo el oro del mundo puedo cambiar un solo acto, un solo error cometido ayer. Debo aceptarlo. Y mañana aún no está aquí, aún no ha llegado... digamos que es sólo una pirueta de mi imaginación y esta tiene tendencia a hacer transposiciones del tipo: como esto me salió mal antes – ayer – me va a salir fatal hoy. Tremendo error condicionarse así al fracaso. Cada minuto es distinto. Todo es distinto, incluso uno mismo... Pero entendámonos, esto no nos debe impedir, de manera alguna, planificar, prever... Pero sin temor, sin miedo, sin angustias del pasado. No hay nada que paralice más que el miedo. Yo, cuando bebía, me pasaba el día aterrado por lo que iba a suceder y el resultado era que no actuaba, que no hacía nada, completamente bloqueado por la angustia y la autocompasión.”

“Antonio, yo te entiendo bastante bien, pero hay algunas cosas que se me escapan y me preocupan. ¿cómo se puede llegar a tener ese aplomo, esa seguridad que siento, que veo, en ti. Puesto que me dices que el tiempo es totalmente relativo... ¿Cómo puedo llegar a ser como tú, sin tener obsesiones ni temores?”

“Creo – dijo Antonio – que estamos llegando al verdadero punto de partida para hablar con mayor profundidad del programa espiritual de A.A. Como has leído en nuestro Programa, el Duodécimo Paso dice en esencia: “Como resultado de la práctica de estos Pasos, experimentaremos un despertar espiritual en todos los actos de nuestras vidas.”

“Pero – apuntó José - ¿qué es un despertar espiritual y cómo se llega a él?”

“Poco a poco, José. No te desboques... no sé si te has dado cuenta pero ya es la hora de la reunión. Te propongo que mañana nos volvamos a encontrar aquí mismo y sigamos hablando. Casi sin darnos cuenta hoy hemos tratado, aunque no muy a fondo, el Primer y Segundo pasos. Creo que mañana podríamos charlar del Tercero y así, poquito a poquito, iremos entrando en el Programa.”

“Sí, de acuerdo. Mañana hablarás del Tercer Paso. Yo lo voy a releer después de la reunión... Oye Antonio ¿verdad que tú eres mi padrino?”

“Bueno, eso depende de ti. Si tú lo deseas yo acepto con mucho gusto. La verdad, y por raro que te parezca, el padrino y el ahijado en A.A. acaban siempre siendo mutua y alternativamente padrino y ahijado, poniendo en común sus experiencias... La verdad es que el ayudar ayuda y tú me estás ayudando mucho José. Con tu juventud me haces revivir mi llegada a A.A.

Yo sé ahora que eso que siempre oí desde pequeño, que a este mundo se viene a dar y que cuanto más se da más se recibe, es verdad.

Esta es una de las verdades con más trascendencia que he

aprendido en A.A. y hay muchas formas de dar. A veces, las menos aparentes, las más sencillas, son las de mayor alcance. Sobre todo una: Amor con una gran A mayúscula.”

“¿Te parece, Antonio, quiero decir padrino, que yo llegaré como tú a estar sobrio y sereno y tener ahijados algún día?”

“Bueno, querido ahijado, como tú, cuando yo llegué era un mal cóctel, demasiado bitter y poca ginebra: ser emotivo no es una cosa mala pero ser híper emotivo sí lo es. O, como era mi caso, no haber madurado emotivamente. Creo que A.A. hará de ti, 24 a 24 horas, un buen cóctel. Pero ahora vámonos a la reunión que es lo más importante hoy por hoy.”

*Busqué mi alma  
Y no la pude ver  
Busqué a Dios  
y no lo encontré  
Busqué a mi hermano de sufrimiento  
Y con él en mí todo lo hallé*

*Anónimo.*

## PEPE TEMBLEQUE O JOSÉ

Donde ahijado y padrino hablan del Tercer Paso  
Y de los problemas del “transfer”  
Así como del instinto vital de la humanidad.

Antonio y José, tal como habían convenido se encontraron en el café donde habían estado el día anterior.

“Hola José...! ¿Cómo van las terceras 24 horas?”

“Bien, bastante bien, he comido con algo más de apetito y no he dormido del todo mal. Félix llegó anoche con una “merluza” descomunal y me buscó camorra, pero yo no le hice caso. La reunión de anoche me gustó muchísimo. Creo que es la primera vez que he comprendido y encontrado verdadero sentido a todo lo que se dijo. Me llevé una gran alegría al ver a Esther... ¡padrino, pero qué mujer tan extraordinaria!... ¡qué bien conoce el Programa y qué bien habla! Además... ¡qué bonita es como mujer...!

José evadió la mirada de su padrino y se le sonrojaron algo las mejillas. Antonio, mirándolo fijamente a los ojos y después de echar dos largas bocanadas de humo, le habló muy pausadamente:

“Mira ahijado, en las atribuciones que tú me has dado nombrándome tu padrino, entran varios cometidos. Además de compartir y comunicar nuestros puntos de vista sobre el Programa, está el de prevenirte y avisarte de los distintos obstáculos o peligros que un joven A.A. puede encontrar. Tú eres, además de un nuevo A.A., un hombre en plena juventud. Eso es, indiscutiblemente, una gran suerte. Con tus 27 años tienes toda tu vida por delante pero, seguramente, tienes una gran inexperiencia en multitud de cosas. En ciertas circunstancias hay un fenómeno de orden sentimental o emotivo que se llama “transfer”. En A.A. no es raro constatar que este fenómeno acontezca con gran frecuencia... consiste en sentirse atraído, enamorarse, de una de las personas que encontramos en A.A. Este sentimiento es, quizás, perfectamente legítimo pero también peligroso. Cuando se llega a nuestra Fraternidad, un gran nú-

mero de personas viene con una gran necesidad de ternura. Y con los bolsillos llenos de amor. Ese mismo amor que hemos paseado en nuestras borracheras tratando de encontrar una quimera idealizada. A mí me gusta decir que cuando bebía era un mendigo de amor. Cuando el alcohol se va, aún quedan, y por mucho tiempo, los vapores de éste destilando en nosotros... haciéndonos ver espejismos. No sé si sabes que alcohol es una palabra que viene del árabe y que significa “el ilusionista”, el producto que hace ver y creer en ilusiones como si fueran realidades. Mi padrino me contó una experiencia de este género que le había contado el suyo que, a su vez, era uno de los pioneros de A.A. a este lado del Atlántico hace unos 27 años. Es la siguiente:

Fue recibido por un grupo de A.A.,s americanos que se reunían en París. Algunos de ellos, fundadores con Bill y Bob de nuestra Fraternidad.

Cuando llevaba solamente algunas semanas digamos, de abstinencia más que de sobriedad todavía, - de la diferencia entre estos dos estados de espíritu ya hablaremos en otro momento - llegó al grupo una joven muy alta y atractiva. Era una artista de cine británica que, como tú y como yo, llegó buscando como salvarse del alcoholismo. Sin saber bien lo que hacía, fue hacia ella y empezó a hablarle y a explicarle los primeros rudimentos del Programa, las medidas de urgencia... ya sabes, telefonar antes de tomarse la primera copa, no quedarse ocioso, etc.

Él era joven, al igual que tú ahora. Cuando acabó la reunión, siguieron hablando muy animadamente mientras tomaban el tradicional café. Se ofreció para acompañarla a su casa en el coche de él. Era evidente que el principio de “transfer” se estaba fraguando. Su padrino, que se había percatado de ello, le retuvo diciéndole que tenía que hablarle con urgencia aquella misma noche. El desencanto fue evidente y, tan sólo la gran consideración que sentía por su padrino hizo que aceptara que fuese otro compañero el que acompañara hasta su casa a Elizabeth, que así se llamaba la nueva compañera. Más tarde y tomándose una taza

de café le dijo: “Escúchame ahijado, si tú eres un “Don Juan”, es tu problema. En París hay 300.000 muchachas bonitas que están esperándote. Pero las que están en A.A. son como hermanas tuyas y llegan con necesidad de ayuda, con tanta desesperación como tú el día que tú llegaste. Tú, con las semanitas que llevas de abstinencia, das la impresión de que sabes algo y puedes ayudar. Lo único que puedes hacer, en realidad, es falsear lo que es A.A. confundiéndolas y alejándolas de A.A. para siempre. Y créeme, eso es un verdadero crimen.

No creas que te juzgo, pues sé que tus intenciones, a nivel consciente, eran buenas y honestas. Pero, sin darte cuenta, puedes caer en una trampa y la primera víctima serías tú mismo. Si se hace conscientemente, es como el cura que utiliza las circunstancias y su sotana para seducir a las feligresas, o como el psiquiatra que se aprovecha de su bata blanca para seducir a su paciente. El padrino está para ayudarte, pero también para defender al grupo y a los nuevos que llegan de las inexperiencias de sus ahijados, los cuales, aún tienen todos sus instintos a flor de piel. No creas que soy un puritano. Apruebo muchos matrimonios que se han dado en A.A. Lo que la experiencia nos ha enseñado es que es prudente esperar, por ambas partes, un largo período de sobriedad. Algunos de estos matrimonios constituyen ejemplos de amor, comprensión y felicidad para todo el mundo.

Pero bueno, José, hoy no hemos venido a hablar del “transfer” sino del Tercer Paso si mal no recuerdo. Creo que lo mejor que puedo hacer es seguir con los ejemplos que utilizó mi padrino conmigo.”

Ante la incapacidad que tenía aquél para abrirse a toda idea de Fuerza Superior y la necesidad de ejemplos simples e imágenes sencillas, le dijo: “Mira, tú me recuerdas a aquel que se estaba ahogando en el mar y cuando le tiraron un salvavidas lo rechazó diciendo que él aceptaría únicamente uno de color azul con pintas verdes como si estuviera en condiciones de elegir o exigir”. También le dijo: “Tú estás como un naufrago en medio de la tempestad, en



tu barquita, azotada por mil convulsiones de todo género y dando vueltas sin sentido. Si quieres obtener lo que nosotros hemos obtenido en A.A., te sugiero que orientes tu timón hacia nosotros que ya hemos llegado a esta playa de paz y serenidad. Dirigir el timón, eso, lo puedes hacer tú sólo. Te podemos decir donde hay rocas, escollos, bancos de arena... pero no podemos hacer nada más por ti. Y lo que no puedes hacer tú solo es orientar el timón y, al mismo tiempo, hinchar las velas. Deberás aprender a confiar y a creer en una Fuerza Superior y esperar que sea esa fuerza que las hinche. Deberás poner toda la fe que seas capaz de poseer en ello. Créeme, si eres honesto, tus velas se hincharán y llegarás hasta nuestra playa. Hasta nosotros. Y encontrarás, como nosotros, la sobriedad, la serenidad y una armonía interior que te dará la felicidad.” “Algo o Alguien –prosiguió Antonio – debió hinchar las velas de mi padriño ya que lleva 27 años de sobriedad en A.A. y es feliz.”

“Ahora, estoy convencido de la necesidad de creer en una Fuerza Superior a mí que me sobrepasa. El hecho de contar con ella me proporciona la sensación de liberarme de mi propia limitación. De ese pozo en el que estaba lleno de supersticiones y miedos y sin perspectiva alguna.

Por tener una formación científica, me fue muy difícil creer en algo no demostrable. Hoy creo que no hay orgullo peor que el orgullo intelectual. Un día me puse a pensar que cuando cogía el metro nunca dudé de que siguiendo las flechas y confiando en los letreros indicativos llegaría, sin temor, al destino deseado... me lo garantizaba el que miles de personas lo hacían diariamente. ¿Por qué yo no podía tener en A.A. igual confianza?

Millones de personas habían llegado a vivir una vida sobria y feliz siguiendo las flechas e indicaciones sugeridas en el Programa de A.A. Sí. Yo, a pesar de mis fabulaciones e indecisiones seudocientíficas, iba a *poner mi voluntad y mi vida al cuidado de una Fuerza Superior que se llama Dios...* desde que el mundo es mundo y el hombre lo ha habitado, al levantar la cabeza hacia el cielo infinito no tuvo más remedio que buscar y creer en un Poder Superior y aceptar un Dios... so pena de perder el juicio.



Creo que un alcohólico como yo, es alguien que ha estado buscando desesperadamente a Dios... y, cosa muy curiosa, la palabra espiritualidad tiene la misma raíz que espirituoso, es decir, el espíritu del vino, que es el alcohol... Creo que fue precisamente por tener una necesidad de espiritualidad y estar mal encauzada, caí en los espirituosos, es decir en beber y beber...

Todos los A.A. conocen bien la historia de aquel americano que fue a ver a Carl Gustav Jung para que le ayudara a dejar de beber. El eminente psicólogo le dijo, después de un largo e infructuoso tratamiento: “Creo que para su enfermedad no hay ningún remedio. Quizás un despertar espiritual le pueda permitir vivir sin beber.”

Me parece que es una presunción humana querer explicar a Dios. Es como intentar explicar un problema de trigonometría a un perro. Si yo pudiera explicarlo y comprenderlo... bueno, entonces no estaría lejos de ser Dios.

Hoy día, todas las personas que tienen algún conocimiento científico conocen la teoría del Big Bang. Esta teoría, apoyada en la de la Relatividad, afirma que el Universo se originó en una explosión que tuvo lugar hace 15 ó 20 mil millones de años. Dichas investigaciones afirman que a partir de ese momento se originó todo. Tiempo y Espacio. Energía y Materia. Y, posteriormente, Vida e Inteligencia. Lo comprueban en parte las galaxias en expansión, el fondo de radiación de microondas, la expansión del Universo en velocidad exponencial... Todo es explicable científicamente retrocediendo hasta el instante de la Gran Explosión... donde todo el Universo se creó a partir de ¿la nada? Es evidente que lo descrito hará que un creyente aumente su fe en Dios al acercarle de un modo coherente a los pormenores del momento crucial narrado, figurativamente, en el Génesis. Un agnóstico seguirá disfrutando de las experimentaciones y razonamientos científicos que llevan al hombre cada vez más lejos en su descripción del Universo. Lo que es innegable es que las “coincidencias” entre las descripciones de la Ciencia y de la Biblia resultan cada vez más intrigantes... “Y Dios

dijo: Hágase la Luz... Y la Luz se hizo... y se apartaron las tinieblas...” Convergencia “por casualidad”. Como mínimo “coincidencias” sorprendentes.

En una reunión había un profesor de matemáticas que, al compartir, se dirigió a los demás y les preguntó: ¿tú, tienes la impresión de recibir más o de dar más que recibes en la reunión? Todos contestaron. ¿Yo?... de recibir. Si aquí todo el mundo tiene la impresión de recibir más de lo que da... Algo o Alguien está poniendo la diferencia. Y acabó diciendo: No, amigos, en A.A.,  $2+2$  no son igual a 4.” Cuántas veces, en algunas reuniones, hemos sentido todos que, por encima de nuestras cabezas había un halo, pasaba como un “duende” que nos une y que nos lleva a todos juntos a sentirnos en otra dimensión.

Eso no quiere decir que si viene un toro de Miura a todo vapor yo no me vaya a subir a un árbol lo más rápido que pueda, sin esperar a que una Fuerza Superior desvíe al toro... no, yo no creo que Dios sea torero, ni se dedique a dar capotazos...

Querido José, yo creo que A.A. y su Programa ha nacido del conocimiento profundo de nuestros fundadores de que ninguna fuerza de voluntad humana podía hacer frente a ese deseo de autodestrucción más poderoso que él mismo, que lleva el alcohólico dentro de sí. De ahí el hecho de tener que dirigirnos a un Poder Superior a nosotros mismos y del sentido de nuestros Doce Pasos.

El practicar tal o cual religión está originado por el hecho fortuito del lugar de nacimiento. Según la parte del globo en que se nazca, se tendrá una influencia Católica, Budista, Mahometana, Protestante...

Otra de las anécdotas que me vienen a través de mi padrino es la siguiente:

Al principio, cuando aún no estaban los A.A.,s muy bien es-

tructurados para hacer el Paso Doce<sup>14</sup>, habían dejado en la iglesia donde se reunían algunos números de teléfono por si alguien llamaba. Fue por ello que, mi padrino, que aún era muy reacio a creer en un Poder Superior, recibió una llamada telefónica. Eran más o menos las cinco de la tarde y un camarero, al otro lado del teléfono, le dijo: “Mire, tenemos aquí un cliente que está en muy mal estado. Nos han dado este número... ¿qué hago con él?” “Métalo en un taxi y mándelo a la esquina de Avenida X con calle Y... no se preocupe yo pagaré el taxi...”

Aún neófito el A.A. no pensó que a esa hora, en ese cruce, la afluencia de coches y de gente era inmensa. Los sentimientos de culpabilidad lo invadieron, pues era una de las primeras oportunidades que tenía de hacer un Paso Doce. Cuando ya empezaba a desesperar tratando de localizar el taxi que debía traer al futuro A.A., vio que todo el mundo miraba a alguien que cruzaba una de las avenidas con el semáforo en rojo, con el rostro lleno de sangre y el abrigo hecho jirones...

No cabe duda de que hay un Dios para los borrachos. Nuestro hombre acabó pasando indemne entre los coches entre bocinazos y no sin algún que otro frenazo bastante espectacular. Fue en ese preciso momento que a nuestro joven y neófito A.A. le invadió un terrible sentimiento de vergüenza y, en vez de ir al encuentro de su hermano de sufrimiento, fue a esconderse detrás de un árbol (desde entonces él le llama el árbol de la vergüenza). Estaba totalmente paralizado y no se atrevía a dirigirse hacia aquel ser en aquel estado tan lastimoso. La gente se apartaba a su paso mirándolo con una mezcla de pena, desprecio y asco. Sucedió, entonces, algo increíble. El hombre, con el rostro ensangrentado, el abrigo hecho jirones y los ojos semi-cerrados se dirigió titubeando, dando

---

14. En la forma coloquial usual en A.A. se llama hacer un Paso Doce a recibir a, a compartir con, un alcohólico que está pidiendo ayuda y transmitirle el mensaje de esperanza que es el mensaje de A.A. Textualmente el Paso 12 dice: “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”

tumbos, hacia el árbol detrás del cual se había escondido nuestro A.A. Fue como un autómatas guiado por una fuerza misteriosa. La timidez de nuestro A.A. desapareció como por encanto y, pasándole el brazo por encima del hombro, le dijo: “Está bien, tú también has llegado...”

Esta experiencia fue decisiva para que nuestro A.A. aceptara y comprendiera su Tercer Paso. Tenía muchas dificultades con su Fuerza Superior. Por la noche, en la reunión adónde llego con Emilio, pues ese era el nombre de nuestro nuevo amigo, compartió: ¿por qué radar extraordinario Emilio fue con los ojos cerrados y en el estado en que se encontraba, directamente a poner su cabeza en mi hombro entre tantas personas?

Desde entonces él cree que hay una Fuerza o Poder Superior que él llama Dios de Amor. Un nuevo A.A. había tomado su última copa y otro, un poco más antiguo, había podido comprender y aceptar nuestro Programa espiritual y, desde entonces, poner su vida y su voluntad en manos de un Poder Superior a sí mismo.

Para mí, ahijado, lo importante de este paso es que al comprender que mi ego, mi yo, está enfermo y de cierta forma me quiere destruir, acepto que no puedo contar con él para recuperarme de mi enfermedad, porque, estando mi yo en el origen de la misma (como vimos en el Segundo Paso) fatalmente, me llevará a tomar decisiones negativas para mí. Estoy seguro que es por ello que desde que puse sin reservas mi vida y mi voluntad en manos de Dios, tal como yo lo concibo, no he vuelto a tener ningún deseo de beber, que es el sinónimo de autodestrucción para un alcohólico.

“Antonio, francamente, aunque no te guste que te lo diga: ¡cuánto sabes y cuánto me ayudas!”

Mira José, nuestro “capital”, nuestros conocimientos, vienen de nuestro pasado. Nosotros lo invertimos hoy para que mañana el mayor número de personas pueda sacar el mayor beneficio posible. La verdad es que sólo podemos dar a los otros lo que de otros hemos recibido. Sin las experiencias acumuladas a través de todos

estos años estaríamos reducidos a invocar nuestra buena voluntad o nuestra imaginación. Y, la verdad es, que el pasado no se puede imaginar ni inventar.

Es por ello que te digo siempre que no es a mí a quien debes agradecer lo que yo pueda decirte. Ello no es nada más que el resultado de miles de experiencias y hectólitros de lágrimas.

Para acabar hoy, pues, igual que ayer se nos ha pasado el tiempo volando, te voy a leer algo que escribió el padrino de mi padrino, algo así, digamos, como tu bisabuelo en A.A., y que es una visión muy personal de la profunda significación de A.A. en el mundo, pero que a mí me ha hecho reflexionar mucho.

Mañana, si quieres, hablaremos del Cuarto Paso. Ahí va, pues esta perspectiva de A.A. algo insólita:

El milagro de este mundo es esa “voluntad de sobrevivir” enfrentada, y en lucha constante, con mil formas de destrucción o de autodestrucción.

La historia de todos nosotros, A.A.,s en recuperación, empieza por una necesidad de encontrar una solución al tremendo problema que representa la autodestrucción. Me parece que el significado real de nuestra Fraternidad tiene profundidades insospechadas por nosotros todavía. Nos falta la perspectiva que da el tiempo. Cada vez que en el mundo hay un gran peligro o algo amenaza a la humanidad y a su instinto de vida, surge, a través de ella misma, una solución por las vías más insospechadas. Para nosotros los alcohólicos, el comienzo está en el encuentro, en 1935, de dos hombres que deciden, ayudarse a sobrevivir poniendo en común sus experiencias, sus fortalezas y sus esperanzas. Cuando yo llegué a A.A. – 25 años después – éramos 200.000 los que habíamos adoptado este nuevo modo de vida (180.000 en EE. UU. y 20.000 en el resto del globo). Hoy, 27 años después, somos más o menos 2.000.000. Esta progresión geométrica nos permite esperar que en otros 25 años, seamos 20 millones y en 2035, un siglo después del comienzo, 200 millones de personas habrán adoptado nuestra filosofía de vida<sup>15</sup>.

¡Oh sí, ya sé! Debemos vivir 24 horas pero ello no nos impide constatar que todos aún somos pioneros de una corriente de Amor compartido, de un maravilloso viento de vida. Con nuestro Programa y principios muy simples: “Vivir y dejar vivir”, “Primero lo Primero”, “Poco a poco se va lejos”, etc., una verdadera revolución se está haciendo en el mundo en el único nivel – desde mi punto de vista – donde ella puede realizarse, es decir a nivel unipersonal. Nosotros no tenemos dogmas ni ritos. Únicamente se nos sugiere la aceptación y la comprensión de un Dios de Amor, pudiendo ser la concepción de ese Dios diferente para cada uno de nosotros. El cristianismo no llegó por casualidad, cuando apareció hace 2000 años. Fue por los más humildes, por los más desgraciados, por los que empezó la conversión de los primeros cristianos. Se convirtieron a una nueva filosofía de amor y de vida y fue, precisamente, en aquella Roma donde la fuerza brutal, el materialismo y la perversidad sexual reinaban dueños y señores. ¡El mundo estaba en peligro! Si la expansión del cristianismo fue tan rápida se debió, ante todo, a que respondía a una necesidad vital y también porque la transmisión estaba asegurada por los centuriones y las legiones romanas que lo llevaron a todas las colonias del Mare Nostrum, digamos, el mundo de la época.

Hay coincidencias que conmueven y repeticiones que no pueden ser simplemente casuales. En la actualidad, en nuestro mundo, observamos una verdadera locura colectiva de autodestrucción que pone en peligro la tierra entera, una escalada escalofriante de armamentos cada vez más sofisticados y cada vez más difíciles de

---

15. Hoy sabemos que – aunque A.A. no lleva control de sus miembros – la estimación de miembros en el mundo en 2010 rondaría los 3 millones. Sin duda el padrino de Antonio se dejó llevar por un optimismo derivado de la gran dedicación y rápido crecimiento de A.A. en sus primeros tiempos. La proliferación de más de 30 comunidades que tratan adicciones basándose en el programa de Doce Pasos así como de otras terapias, es en parte consecuencia del reconocimiento del alcoholismo – y de otras adicciones – como enfermedades, que es uno de los logros en el haber de AA (aunque no exclusivo de esta comunidad). Estos son elementos que el lector puede tener en cuenta y formarse su propia opinión y, espero, que contribuirán a disculpar el excesivo optimismo de ese Padrino.



controlar, guerras por doquier, el mundo dividido en bloques que se odian, personas que se queman vivas, atentados todos los días, toma de rehenes inocentes para causas ajenas e incomprendidas, genocidios, una juventud que se droga con toda clase de alucinógenos, comprendido, claro está el alcohol, que es una de las drogas más duras, enfermedades nuevas como el SIDA, cuya transmisión parece íntimamente ligada a la drogadicción... Ante todo este peligro, ante todo este desastre, para comprenderlo bien hay que retroceder más de medio siglo. ¿Qué pasó? Pues que empieza una corriente nueva de espiritualidad con una filosofía de amor y de vida muy sencilla y muy bella, tímida y simplemente sugerida. Esta filosofía ha dado la vuelta al mundo en medio siglo y... ¿llevada por quién? Por los centuriones actuales: los soldados americanos. El ejército del imperio de nuestros días. Aquellos que son A.A.,s, repartidos por el mundo en las bases y zonas de ocupación. Hecho aún más extraordinario por quien ha comenzado esta corriente de vida, por los más humildes y desafortunados, por la punta de lanza de los que querían destruirse por el alcohol de cualquier forma, los alcohólicos, ¡¡¡nosotros!!! Creo que no debemos tomarnos demasiado en serio, pero tampoco quitarle importancia a nuestra Fraternidad ni a nuestro maravilloso mensaje de vida y amor...

En un bello escrito de nuestra literatura “no oficial”<sup>16</sup> se habla de nuestra designación para llevar el mensaje a los alcohólicos que aún sufren. Dice más o menos así: “Si Dios hubiera querido eruditos, sabios, gentes de gran bondad, hubiera podido elegir entre muchas personas y, seguramente, no habríamos sido nosotros los elegidos. Pero si Él nos ha elegido es porque nosotros hemos sufri-

---

16. En A.A. se considera que la Unidad es extremadamente importante. Por ello, la Literatura aprobada por la conferencia mundial de A.A. (o por las conferencias de los países) es aquella en la que todos pueden sentirse identificados. No obstante, hay algunos escritos y usos que se han extendido y que raramente se cuestionan. (La Conferencia de A.A. es el órgano decisorio para todos los asuntos de A.A. – Literatura incluida – y, en ella, de una forma bien peculiar y excepcional que no vamos a reproducir aquí, se encuentran representados todos los grupos de A.A. en quienes recae la autoridad fundamental de esta fraternidad).



do terriblemente, queriéndonos destruir inconscientemente, algunas veces y, conscientemente, en otras. Este horrible sufrimiento nos ha dado la aceptación, la tolerancia y el amor. Somos, por decirlo así, los que estamos de regreso de allá hacia donde la humanidad se dirige fatalmente: a la destrucción, consciente o inconsciente, de sí misma. Estoy persuadido de que somos parte de una gran corriente de amor y de vida, capaz de influenciar a la humanidad entera en su destino y ello nos da una responsabilidad aún mayor. Yo estoy orgulloso de pertenecer a esta corriente vital y salvadora, aunque para poder pertenecer a ella tuve que sufrir y pasar por donde tuve que pasar.

Queridos amigos pertenecemos al “club” más caro del mundo. Al club donde la cuota de entrada se paga con moneda de sufrimiento y donde la puerta es tan bajita que hace falta agacharse hasta el suelo con humildad y dejar fuera el orgullo y la vanidad.

¿Qué te ha parecido José lo que dijo tu abuelo de A.A.? Como te he dicho antes, esta perspectiva me ha dado mucho que reflexionar.

No, José, no es posible que todo salga de la nada, vaya hacia la nada y no sirva para nada. Yo me niego también a aceptar que mi vida y todo mi desastre pasado no tenga un sentido y no sirva para nada. A pesar de todo lo que hemos hablado y dicho, no sé, en realidad, por qué he bebido durante tantos años, pero ahora sí creo saber para qué puede servir: para ayudar a los que aún sufren de esta enfermedad.

## PEPE TEMBLEQUE O JOSÉ (Donde se habla del Cuarto Paso)

De acuerdo con su cita del día anterior, el padrino y el ahijado se volvieron a encontrar para hablar del Cuarto Paso.

“Bueno – querido José – estamos aquí para hablar de uno de los Pasos menos cómodos. Creo que lo mejor que puedo hacer para orientarte a “hacer” tu Cuarto Paso es que escuchemos la “cassette” que yo he guardado de uno de nuestros amigos, Michel L. (el vasco) que, desgraciadamente, ya no está en este mundo. Muchos de nosotros tenemos con él una deuda enorme por su ejemplo de vida A.A., su valor, su inteligencia excepcional, su dignidad, la fe y la confianza que siempre tuvo en nuestra fraternidad, hasta el último día de su vida. Escuchémosle.”

### Minucioso inventario moral de uno mismo

Cuando llegué a los Alcohólicos Anónimos era completamente incapaz de saber quién era... quién era verdaderamente, realmente. Era incapaz, incluso, de plantearme esta pregunta porque me daba miedo. Miedo de comprender que esa personilla a la que yo tanto quería, mi querido yo, no fuera, quizás, nada. Absolutamente nada. Este vacío de mi interior me daba pánico. Lo había sentido en momentos de franqueza y de incertidumbre, los cuales no duraban más que unas décimas de segundo. Yo los huía, los huía no solamente en el alcohol, sino también, acogiéndome a todas las definiciones que mi entorno, familia, vecinos y conjunto de la sociedad me daba... mi origen social y cultural, mi nacionalidad, mi raza, mi religión, mi nombre, mi situación, mis diplomas, mi creencia, mi pasado... todos estos elementos me definían y yo no me conformaba con esto. No es porque uno se llame Bonaparte que es un gran hombre. No, claro que no, porque no ha habido más que un Napoleón Bonaparte en la historia y éste, hubiera sido un gran hombre aún con otro nombre. El hombre pasa antes que todas

las etiquetas que se le pongan. Yo me acogía a todas las etiquetas y ello constituía en mí una verdadera obsesión. ¿Qué piensa fulanito de mí? ¿Qué dice fulanita de mí? ¿Qué van a decir si hago tal o cual cosa? Mis definiciones del bien y del mal no estaban en mí sino fuera de mí. Además yo tenía que ser el mejor en todo y en todo lugar. La menor crítica, y las críticas eran cada vez más severas por las tonterías cometidas a causa del alcohol, me indignaban y quería borrarlas inmediatamente. Quería probar inmediatamente a su autor que se había equivocado. Dicho de otra manera, yo no tenía nada más que una vida de fachada, de demostración, lo que hoy llamo una vida de segunda mano.

Totalmente incapaz de darme cuenta de lo que quiere decir verse a sí mismo, yo no vivía más que a través de los demás y para ellos. Es seguramente una de las principales razones por las que he tenido tanta dificultad para aceptar el Programa. La terrible frase de nuestro método resonaba constantemente en mi cabeza: “Hay personas que son incapaces de ser honestas consigo mismas... incapaces de ser honestas con ellas mismas”.

Al final de mi alcoholismo, todas las buenas etiquetas sociales que yo tenía iban cayendo y no quedaban más que las malas. Los demás me condenaban, luego, yo debía condenarme también. Pero no veía todos los desmanes que yo había cometido: robos, peleas, insultos, etc.... Si eran desmanes era porque así estaban definidos por la Ley. Porque la policía me lo había dicho y los jueces también. Todo el mal que yo había podido hacer a mi familia estaba mal porque mi familia me lo había dicho y, para mí, todo era así. Tenía, claro está, graves crisis de culpabilidad y de remordimientos, pero en ningún momento me hacía las preguntas siguientes: ¿Cuándo, exacta y precisamente has actuado tú contra tu propia conciencia? ¿Qué es lo que verdaderamente no te gusta de ti mismo, de lo que tú has hecho? Con una concepción tal, puede haber todas las leyes que uno quiera, pero jamás habrá un concepto de moral. Las leyes no son más que un asunto de circunstancias. En tiempo de guerra está permitido, incluso recomendado y premiado, matar al

enemigo. Pero no sé si estaría bien matar a un hombre, sin hacerme preguntas, cualquiera que fueran las circunstancias.

En definitiva, si yo tenía un problema con el alcohol, es porque mis médicos y mis allegados me lo habían dicho y no porque yo hubiera visto y reconocido este problema en mí. Una tal inconsciencia es, quizás, difícil de comprender pero no hay que olvidar que en mi vida estaba el alcohol para ayudarme. Gracias a él, llegaba a momentos de total inconsciencia de mí mismo, a no ser nada, a no hacerme preguntas. Pero esos momentos eran cada vez más raros y el salario de la huida fuera de sí es, en primer lugar, un estado de dependencia cada vez mayor con relación al medio utilizado para huir... el alcohol en este caso. Pero pueden existir otros medios. Se puede utilizar incluso un hombre o una mujer, la propia esposa por ejemplo, para huir de sí mismo... y luego, en segundo lugar, queda que va aumentando el miedo. Yo no utilizo A.A. para huir. Gracias a mi Cuarto Paso en particular es por lo que yo digo y repito que no me siento depender de A.A., porque si yo dependiera, el segundo corolario de la huida, el miedo, aparecería automáticamente y yo, no tengo ningún miedo de A.A. ni de los Alcohólicos Anónimos. Estos comprenderán lo que quiero decir con esto.

Cuando llegué a los A.A., no quería verdaderamente dejar de beber. Lo que quería, sobre todo, es que los gritos, los reproches y las condenas que pesaban sobre mí desde hacía cierto tiempo, cesaran. Dicho de otra manera, quería renovar mi imagen de marca, quería volver a ser alguien “bien” socialmente hablando. En estas condiciones, ya os podéis imaginar mi desconsuelo cuando mis amigos me hablaron de un verdadero examen de conciencia. A fuerza de huir, todo examen de este género no sabía ni cómo empezarlo, ni siquiera como abordarlo. Si me hubieran preguntado entonces, por ejemplo: ¿Crees ser orgulloso? Inmediatamente me hubiera venido al espíritu la imagen-recuerdo de mi madre o de mi padre diciéndome: “Miguel tú eres demasiado orgulloso...” Un recuerdo o una imagen no son nada. Sólo cuenta la percepción inmediata, es decir la visión directa de lo que es ahora mismo, en este preciso instante.

Respecto al programa espiritual, yo ya había conocido otros muchos, empezando por la religión en que me habían educado. Ninguno de estos programas había funcionado ni había, por poco que fuera, frenado mi caída en el alcohol. Hoy día comprendo muy bien, o así lo creo, la causa de esta ineficacia. Y puedo redescubrir estos programas espirituales, anteriormente encontrados y abandonados, uno tras otro. Ahora los descubro con la óptica de mi sobriedad y un modo de vida sugerido por el Programa de los Alcohólicos Anónimos. ¿Qué es lo que pasaba antes? Lo que pasaba era lo siguiente: yo era un coleccionista que consultaba febrilmente todos los libros que pudiera encontrar tratando de espiritualidad. Trataba de vivir un máximo de experiencias espirituales en mis viajes y en mi vida cotidiana. Cada vez que mi búsqueda me conducía a descubrir una “perla rara” me decía: “esta irá bien en mi colección, quedará bien junto a las demás” y, claro está, la añadía a las otras que ya había descubierto anteriormente. Todo le iba bien a mi colección fuera cual fuera su procedencia histórica o geográfica... Antigüedad, Edad Media, Renacimiento, Oriente, Occidente, Asia... etc.... Con este ritmo he llegado a adquirir una cierta cultura en materia de historia, religión y filosofía. En realidad, es la única ventaja que he sacado. En cuanto nacía un conflicto entre la realidad y mis creencias, para que mi querido y pequeño “ego” saliera indemne interpretaba la realidad de tal manera que el motivo de esta búsqueda no era, en definitiva, nada más que la defensa contra todo ataque a ese “ego” que cada vez me iba invadiendo más.

Hoy día no tengo la pretensión de haber abandonado la defensa de esta imagen pues es un examen, una prueba de cada instante. No se cura uno de su “ego”, como no se cura uno de su alcoholismo, pero he llegado a la conclusión siguiente que es, para mí, una introducción a una vida nueva: cuando un conflicto se presenta entre yo y la realidad no hay 33 soluciones posibles. Solamente hay 3.

La primera posibilidad: decido que esa realidad es inadmisibile, inaceptable, que no debería existir y que soy yo el que tiene la

razón; mi yo no permite que sospechen de él. Es la voz del rechazo, pero también la de la rebeldía y de la huida. De la huida hacia delante, hacia atrás o hacia los lados. Es el alcohólico que jura que no volverá a beber cuando ya tiene la imagen del bar más cercano en la mente, es el religioso que grita su voto de castidad porque tiene deseos de una mujer... “No, yo no beberé... no, yo no tengo deseos sexuales... pero el deseo está allí y tendrá que gritar cada vez más fuerte, para intentar acallarlo. Por esta vía he llegado a situaciones increíbles y de un grave absurdo. Es también, a mi juicio, la vía de la voluntad personal, del orgullo dominador, de la dictadura del “yo” considerado como inalterable y todopoderoso, dictador sobre todo lo que se mueve. El que sigue esta vía le da preferencia a la fuerza de carácter y pretende que la verdad con una gran “V” está escrita en algún lugar con letras sagradas, de piedra y de fuego y que nadie tiene derecho a interpretarla de una forma diferente a la suya. Pues él, por supuesto, ha comprendido la verdad y sabe dónde está la felicidad de la humanidad. ¿libertad? ¿para hacer qué? Esta actitud puede impresionar. Lo sé por experiencia propia. Por haberla practicado. Pero el Cuarto Paso me ha permitido descubrir en mí lo que recubre realmente mi orgullo desmesurado: querer imponer mi verdad, que yo llamaba LA VERDAD, a los otros y al resto del mundo, no era más que un aspecto de ese miedo y pánico que mencionaba antes, a saber, el descubrimiento de que, quizás, yo no sea nada. Es también el miedo y el rechazo a la vida tal como es. Una tentativa para parar su movimiento incesante, aparentemente desordenado, tanto progresivo como regresivo. Me hubiera gustado mucho encontrar una verdad inamovible, una certeza absoluta a la cual agarrarme. Me hubiera gustado tanto que el progreso hubiera sido lineal, continuo, en vez de esta apariencia de desorden universal.

Desgraciadamente, he tenido que admitir que si la verdad hubiera sido descubierta por alguno o dictada por Dios, yo, a mi vez hubiera tenido que redescubrirla y vivirla a mi manera a lo largo de un camino cuajado de trampas. Mis amigos y mis maestros espirituales, sometidos a esa misma condición, podrían andar a mi



lado, pero no encontraría nunca a alguien para llevarme ni un libro que me dijera exactamente lo que tenía que hacer en cada situación concreta. La libertad es una terrible carga, pero una doble trampa: deshacerse de la carga, obedeciendo al maestro – aquel que posee la verdad – quien ofrecerá una pequeña felicidad tranquila, o bien coger la carga sobre sus espaldas y quitarla de la espalda de los demás para asegurarles su pequeña felicidad tranquila. La primera opción, la primera parte de la trampa, da un esclavo. Los resultados son opuestos, pero en realidad el camino elegido es el mismo: el rechazo de la terrible carga de la libertad en nombre de la seguridad. Este rechazo no me está autorizado. Me llevaría al alcohol, porque ambos caminos conllevan la tristeza. No a la alegría. La pequeña felicidad tranquila es lo contrario de la alegría.

La segunda posibilidad es, quizás, la indecisión enfrentada a ese conflicto con la realidad: “Yo no soy nadie y no puedo hacer nada. Todo está escrito de antemano.” Es la voz del fatalismo. De la rendición, de la auto-humillación. Pero humillarse es, también, defender el propio yo. Yo también he sido de esos alcohólicos que declaraban: “yo no valgo para nada”, “lo he perdido todo”, “tenéis razón, condenadme, no soy, ni siquiera capaz de ir a los A.A.” Se sobreentiende que, en realidad estoy diciendo “dejadme beber tranquilo.” Este otro camino no trata, en realidad, más que de postular otra verdad que la afirmación de la propia incapacidad. Pero esta afirmación permite también evitar la confrontación consigo mismo. Se atiene a una definición social, es decir exterior a uno mismo. Es la vía de la falsa humildad que yo llamo auto humillación, la vía de la complacencia, de la abyección, del servilismo. ¿Cuántas veces he sido un falso de este género para poder continuar bebiendo? El que sigue esta vía, hace buena pareja con el que sigue la primera. Frecuentemente, el primero manda, mientras que, el segundo, pone cara de obedecer servilmente. El protector y el protegido, el ciego llevando al paralítico. Sucede que los dos se encuentran, en definitiva, acodados en la misma barra de bar.

El Cuarto Paso también me ha servido para descubrir en mí



esa tendencia a someterme a una autoridad humana para la cual el deseo de mandar era más grande que el deseo de ayudar. Un cálculo sencillo me permitió comprender que podía continuar bebiendo en presencia de una personalidad, por poco que le hiciera creer que yo tenía muy en cuenta sus opiniones y sus “consejos-órdenes”. Es muy cómodo y tranquilizador pensar que el otro posee la “verdad”. La tuya también en consecuencia. Se trata de obedecerle al dedillo, pisoteando todo impulso, todo deseo, toda resistencia personal, pisoteándolas para rechazar el verlas. Así, esa otra persona lleva tu carga, yo me someto, yo obedezco a aquel o aquella, o a aquel código moral, a aquel dogma, a tal mandamiento... entonces yo voy bien, puesto que yo sigo la línea.

¿Es esto un reconocimiento franco y directo de lo que somos dentro de nosotros mismos? ¿Será por qué mi código moral me impide mirar a mi vecina que no la voy a encontrar bonita y atractiva? Mejor es aceptar en mí mismo el hecho de tener la tentación, porque si no lo acepto, solamente por el hecho de que está oficialmente prohibido, la tentación se volverá mucho más grande todavía. Volviéndome entonces, o en un hipócrita redomado, o en un ser agotado por un conflicto interior sin fin entre lo que debería ser y lo que soy.

Siempre y en todo lugar, debo tratar de evitar esa horrible situación conocida cuando bebía; en la que mi mano derecha sostenía mi vaso ignorando lo que hacía mi mano izquierda, que, mientras, estaba firmando una promesa de no beber más. Aplicar eso o al menos tratar de hacerlo, en todos los aspectos de mi vida.

Queda entonces la tercera posibilidad. La comparo a la Ley de la Gravitación Universal. En el espacio, dos cuerpos celestes se atraen mutuamente; la Tierra atrae a la Luna y la Luna a la Tierra. Cada una experimenta esa atracción y se establece un equilibrio. Esta atracción es proporcional a la masa – si se prefiere a la importancia – de cada astro. Todos sabemos que si yo tiro una plancha por la ventana, ésta se estrellará en el suelo. La tierra la atrae, pero poca gente sabe que la tierra se ha movido también hacia la plan-

cha. Este movimiento será demasiado ínfimo para poderse medir, y, si simultáneamente, otro loco tirase un objeto de la misma masa desde la misma altura que yo en las antípodas, el movimiento quedaría anulado, pero ello no impide que la atracción haya sido mutua. ¿Por qué esta comparación? Porque creo que en un conflicto entre la realidad y yo, o con otra persona, son las dos partes las que van a cambiar. Siempre hay alguna cosa que pueda cambiar y otra que deba aceptar. Pero, a partir del momento que mi aceptación es real, el sentimiento de estar obligado desaparece. Cambiar lo que podemos cambiar, aceptar lo que no podemos... he ahí nuestra Oración de la Serenidad... La Oración añade: la sabiduría para distinguir la diferencia. Esta sabiduría empieza con el Cuarto Paso.

¿Cómo discernir lo que está en mi poder modificar y lo que no lo está si no conozco siquiera el inventario de mis flaquezas y de mis fortalezas, de mis posibilidades y de mis incapacidades?

La tercera vía nos muestra que, en cada situación, hay un movimiento doble (una alternativa). Lo ideal para mí es tomar consciencia de dicha alternativa.

Quizás se pueda explicar de manera más sencilla con el ejemplo del tren. Por regla general decimos que cogemos el tren. Entonces se trata de que nosotros actuamos, que tomamos una decisión y hacemos algo. Sin embargo, también podríamos decir que es el tren que nos (re)coge y que nos traslada a algún lugar.

En realidad, para disfrutar de un viaje en tren, primero hay que coger el tren y luego, dejarse llevar por él. Si viviéramos así cada instante creo que ya no conoceríamos la tristeza, la muerte final. Incluso ésta acabaría siendo otra cosa. La muerte se convierte también en algo activo. La muerte nos coge, pero si así de corazón la queremos, podemos, al mismo tiempo, aceptarla. Faltaría saber si, en estos términos, la muerte, en su sentido habitual, realmente existe, pero eso ya es otra historia.

Para mí, el Programa de A.A. es un programa revolucionario. Se trata de una revolución personal, individual, y no de una

revolución que emana de un nuevo sistema religioso o filosófico. He podido constatar personalmente que todos los nuevos sistemas destinados a salvar a la a sociedad, al mundo, al hombre con H mayúscula, a su alma, no podían hacer nada por mí si no me daba al sencillo Programa de Alcohólicos Anónimos.

Mis amigos no alcohólicos, pueden encontrar su salvación, la plenitud, la paz, ocupándose de su prójimo; o, al menos, eso me parecía. Yo no. Yo debo empezar por ocuparme de mí mismo. Mi revolución no debía hacerse a nivel de la sociedad sino al nivel del individuo que soy.

Las grandes iniciativas altruistas y/o románticas que se apoderaban de mí cuando había bebido lo suficiente, claro, acababan en “agua de borrajas”. Sólo me servía para huir aún mejor de mi desesperación interior que aún estaba en búsqueda de una “etiqueta” realmente ofrecida por otros.

El Cuarto Paso constituye el eje de la única revolución que a mí me resulta posible. Veamos qué reprocho yo a esta sociedad que me vio nacer, evolucionar y de la que dependo. ¿Su agresividad, sus injusticias flagrantes, su frialdad, la soledad en que me deja, su hipocresía, sus errores, sus guerras, sus miserias ocultas y olvidadas, sus bacanales, su materialismo desenfrenado, sus obsesiones sexuales? A todo esto, el Programa me da una respuesta sencilla: “empieza por cambiar en ti esa intolerancia, esa agresividad, esa brutalidad, esa frialdad, esas obsesiones, ese miedo, esos conflictos incesantes que tú reprochas en los demás o a esta identidad abstracta en la que te refugias y que llamas sociedad. Pues el único modo de ayudar a los demás y empezar a cambiar alguna cosa es cambiarte a ti mismo.”

Si yo percibo aquí, en este momento, todas las tendencias que tengo en mí y las formas en que se orientan hacia la destrucción o hacia la construcción de mí mismo, entonces, siento en mí una energía que no dudo en calificar de revolucionaria, pues me lleva, por así decirlo y a pesar mío, hacia la libertad y hacia la simplicidad.

Cuando hago un inventario moral, no trato de saber si tal rasgo de mi carácter debe desaparecer, cambiar o quedarse y desarrollarse. No trato de ser mejor o ir menos mal. No elijo el ser esto o aquello. Porque lo que es... es. Si me pongo a discutir la existencia de tal rasgo de carácter en mí, soy aún yo que elijo y al elegir, soy yo el que está ya tratando de transformarme. Luego, no estoy aceptando lo que soy y lo rechazo al vérmelo.

El único medio que poseo para reconocer esta famosa tendencia llamada inconsciente – la cual puede ser muy peligrosa si trato de ignorarla – el único medio es hacer callar mi pensamiento y, en el silencio de éste, todo lo que está escondido, hundido, puede subir a la superficie y ser visto. El pensamiento es un asunto del “yo”. Está constituido por experiencias del pasado y conjeturas del porvenir. Está constituido por proyecciones del pasado hacia el futuro. Es por ello que es incapaz de captar de verdad el momento presente. Está disociado porque está unido íntimamente a ese centro que es el yo.

Me dice ella (la conciencia): “Has hecho esto, has hecho aquello... tu experiencia te demuestra que eres de esta manera o de esta otra... o que también tú puedes cambiar y ser así. O: si fueras de esta otra forma podrías hacer esto... tienes tendencia a evolucionar de esta manera y probablemente esto te conducirá a tal o cual sitio”... ¿Cómo verse y escucharse a sí mismo en medio de tal verborrea? Si el pensamiento interviene pierdo mi silencio interior y además hay un desdoblamiento puesto que yo mismo me observo. Soy pues, el observador y el observado y acabo siendo un objeto para mí mismo. El “yo” se pone aparte para no comprometerse, para no ser tocado y seguir siendo el centro que se refuerza cada vez más. El pensamiento trae la disociación a todos los niveles. Disocia por comparación. Comparación con los demás... “yo soy más esto que fulano... menos que este otro, que aquella...” O comparándome conmigo mismo, “antes era más que éste... yo quisiera más tarde ser más que aquél”... Disocia y fragmenta el tiempo en presente, pasado y porvenir. Cuando el yo no es el centro, la eternidad es ahora mismo.

Pongamos un ejemplo: si yo empiezo mi inventario por la pregunta: ¿soy miedoso? Inmediatamente el pensamiento responde – porque el miedo, preguntado de esta forma, no es más que un concepto exterior – voy a tratar de buscar en mí el miedo tal como lo define la sociedad en vez de directamente en mí. Mi pensamiento llama al pasado para que le ayude. Cuando el Matón del “Whisky a Gogo” se volvió hacia ti para echarte del local, tuviste miedo. Cuando el patrón abrió el cajón de tu escritorio y encontró una botella de vino empezada, tuviste miedo. Por el contrario, cuando te tiraste al agua para salvar a aquel niño que se estaba ahogando, no tuviste miedo, como tampoco, cuando encontraste a un ladrón en tu balcón. No pudiendo comprender, mi cerebro buscará analizar: parece como si tuvieras miedo de ciertas cosas y no de otras. Pero... ¿de qué tienes miedo? ¿de los golpes? ¿de la soledad? ¿de no ser amado? ¿de perder tu estatus?... Aquí, una vez más, las cosas se complican. En tal año yo estaba solo y ello no me importaba pero, al contrario, cuando aquella muchacha me dejó tuve mucho miedo de quedarme solo. A fuerza de racionalizar, de disecar, de nombrar, de clasificar, de desclasificar, de volver a empezar, de reanализar, de recortar y más... y más... y más... acaba siendo grotesco. ¿Para qué? Para nada. Aunque me rompa la cabeza, y me parta en 4, en 8, en 10, aunque llene páginas y páginas con mi inventario, nunca llegaré, nunca podré saber de una forma segura si soy o no miedoso. Porque así – socialmente predefinido – no quiere decir nada. Es exterior a mí. Tanto si contesto afirmativa como negativamente siempre habrá dentro de mí un duendecillo burlón que dirá lo contrario. Si, por el contrario, hago callar estos pensamientos del pasado y del porvenir, si llego a encontrar el silencio interior del momento presente, entonces puedo ser mi miedo, de la misma forma que puedo ser mi resentimiento, mi angustia, mi obsesión por el alcohol o mi deseo de aplastar a tal o cual persona.

Lo mismo pasa con las tendencias positivas. Si siento una inmensa satisfacción, un sentimiento de plenitud y lo diseco, lo analizo lo nombro, inmediatamente desaparece. ¿Quién no ha hecho nunca esta experiencia? Demos un paseo por un bello paisaje

de montaña, el aire es cristalino, el cielo uniformemente azul, a lo lejos podemos ver el valle, casitas agrupadas alrededor de una iglesia. Todo parece en reposo. Hay una calma que no es la espera de algo ni la anticipación de nada. Calma y belleza. Eso es todo. De pronto pensamos ¡qué feliz soy! Y con estas palabras, con este pensamiento, algo ha desaparecido. Desde este momento nos inquietamos... ¿Desde cuánto tiempo atrás yo no había sentido tal felicidad? ¿podrá durar? No, esto no puede durar porque esto ya se ha acabado: el “yo” ha venido al asalto y el pensamiento con él...

Nos estamos observando siendo felices... nos interrogamos, el ruido interior ha vuelto a empezar..., el alboroto del pensamiento.

Afortunadamente podemos, si nos lo permitimos, volver – no exactamente volver porque eso sería buscar un estado del pasado – pero sí tener lo que es, en un silencio interior.

Estamos solos, muy desgraciados, muy angustiados..., nuestro patrón nos ha hecho saber que no estaba satisfecho con nuestro trabajo. Nos hacemos mil preguntas ¿no hemos hecho lo mejor que podemos?, ¿es que somos realmente unos incapaces?, o... ¿será que el patrón nos está dando falsos motivos para encontrar pretextos para despedirnos porque tiene dificultades económicas en este momento? Y así, sin fin, el baile de preguntas y respuestas y dudas continúa con el espectro del despido a fin de mes. ¿Y después?... ¿qué vamos a hacer después? El miedo ya está ahí, nos muerde los intestinos como un cangrejo, nos impide dormir y, mañana, con la falta de sueño y el miedo en el trabajo, seremos incapaces de actuar y pensar con claridad. Esto no hará más que agravar las cosas. Si nos paramos a ver en nosotros mismos sin dissociarnos en observador y observado, sin preguntarnos si el juicio de nuestro patrón era bueno o incorrecto, sin juzgarnos a nosotros mismos, sin servirnos del pasado para saber lo que somos, si esto debería haber sucedido o no, sin obnubilarnos sobre el futuro o el final del mes..., si no nos concentramos en este cangrejo, que está aquí, en este momento, en nosotros, sin quererle dar un nombre o una explicación, sin, sobre todo, querer que desaparezca. El miedo está ahí y nosotros



somos este miedo. No le llamemos más miedo. “Miedo” no es nada más que una palabra. Mejor vemos lo que es, como si fuera un movimiento en nosotros: algo que sentimos, que vivimos, que somos. Entonces, curiosamente, inexplicablemente, el miedo no está aquí, ha desaparecido. Es el mismo fenómeno que para la obsesión del alcohol: nos hemos rendido. Acepta la obsesión o el miedo o cualquier otra cosa y ella desaparece.

Al intentar analizar en la cacofonía de mi pensamiento gasto toda mi energía. Si no me hago uno – en sentido figurado pero también en un sentido real – con mis instintos y mis tendencias, entonces, yo, no puedo hacer mi Cuarto Paso.

Asistí a una reunión donde lo esencial consistió en discutir sobre el tema siguiente: ¿debemos hacer el inventario personal por escrito? Algunos dijeron, con vehemencia, que es así como está sugerido en el Big Book. Las pruebas y las desviaciones son peligrosas y agobiantes. Este género de discusiones me parece que proviene del deseo de ver a los otros seguir nuestros propios pasos. Esta tendencia no me perjudica en tanto no la utilice para huir de mí mismo. Creo, por mi parte, que hay tantos caminos diferentes para seguir el Programa de A.A. como hay alcohólicos anónimos. ¿Cómo hacen los que no saben escribir? Querer imponer la forma de hacer el Cuarto Paso es entrar en el sectarismo y en el exclusivismo. Los autores del Big Book nos dan sus experiencias personales y sus sugerencias. No es lanzando un anatema y creando separaciones y distinguos que ayudaremos al alcohólico que aún está sufriendo, a los que aún ruedan por el arroyo ni, sobre todo, como nos ayudaremos a nosotros mismos. Para mí no hay duda: si trato de dar mis “directivas” desde la amenaza – cosa que hago con frecuencia en mi vida – entonces estoy huyendo de mí mismo.

Durante esa reunión tuve el sentimiento de que algunos huían del Cuarto Paso pretendiendo darle reglas. Algunos meses después, éste sentimiento se confirmó, desgraciadamente, de la forma más despiadada. El que se había mostrado más duro – más dogmático – había recaído. Yo necesito la escritura para material-



zar mis pensamientos y he hecho mi inventario moral por escrito, además de llevar un diario personal. Así, cada día tengo un fragmento de mi Cuarto Paso escrito. Pero, me parece que la escritura no vale la lucidez del momento. Creo que incluso es una debilidad. Escribo porque si no, no tendría el valor de meditar. De todas maneras, los momentos de mayor felicidad interior no han llegado nunca a través de la escritura. Además existe un peligro que no hay que subestimar, el de considerar que lo que se ha escrito es definitivo. Hemos cogido la hoja de papel diciendo: “ya está hecho”, con la satisfacción del deber cumplido. Si el Cuarto Paso debiera tomar las proporciones de un desgarramiento mejor valdría esperar, porque haciendo algo que no tenemos el profundo deseo de hacer podríamos, una vez más, desdoblarnos generando un conflicto interior que absorbería toda nuestra energía, dejándonos sin fuerzas y desesperados por no poder llegar a hacerlo.

El resultado será lo contrario de lo que esperábamos. Además, como todos los Pasos, es evidente que el Cuarto es un “paso vivo”. Mientras yo vivo, yo evoluciono ante cada acción emprendida. Si quiero ser eficaz, debo sentirme bien, debo conocer mis motivaciones y mis miedos. En definitiva, lo ideal es conocerme en “permanencia”: estar siempre en mí mismo y no fuera. En fin, el ideal que yo espero es el estar siempre en mí mismo..., en mí mismo y no en otra parte. Si me evado, mi espíritu escapa a mi cuerpo y yo me pierdo. Quizás parezca un poco simplista pero esto puede consistir, por ejemplo, en lavar la vajilla si lo que estoy haciendo es lavar la vajilla..., en estar lavándome si me estoy lavando, etc. Y no en otro lado a través de un diálogo imaginario con alguien que me preocupa. Ser plenamente consciente de lo que hago no parece una gran cosa y, sin embargo, es de una gran enormidad. Desgraciadamente, estos minutos de plena consciencia son aún muy raros. Si estuviera plenamente consciente cada segundo, como yo quisiera, entonces estaría haciendo mi Cuarto Paso permanentemente. Para ayudarnos, tenemos la Oración de la Serenidad, que, si no hemos hecho de ella un mecanismo supersticioso, puede constituir un pequeño inventario moral instantáneo.

A través del Cuarto Paso, acabo de constatar que existen para mí aún toda una categoría de personas que no puedo soportar, hasta el punto que, a veces, rechazo hasta su presencia en esta tierra y siento que hayan nacido. A pesar de lo que me avergüenzan estos pensamientos llegan, a veces, a paroxismos de dolor. Tengo por lo tanto, después de haber constatado este estado de cosas y después de haberlo aceptado, que preguntarme cual es el proceso que me lleva a tal estado de agresividad.

Ante todo, debo preguntarme si puedo efectivamente vivir sin enemigos y lo que esta ausencia de conflicto con alguien o con un grupo, supone en mí.

Quizás esta actitud intolerante me sirva de estímulo y quizás no pueda ser capaz de actuar si no es por oposición. Es esencial para mí ver claramente este proceso ya que, no solamente me hace sufrir, sino que, además, me parece evidente que lo que yo creo en mi contacto con los demás es mi contribución a la creación de la sociedad en la que yo vivo.

Si no cambio, si no me transformo, nada cambiará en esta sociedad. ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo liberarme de esta grave perturbación en mi vida?

No se trata de volverme tolerante hacia los demás. Debo empezar previamente por tomar conciencia de mi manera de actuar. Quizás me muestre generoso y vaya hacia mi enemigo para cumplimentarlo, hacerle múltiples regalos y generosas concesiones... Voy a poner mi voluntad en ser tolerante conciliador, generoso, bueno... y este esfuerzo de voluntad será aún más mezquino que todo el resto.

Si, por el contrario, yo me contento con no querer nada, simplemente tomar conciencia de mi intolerancia hacia los demás, de mi odio, de su proceso, de la revolución en mi interior, total y completamente, entonces se producirá, a pesar mío, una transformación radical.

Hay que aceptar sufrir esta experiencia. Hay que empezar por estar perturbado. Ello no es malo. ¿Acaso cambiaría a mejor si

no experimentara la perturbación?

Por el contrario, ¿no es la paz y la seguridad lo que busco? Una paz y una seguridad duraderas y eternas, es decir separadas de lo vivo, más cercanas a la muerte que a la vida. No somos conscientes de cuán importante es estar molestos, alterados, perturbados, trascender y pasar por estados de incertidumbres interiores.

¿Habríamos abordado un programa espiritual como el nuestro o parecido siquiera si el alcohol no hubiera venido a sacarnos de nuestro letargo?

Constato que es la incertidumbre y la inseguridad que hacen nacer dentro de mí la agresividad y la violencia.

Como un burócrata quisiera que el mundo entero respetase mis decisiones, mis pareceres, mis opiniones, para qué, entonces sí, todo fuera una balsa de aceite.

“¿Quién es el imbécil que no piensa como yo? Yo voy a mostrarle como pienso...” El enfado, como los gritos o los golpes, ni siquiera incluso la tortura física y moral en algunos casos, no cambian nada.

En el límite, “lo que sería preciso es que mi enemigo no pensara nunca más. Es decir que estuviera muerto.” Ni más ni menos.

Me doy cuenta que la alteración que crea en mí es esencial para que continúe viviendo y progresando.

La hermana de la intolerancia hacia los demás es el chismo-reo, la calumnia. He sufrido tanto por ella que se me hace intolerable pensar que pueda practicarla. ¿Por qué me interesa tanto lo que hacen los demás? Y más especialmente, ¿lo que hacen los que hacen mal? Me parece que así los conozco mejor, pero ¿puedo conocerlos de verdad si no busco conocerme a mí mismo? ¿No es mi vida ya suficientemente difícil, que tengo que ir a mezclarme en la de los demás?

En cuanto al argumento que consiste en decir “todo el mundo lo hace” (lo que además no es cierto) no suprime, en cualquier

caso mi vergüenza de pensar que he hablado mal de aquél o aquella. Sí. He llegado al convencimiento de que si hablo de los demás, sea para criticarlos, juzgarlos, o condenarlos, o sea para imitarlos, es porque estoy completamente vacío. Es porque tengo la necesidad de atormentarme así y, en verdad, es una constatación repulsiva.

Una vez más, también aquí la respuesta es la misma que para la violencia y la agresividad. Si quiero hacer cesar este chismorreo y difamación que practico debo, en primer lugar, ser consciente de ello desde que me doy cuenta de lo que estoy a punto de decir. Cuando critico, de repente tengo ganas de callarme, sin necesidad de voluntad, no es necesario tampoco condenar o disculpar; simplemente tomar conciencia, ver. Es fácil de comprender que la crítica y la intolerancia son medios para huir. Huir de esta vida interior que me da miedo descubrir.

Cuando acepto ver, ya no busco huir más y la crítica desaparece. La intolerancia, la crítica provienen del hecho de estar obsesionados por nuestro yo, nuestra salud, el deseo de ser mejor, de más esto o más aquello, de obtener más consideración de los demás, una situación mejor, de demostrar a los demás y a nosotros mismos que somos algo, que somos alguien. Esta búsqueda es permanente, la necesidad de expansión del Yo nos aísla.

Para huir de esta soledad, nos lanzamos a peleas domésticas y la crítica que engendra tantos diversos problemas, y necesitamos huir, siempre y aún huir.

Creo – José – que este Paso no precisa de mayor comentario. Tú me dirás cuando te sientes preparado para que nos encontremos para el Quinto. Tal vez sea bueno que te tomes algún tiempo para digerir todo lo que hemos hablado y compartido durante estos cinco días. El “trabajo” en A.A. si se hace con excesiva intensidad, puede acabar convirtiéndose en obsesivo. En A.A. todo debe tomarse con una cierta sobriedad y serenidad, ¿no estás de acuerdo? No se trata de cambiar una obsesión por otra.

*Manuel M. De París*  
1986

## 8– SIN NINGÚN TEMOR (1995)

A medida que iba comprendiendo los principios de nuestro Programa, crecía en mí el temor de no poder integrarme honestamente debido a lo negado que fui a todo lo divino.

Nací en una familia anticlerical, por definición, desde hacía generaciones, y ello como reacción a aquella iglesia española de finales del siglo pasado y principios de éste, retrógrada e intransigente donde hasta los instintos más normales eran considerados pecado. Una concepción profundamente humanista, el respeto a la evolución científica, el libre albedrío..., casi toda mi familia eran profesores y catedráticos que se habían forjado en la corriente liberal de la Institución Libre de Enseñanza. El catolicismo y la iglesia significaban el fanatismo salvaje del pasado, el fetichismo por miedo a un Dios omnipotente, cruel y vengativo. Para mi familia, los españoles de aquella época no seguían los bellos y humanos principios del cristianismo. Eran católicos, en su gran mayoría, sencillamente por superstición o miedo a lo desconocido.

Todo ello me hacía sentirme en A.A. como cogido en una trampa. Por un lado, mi joven abstinencia, la cual creía que dependía en gran parte de creer en un... “Dios como cada cual lo concebía”. ¡Pero en un Dios, decía el Programa!. Yo seguía siendo incapaz de concebir o sentir nada que concerniera a lo divino.

Me parecía, que falseaba el Programa cuando hablaba con mis compañeros, y por otro lado, cuando hablaba de Dios con ellos, me parecía traicionar los principios en los cuales había sido educado. Le hablé primero a mi padrino Fuller P. que llevaba 17 años en A.A. por aquella época y a Nick H. que llevaba 24 años, en 1960, fecha

de mi llegada. Ambos me respondieron: “Gana tiempo, y sin miedo a tus propios sentimientos, sean los que sean, ni a los cambios que puedan sobrevenir en el caso de que ellos lleguen”.

La idea de que al seguir así, podría quizás un día, hacerme beber, me horrorizaba. Había comprendido que un profundo cambio de mi personalidad quizás podría liberarme de mis defectos, de mis deficiencias, nudo gordiano donde mi alcoholismo desembocaba en un deseo desenfrenado de alterar mi vida exaltándola, sublimándola o destruyéndola. Había sentido que del Programa se desprendía algo así como un axioma “ninguna fuerza de voluntad humana podría hacer frente por mucho tiempo al deseo inconsciente de destruirme de una forma u otra”. Esto estaba más allá de un método, o una filosofía de vida. Aunque no volviera a beber nunca más, siempre estaría a merced de destruirme de otras mil maneras. Desde “crearme un cáncer” a llegar a situaciones imposibles de orden moral o de encontrar otros “venenos” como la codependencia, la ludopatía, el sexo sin medida, etc.

En estos 35 años que llevo de vida en A.A., he visto, desgraciadamente, cientos de ejemplos que han confirmado mis intuiciones de mis albores en la Fraternidad. El alcoholismo no está por tanto en el alcohol. Éste era solamente un medicamento más para otros males, sobre todo del espíritu. Alcohol era igual a evasión y por tanto abstinencia significa prisión. Dada entonces mi idiosincrasia, yo distaba mucho de acoplarme a un Programa donde el Poder Superior tenía tal importancia. Ello empezaba a ser para mí una verdadera obsesión. ¿Cómo podía llegar a vivir el Programa sin llegar a creer...? Y sin ello, ¿cómo iba a poner mi voluntad y mi vida en algo que ni siquiera concebía? ¿Cómo le iba a decir la naturaleza exacta de mis deficiencias? Y ¿cómo iba a estar dispuesto a que Dios las eliminara, si yo no concebía un Dios, y además se lo tenía que pedir humildemente? ¿Cómo iba a poder mejorar mi contacto consciente con él y escuchar su voluntad?

Un día, después de una llamada de Paso Doce, algo muy importante me aconteció. A través del tiempo, esta anécdota ha tomado el



nombre de: **EL ÁRBOL DE LA VERGÜENZA** (Traducido del A.A. Grapevine Enero 1991)

Esto ocurrió en 1961. Teníamos una especie de conexión telefónica que funcionaba bastante bien. La Iglesia Americana disponía de dos o tres números de teléfono de miembros del grupo, y a cualquiera que llamase referente a A.A. se le daba el número de uno de nosotros. Y así fue como un día recibimos la llamada de un camarero. “Tenemos aquí un cliente en estado lamentable”, dijo. “Nos ha dicho que llamemos a la Iglesia Americana y allí nos han dado su teléfono. “ Meta a ese hombre en un taxi y envíenoslo a la esquina de los Bulevares Saint Michael y Saint Germain “no se preocupe, pagaremos el taxi”.

En aquella intersección, abarrotada de gente a esas horas, había un miembro de A.A. Nuestro amigo se preguntaba porque ese Paso Doce tenía que ser precisamente allí, entre aquella multitud. Naturalmente, nuestro amigo era bien conocido en los cafés parisinos. Entonces se percató de las miradas de asombro que todo el mundo dirigía hacia un hombre que cruzaba casi a ciegas el Boulevard Saint Michel en contra del tráfico, hacia su rostro y lo que quedaba de su abrigo sucio y cubierto de sangre. Milagrosamente consiguió atravesar la calle entre los coches.

Mientras tanto, al miembro de A.A. le asalto un terrible sentimiento de vergüenza, se escondió detrás de un árbol; él lo llama “el árbol de la vergüenza” desde entonces. Totalmente paralizado, temía ir al encuentro de aquel ser humano tan miserable.

Pero aquel hombre, tambaleándose, fue directamente hacia el árbol, tras el cual se escondía nuestro A.A. Caminaba con los ojos cerrados como un zombi. Se desvaneció la vergüenza de nuestro A.A. Puso la mano sobre el hombro de aquel hombre y dijo: “Bien, tú también estás salvado”.

Este miembro de A.A, que tenía dificultades con el Tercer Paso, y a quien le resultaba difícil creer en la existencia de un Poder Superior , no pudo evitar contar lo ocurrido esa misma tarde en la reunión:



“Como guiado por un radar extraordinario, el borracho había encontrado al A.A. refugiado tras el árbol”. Desde entonces cree en una Fuerza Superior que denomina un “Dios Amoroso”. Un nuevo miembro de A.A. había tomado su última gota de alcohol, y otro más antiguo había dado un gran paso en nuestro Programa espiritual.

Denis C.

Rocheft-en-Yvenlines, Francia

¿Pero quién era yo ni nadie para determinar, ya no quién, si no qué era Dios? ¿De qué estaba hecho? El Programa decía “tal y como tú lo concibas”, pero yo no sabía ni podía concebirlo. Cuando le preguntaron a Jean Guitton (Científico y Sabio francés contemporáneo), muy creyente, si había Dios, éste contesto: “¿Qué si hay?, ¡Hay miles, millones, están en todo y en todas partes!”

Quizás Dios podía ser lo mejor de mí mismo; quizá mi conciencia, o esa fuerza vital e infinita que me había llevado a liberarme de huir en el alcohol, de destruirme. Quizá Dios estaba también en esa Fuerza Superior que sentí cuando llegué a A.A., y que venía de aquellas tres personas de origen americano que me recibieron en 1960 y que no había visto en mi vida... de ese colectivo de 200.000 almas que era A.A. entonces, y que ellos representaban para mí a todos aquellos que durante los primeros 25 años, habían hecho posible A.A.

En una reunión un amigo dijo: “Dios es para aquel que lo desea y lo necesita”. Otro, en otra reunión preguntó a todo el grupo uno por uno, si tenían la sensación de dar o recibir más en A.A. La respuesta fue unánime. Todos tenían la impresión de recibir más de lo que daban. Llegó a la conclusión de que en ese caso algo o alguien marcaba la diferencia, y que ese algo o ese alguien era Dios. En realidad en muchas cosas en la vida dos y dos no son cuatro.

Quizá lo importante no es creer o no creer en Dios, si a ello estamos negados, sino sentir una fuerza de amor que nos guía hacia los demás y nos enseña a respetarlos y a respetarse a uno mismo, libe-

rando ese extraordinario caudal de sensibilidad, grandeza y amor que yo creo que todo ser humano posee. A mí me parece que todos los seres llevamos un San Francisco de Asís en nuestras entrañas y que eso que se llama comúnmente la adversidad, es muchas veces el camino y la prueba que tenemos que recorrer para encontrar cada cual de nosotros su alma y la felicidad. Entender lo que es Dios, es como pedirle a un perro que resuelva un problema de trigonometría: la solución está fuera de su alcance.

Es curioso ver como los grandes iniciados y los grandes científicos convergen cada día más en la comprensión de los grandes misterios del Universo y la vida, siendo cada vez más humildes en sus aseveraciones. El Big-Bang..., El Universo en expansión..., La Materia..., La Antimateria..., El Quark-stop..., El Universo auto contenido, sin principio ni fin, en un eterno palpar creado o auto creado, con Creador o sin Creador..., La vida, transformación de la materia, evolución, mutaciones ¿creada o sugerida?..., La inteligencia..., El homo sapiens sapiens, recibido como la vida en un soplo divino o evolutivamente estructurado..., El alma, la consciencia, el espíritu, resultado de cien mil millones de neuronas que tiene el cerebro humano en una creación de Dios...

Y ahora me pregunto, ¿por qué necesito imperiosamente saber, comprender? Miedo quizá a no ser realmente nada, a desaparecer, o quizá por puro egocentrismo, por incapacidad de aceptación de lo que no se puede razonar, y por no poder vivir con lo que no entiendo,... por orgullo. Quizá sea miedo al Más Allá, si lo hay. Ahora sé porque en A.A. el concepto de humildad tiene tanta importancia.

A mí me parece que en la actualidad en los Alcohólicos Anónimos hay dos grandes corrientes en cuanto a la aplicación y la interpretación del Programa. La más numerosa es la que cree en una Providencia que los trajo al seno de A.A. y los protege; en un Dios en el que han puesto su vida y su voluntad sin ningún temor y otros como yo que creen que Dios es una nueva y vital actitud de felicidad que llega a su plenitud cuando el amor guía a la razón y cuya comprensión no está a su alcance...

Lo más importante en la vida de un A.A. es su recuperación y el ayudar al alcohólico que sufre aún, siendo además esta condición ineludible para su felicidad. También lo es mantener A.A. con la mayor envergadura posible, permitiendo que todos encontremos sitio y encajemos en ese gran mosaico que es nuestra Fraternidad con toda la gran diversidad de concepciones posibles de Fuerza Superior o Dios.

Hoy no me cabe ninguna duda de que la fuerza que guió a Emilio, borracho y con los ojos cerrados, en medio de aquella multitud de gente en Boulevard Saint Germain esquina Boulevard Saint Michel, a poner su cabeza en mi hombro cuando yo estaba muerto de miedo, escondido, fue un extraordinario transmisor guiado por fuerzas de desesperación y amor conjugados y que a mi modo de ver escapaban a todo entendimiento humano... “Solo, quizá, por la gracia de Dios”...

Manuel M. de Paris  
Área 5ª-Zaragoza

## 9— ALGUNAS REFLEXIONES QUE ME AYUDAN A SER FELIZ Y A NO PERDER LA ESTABILIDAD COTIDIANA

Al poco tiempo de llegar a sus puertas, A.A. me proporcionó la posibilidad de un reequilibrio físico y mental. A pesar de ello, en ciertas ocasiones, las vicisitudes de la vida, unidas a mis viejos “pliegues” de autodestrucción, la convierten en una posibilidad precaria y frágil. Cuando esto sucede, tomo una serie de disposiciones y actitudes que me devuelven la paz interna y, como consecuencia de ello, la serenidad, que es el camino para obtener de nuevo la felicidad de vivir cada día plenamente.

Lo primero que hago es una rápida constatación de si estoy viviendo acontecimientos del pasado que a todas luces debo aceptar de una vez por todas, o bien me he ido hacia el hipotético mañana, que no es otra cosa que una pirueta de mi imaginación temerosa, olvidándome que la única realidad es la vida de ahora mismo. El 40% de mi inestabilidad viene del ayer, otro 40% de miedo a que va ser de mí, y tan sólo queda un 20% para el hoy, al que todo ser humano puede hacer frente y soportarlo, aún en el peor de los casos.

Todas las reflexiones van poco a poco encajándose nuevamente en mí mismo, haciendo retroceder un desdoblamiento de mi personalidad temerosa y autodestructiva, nefasta para mí.

Compruebo si he dormido y comido convenientemente. Si he hecho ejercicio. Si soy pulcro y me visto adecuadamente (sin por ello pasarme algo más de algunos minutos delante del espejo). Trato de instruirme y divertirme, sin olvidarme de mi vida sexual, y todo ello con equilibrio.

Procuro dar a mi trabajo el tiempo y dedicación que corresponde, para no tener culpas, si hago menores esfuerzos que lo que se espera de mí. Me pregunto y analizo si llevo una vida y tengo una actitud de acuerdo con mi espiritualidad, tal y como la he elaborado a través del Programa de A.A., si soy coherente conmigo mismo, sin pedirme actitudes ni cosas que no son factibles, dada mi personalidad del momento.

Siempre quise tenerlo todo: salud, dinero, amor, aventuras, prestigio... sin tratar primero de ser espiritual. Las Promesas de A.A. son de orden espiritual y son las que me convienen. Debo conformarme con mi evolución y saber esperar. El querer todo enseguida es la mejor manera para que nada llegue, pues es el frenesí de querer recibir y tener lo que dificulta la capacidad de dar, y es solamente dando como uno recibe en este mundo. Me detendré con ojo avizor para saber si realmente voy hacia los demás para darles lo mejor de mí mismo, sin esperar nada a cambio.

Por la mañana, lo primero que haré al levantarme es poner mi plancha a calentar y cuidadosamente plancharé los pliegues más destructivos de mi personalidad, sobre todo aquellos que vienen de mi tierna infancia: la autocompasión, el miedo a que no me quieran, a ser cambiado, a morir, y todos aquellos que se forjan e integran debidos a mi falta de madurez emotiva.

Yo no soy religioso porque no creo en el cielo ni en el infierno que nos explicaron las religiones, pero sí creo haber tenido un despertar espiritual que me ha ayudado a salir del infierno terrestre en el que he vivido tantos años.

Todo ser es tan feliz como está decidido a serlo y es por ello que hoy, ahora mismo, me otorgo, me doy todos los derechos imaginables para pasar un día maravilloso y gozar de todo lo bueno y lo bello, sin compararlo con otros momentos buenos, para que el sortilegio no muera con la comparación. Me limitaré a vivir el instante; que mis sentidos lo capten y me hagan vibrar.

Hoy, ahora, me aceptaré y me querré con respeto hasta llegar a en-

contrar nuevamente mi estabilidad cotidiana para compartirla con los demás en cuanto pueda. Aceptaré ser feliz, sin que ello me perturbe creyendo que mi felicidad es sólo un accidente pasajero que no durará. La felicidad es un nuevo estado del espíritu al que continuamente me debo habituar. Eso de que “como nunca fui feliz no lo podré ser” es tan absurdo como decir “el que ha bebido beberá”.

Manuel M.

Zaragoza España.

## 10- LA FELICIDAD

Cuando sientas vibrar en ti esa Fuerza Superior a ti, tan necesaria para el ser humano y al mismo tiempo tan grotescamente desfigurada como incomprensible, te sentirás feliz.

Ella es, quizá, una amalgama de instintos y conocimientos intuitivos, de evolución acumulada y amor a la vida, todo ello conjugado a través de los tiempos en una espiral de complejidad creciente y espiritualidad ascendente.

Esa fuerza que se proyecta a través de cada ser y recibe a su vez, los ecos profundos de la evolución y de los cambios de orientación de la vida.

Esencial para la humanidad, a esa fuerza, a esa necesidad que sintió el hombre por estar huérfano y desamparado cuando tomó conciencia de sí mismo, a esa sensación, a esa vibración..., la ha llamado Dios desde el principio. Y si lo escribe con mayúscula, es para acentuar su vital importancia para él.

Paradójicamente, ese Dios ha dado a esos pretendidos despojos de la sociedad, a los enfermos del alma, (que es la enfermedad más devastadora de los tiempos modernos), a esos seres autodestructivos como son los alcohólicos, drogadictos, anoréxicos, ludópatas, codependientes y tantos otros... un Poder increíble y único, a condición de que a través de una toma de conciencia profunda y un despertar espiritual, se liberasen de su propia dependencia.

Ese Don es el poder ayudar a su hermano de dependencia, de enfermedad, de sufrimiento. La elección es ya en sí asombrosa, pues hubieran podido ser dotados otros mucho mejor preparados, o más íntimamente concernidos: los especialistas, los hombres de religión,



las esposas, las madres..., etc. Pero si ha puesto este poder inmenso entre tus manos temblorosas, es porque tú has sufrido, y tus sufrimientos te han dado esa sensibilidad que te permite amarlo y comprenderlo sin juzgarlo.

Pocas personas saben que eso que se llama adversidad, es, en muchas ocasiones, el camino que permite subir los peldaños de la espiritualidad.

Cuando oigas los quejidos desgarradores de tus hermanos, desde la tierra entera y ellos hagan vibrar en tu alma esa fuerza de amor, prodígate y da lo mejor de ti mismo.

Ese es el camino cotidiano de tu propia liberación, el que te permitirá sentir una profunda armonía interior...

Ese es el camino de la Felicidad.

Manuel M. de Paris.  
El Jaragua 12 de Octubre de 1996  
Santo Domingo Rep. Dominicana.

## 11- UN DESPERTAR ESPIRITUAL

Manuel M. De Paris, (Grupo Armonía-Zaragoza), nos envía el texto escrito por Dominique B. de Rouen, unos días antes de su fallecimiento, que fue leído el viernes 26 de septiembre de 1997 en la Iglesia Saint-Maclou, en la ceremonia de inhumación.

Extracto de la introducción de Manuel:

Me parece que debe haber tantas maneras de sentir una Fuerza Superior, como alcohólicos anónimos existen, sin olvidar la naturaleza cambiante y evolutiva del ser humano. Mi propia experiencia puede evolucionar aún mucho.

Dominique B. se nos fue en 1997, llevándose con ella su Fe, que es “Amor que envuelve y converge”.

Me hubiera gustado que supiera el amor y el respeto que su ejemplo de vida como A.A. me inspiraron.

Dominique B., es una de las personas que más profundamente me marcaron en mis vivencias en nuestra Fraternidad. La recibí en la Permanencia de A.A., en 1963 en el Quai d’Orsay, que era el único grupo que existía en aquella época en Francia. De sus ojos azules brotaba una luz llena de amor y dulzura, al mismo tiempo que una gran fuerza serena.

Dominique B. y François L’Hermite, (Presidente de A.A. en Francia, después de Joseph Kessel), abrieron el primer grupo en la cárcel de Rouen. He aquí lo que le dijo al director del centro penitenciario cuando rechazó ser acompañada por guardianes en la sala de reuniones: “Señor, para que el mensaje de A.A. pueda pasar bien debemos de sentirnos libres, al menos libres de espíritu. Los alcohó-

licos sabemos, por experiencias en nuestro pasado, que sólo somos aceptados y comprendidos a condición de que nos adaptemos a la forma de la botella cuando se llena de líquido, es decir, tomando la forma del recipiente. Cuando yo llegué a la Permanencia en París, pasó algo extraordinario...me sentí comprendida, como el líquido es absorbido por un papel secante...por capilaridad...él y yo éramos la misma persona. Este es uno de los milagros de A.A. que vivimos con frecuencia”

## LOS QUE VIVIMOS HOY: UN DESPERTAR ESPIRITUAL

*Texto de Dominique B. de Rouen*

El concepto que tenemos de un despertar espiritual es poco preciso e irreal...

El despertar espiritual es un misterio profundo, que sólo se puede evocar mediante una serie de analogías. Sin embargo, sí podemos sentir sus efectos y sus frutos. Es la presencia y la acción de Dios en nuestro interior. Es un nuevo dinamismo que impulsa nuestra vida,

- que reúne todas nuestras fuerzas vitales,
- que nos da certeza de seguir un camino de luz y de verdad,
- que ofrece un porvenir de plenitud,
- una realización de nuestras vidas.

En una dimensión que no sospechaba: la dimensión espiritual y sagrada inscrita en mi misma, me siento:

- capaz de DIOS, capaz de AMOR, capaz de ESPÍRITU.

Y estas nuevas capacidades transforman mi ser en un ser espiritual.

No somos lo suficientemente conscientes de todo esto. Sólo estando atenta y abierta al espíritu, podré encontrar en Él:

Felicidad, Fuerza y Paz, y sólo al conocer estas fuerzas podré sentir las realmente, utilizarlas y progresar por el camino del conocimiento.

Podríamos disfrutar más de los dones del espíritu si fuéramos más conscientes de Él. Confiaríamos más en el espíritu que reza en nosotros cuando nosotros mismos somos incapaces de rezar, incapaces de saber lo que tenemos que pedir: es decir aquello que necesitamos pero sin saberlo, y que nos procura una extraordinaria felicidad y que no nos atreveríamos ni a desear ni a buscar para nosotros mismos. Su acción nos hace generosos y nos ayuda a trascender nuestros límites y a luchar contra nuestra debilidad.

Cuanto más conscientes seamos de esta extraordinaria transformación de nuestro ser, mayor será, en el espíritu, nuestra Felicidad, nuestra Paz, nuestra Verdad y nuestro Amor.

Ese espíritu es el que anima nuestra nueva vida y que nos hace hijos de Dios.

Ese espíritu es el que realiza la plenitud de la vida y la abundancia del amor.

Amor al prójimo no es una acción a largo plazo, sino una acción inmediata y cercana.

La fe no es más que el Amor que une en una dirección oblicua.

Toda nuestra vida está impregnada con esa ley de amor.

Febrero de 2002

## 12- 39 ANIVERSARIO DE A.A. - FRANCIA

### *LA ROCHELLE*

En Noviembre de 1960, nació en Francia el movimiento A.A. Cuatro hombres crearon el primer grupo que se llamó, “Quai d’Orsay”. A la vez, apareció el libro “Con los Alcohólicos Anónimos”. Este libro reunía los artículos que salieron anteriormente en France-Soir, escritos por Joseph Kessel, sobre los “Alcoholics Anonymous” americanos.

No es sólo el aniversario de un grupo, ni de un amigo de lo que se trata, sino de NUESTRO ANIVERSARIO, el del movimiento, el aniversario de la primera mano tendida, de la primera transmisión del mensaje en Francia, mensaje que pasó a través de un “aliado natural”: el periodista Joseph Kessel y no por un amigo alcohólico. Es el principio de la esperanza para muchos de nosotros y para todos aquellos que solamente habían pasado por un grupo, una antena, una charla... durante estos 39 años.

Y precisamente, el tema elegido para este aniversario, celebrado el 13 y 14 de Noviembre de 1999 en la Rochelle, es “El Faro de la Esperanza”.

Algunos recuerdos para compartir:

Imaginen una sala de reuniones, una mesa, un tapete verde, dos moderadores (un hombre y una mujer), y detrás una gran galería de vidrio. Son las dos de la tarde, el tiempo es gris, hace frío, es otoño, y a través de los vidrios, el océano, que se muestra y llena el horizonte más verde que azul, apenas arañado por una trayectoria incomprensible de veleros vestidos de blanco: baile mudo también detrás de los cristales, gaviotas en un cielo bajo...

Un comienzo de serenidad para mí, ¡gracias por estar aquí! Un compartir sereno, tranquilo, emotivo por simplicidad y calado por la sencillez de los compañeros presentes.

Imaginad una sala de restaurante con sabor a marisco en un rincón de este puerto, con torres bien conocidas, es de noche, una lluvia furiosa, un viento que retuerce los paraguas..., y de pronto esa sopa de pescado bien caliente acompañada de tropezones de rape.

Imaginad el anfiteatro de la reunión plenaria llena y la voz de Manuel hablando..., contando anécdotas nuevas en aquel primer grupo francés.

Tengo ganas de leerlos el texto de la carta enviada a Joseph Kessel por el general de Gaulle en 1961:

*Mi querido Joseph Kessel:*

*He leído su libro “Con los Alcohólicos Anónimos”, con mucho interés y emoción.*

*Lo admirable es esa dedicación, ese apostolado, “de los que están de regreso”. Lo asombroso es el talento que usted desarrolla como nunca para describir a gente tan vital entre seres apagados.*

*Puede estar seguro, querido Kessel, de mis sentimientos de admiración y gran amistad*

*C. de Gaulle*

Desde la sala, vemos el puerto y su bosque de mástiles, el mar y los puestos de literatura A.A. y Al-Anon, suscripción a “Partage”, cafetería, tickets-comida, objetos-recuerdos...

Cada uno elige su manera de compartir, ayuda en los servicios, conversaciones de todo género, o una buena reunión como regalo.

Bueno, una vez más, gracias a A.A. por estos encuentros y cita para el 40 aniversario de A.A. en Francia en Noviembre del 2000, en París esta vez.

Martine-Ile-France  
Diciembre de 1999

## 13- ME LLAMO MANUEL Y PERTENEZCO A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Durante los primeros años de mi vida en A.A., siempre me presenté en nuestras reuniones diciendo: “Me llamo Manuel y soy alcohólico”. Fórmula de presentación conocida en el mundo A.A. y que ha servido de identificación y contraseña habitual.

Algunos años después, cada vez que lo hacía no me sentía bien. Tenía la impresión de que hacía, algo así, como el culto y la apología de una enfermedad; una enfermedad que es definitiva y progresiva, porque continúa desarrollándose aunque no se beba nunca más alcohol. Los efectos que provoca se deben al envejecimiento celular, por un lado, por otro al “lavado de cerebro” que provoca y, al final, por la repetición de los efectos nefastos del “primer vaso”. Además de incurable, degradante y mortal, yo agregaría que el alcoholismo es contagioso, pues hay que ver el estado de angustia que experimenta una familia donde convive un alcohólico, que desconoce el Programa o que no lo practica cotidianamente.

Esta enfermedad es, aún en nuestros días, mal conocida y mal comprendida, incluso por los especialistas en alcoholismo, psicólogos o psiquiatras. Yo creo que es psicósomática, obsesiva y perturbadora. A mí me parece que hay tantas formas de alcoholismo, como alcohólicos existen, puesto que es una enfermedad de la personalidad.

Ahora, ya hace bastantes años, que prefiero decir: “Me llamo Manuel y pertenezco a Alcohólicos Anónimos en cuerpo y alma”. Además sin A.A. desde hace tiempo me habría muerto y nunca hubiera tenido la posibilidad de concebir lo que hoy pienso que es mi alma y espíritu, o mi identidad actual.



Estoy convencido que yo no soy alcohólico por mis cualidades ni mis virtudes, sino más bien por mis deficiencias. Desde mi más tierna infancia, me faltó un desarrollo evolutivo de mi emotividad. Una grave dificultad para aceptarme a mí mismo, así como a los problemas cotidianos; como si estuviera mal armado para hacerle frente a la vida. De ahí, y por ello, desarrollé un ego autodestructivo y encontré en la bebida un mal medicamento para mis deficiencias. No me daba cuenta de que la bebida no me liberaba, y de que era lo contrario a tener un libre albedrío en mi vida, y de que todo esto estaba unido a mis deseos sexuales. Ser alcohólico “practicante”, es en realidad, una enorme catástrofe, porque el necesitar alcohol no sólo crea una dependencia física, sino también, en todos los aspectos que rigen a un ser humano, porque lo necesitábamos hasta para pensar.

El ser A.A. y pertenecer y practicar nuestros principios es un privilegio, donde todos los valores de la vida cambian, donde el vivir de apariencia ya no tiene sentido, y donde el poder ayudar a los demás se convierte en lo más importante que puede hacer un ser humano en este mundo. Yo hace 41 años que llegué y ahora soy una persona feliz a mis 78 años de vida.

Existimos desde el 10 de Junio de 1935. Desde ese día hasta hoy, han pasado 66 años y 7 meses, 24.300 veces 24 horas. 24 horas es en realidad un periodo de tiempo que hemos adoptado por varias razones; porque es un periodo de tiempo cósmico, en el que la tierra da una vuelta sobre ella misma. Si llegamos a no beber durante una mañana, una tarde y una noche, al día siguiente ya no es algo nuevo, es algo que ya logramos el día anterior.

Los A.A. constituimos una larga cadena de millones de eslabones, unidos los unos a los otros por un amor fraternal. La mayor parte, los más antiguos se fueron ya, pero tienen su sitio en esta cadena. Nuestra Fraternidad es posible gracias a la mutua comprensión y a la experiencia acumulada y compartida. En la actualidad somos unos 2.500.000 de personas que vivimos un Programa cotidiano; existen unos 100.000 grupos en unos 150 países, y no creo exage-

rar al contar un promedio de 25 personas por grupo.

Cuando yo llegué en 1960, ya éramos 250.000 en el mundo, de ellos 230.000 en EEUU y Canadá, y 20.000 repartidos en el resto del planeta. Hoy me atrevería a afirmar que esta cadena tiene por lo menos 3.000.000 de eslabones, más los desaparecidos, presentes en espíritu..., ¿está bien?..., ¿es poco?, yo no lo sé pero lo que sí sé es que estamos perdiendo terreno.

Cada día hay más personas que se autodestruyen bebiendo para escapar a la realidad de sus vidas. Ya sé, por un lado la expansión demográfica... Y no hay tampoco que olvidar que ahora existen otras Fraternidades, con nuestro mismo Programa, ayudando a miles y miles a vivir con nuestros principios. Todos ellos, como nosotros, son auto destructores pero que utilizan otros medios. Ellos son los drogodependientes, los codependientes, los adictos al sexo, al juego, a la comida, etc.

En este mundo, donde la enfermedad más peligrosa es la destrucción de nosotros mismos y del planeta, jugamos un papel importante con nuestra filosofía de vida acumulada y la experiencia, porque somos auto destructores de primera línea..., y le hemos visto las orejas al lobo “feroz”

Manuel M. de París

## 14- 40 ANIVERSARIO DE A.A. EN FRANCIA

1948-1959 Nuestra prehistoria:

Más de 10 años de luchas y de derrotas para que un grupo en lengua francesa abra sus puertas en Francia.

1960-2000 Historia

Nuestra embarcación, por fin se hizo a la mar en 1960, de esto hace 40 años. Yo era uno de sus marineros.

Nuestras primeras 40 millas, las más difíciles y, a mi parecer, las más importantes de nuestro viaje, ya las hemos recorrido. Nuestra embarcación de pescadores se ha convertido en un gran navío con todo lo que ello comporta. Nuestras estructuras son necesarias, pero si nos falta el condimento esencial, el que da el verdadero sabor, el único que nos da la fuerza que es el amor, entonces todas las estructuras no servirán para nada.

La única finalidad de nuestra Fraternidad es la de salvar náufragos y hacer que suban a bordo antes de que se ahoguen, como lo hemos hecho hasta ahora.

La velocidad de crecimiento de la última década se estima insuficiente para ciertos amigos. Nuestros veteranos que han vivido momentos dramáticos, han previsto y puesto a punto los mecanismos para hacer frente a cualquier dificultad. El respeto de nuestros tres Legados, que son la garantía de nuestra unidad, nos permite el cambiar de rumbo por las vías previstas y prescritas para el bien de A.A. en su totalidad..., si llegara el caso.

El siglo XXI que empieza ahora, verá el desarrollo de A.A. en el mundo, guiados por el espíritu de Toronto, un día a la vez. Como

testigo de nuestra historia en Francia tengo total confianza, en nuestra Fuerza Superior, la cual nos ha permitido, nacer y vivir hasta hoy a través de las tempestades de toda clase, y no nos va a abandonar... Ella nunca nos abandonó.

Manuel M. de París

## 15- UN COLECTIVO HUMANO MUY ESPECIAL

Quizás porque ahora cumpla 41 años de sobriedad, y no tengo grandes problemas gracias a A.A., tengo el profundo convencimiento de que ésta no me pertenece únicamente a mí.

Ser A.A. es un gran privilegio, pero ello conlleva una deuda cotidiana para con aquéllos que, aún desorientados y solitarios, siguen sufriendo y arrastrando ese cáncer del alma que es el alcoholismo.

Los A.A. formamos un colectivo humano muy especial. Llegamos por fin un día a encontrarnos y a identificarnos a través de las nefastas consecuencias del uso y el abuso de un mal medicamento: el alcohol. Lo utilizamos para exaltar, apaciguar, huir o satisfacer problemas graves de personalidad, como los miedos, la timidez, el aburrimiento o la inadaptación a la vida.

Las bebidas alcohólicas que, para la mayoría de los mortales, están unidas a la alegría, a la celebración, a la fiesta, son para nosotros un verdadero veneno degradante del cuerpo y del alma.

Creí siempre que abstinencia significaba prisión y que beber era la liberación, cuando en realidad siempre resultó ser lo contrario de la libertad y me llevó inexorablemente a mi propia destrucción.

Le doy gracias a Dios por haberme hecho encontrar en París un día de 1960 esa maravillosa Fraternidad de niños y niñas de todas las edades que es en definitiva, Alcohólicos Anónimos.

Manuel M. de París

## 16- 67º ANIVERSARIO DE A.A. EN EL MUNDO

10 de Junio del 2002

Sus sesenta y siete años de prodigiosa existencia cumplen, día a día, el milagro más deseado en el mundo, que es el rejuvenecer, la media de edad de sus miembros no hace más que disminuir. Nuestra Fraternidad es ahora la más joven que ha existido sin que por ello, sus tres Legados hayan perdido ni su valor ni su actualidad

Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.

A. Machado

“Una gran parte de nuestro capital viene de nuestro pasado, lo invertimos hoy, para que mañana el mayor número posible se beneficie...,

Sin la esperanza acumulada, con el tiempo, nos veríamos reducidos y dependeríamos de nuestra buena voluntad y de nuestra imaginación...”

*Folleto 1960-1985, 25 años de A.A. en Francia*

Siempre he tenido el deseo de conocer la savia que alimentó a nuestros pioneros haciéndola resurgir desde las raíces , para que las ramas puedan ahora crecer con la misma vitalidad y la misma fuerza que el tronco que las engendró.

Cuando no recibimos esa savia vital, hecha de amor compartido, las ramas, aun las que más sólidas parecen, con el tiempo acaban secándose. El tiempo oculta los pequeños acontecimientos y disfraz a los grandes. Es por ello que nos parece importante describir nuestras impresiones, nuestros “descubrimientos” y experiencias, y enviarlos a los servicios de publicaciones de nuestra Fraternidad.

Desde que llegué en 1960, he sentido profundamente que pertenezco a ella en cuerpo y alma..., sin este profundo sentimiento yo no hubiera encontrado la verdadera fraternidad, y hubiera perdido desde hace tiempo la vida.

Las campanas de mi campanario han sonado 65 veces. Hoy en día, mi vida se divide en dos partes bien definidas:

He buscado mi alma, pero no la pude ver  
He buscado a Dios, pero no lo supe encontrar  
He buscado a mis hermanos de sufrimiento  
Y todo lo he encontrado.  
*Escuchado en reunión*

Manuel M. De Paris.



## 17- MILLONES DE ESLABONES

Con toda mi gratitud, para todos los que hicieron posible A.A. en el mundo, mis veteranos y todos los otros.

Me llamo Manuel y tengo el profundo sentimiento de pertenecer en cuerpo y alma a ese maravilloso milagro de nuestro tiempo, que se llama Alcohólicos Anónimos.

Es para mí, hoy en día, una evidencia que sin haber llegado a mi primera reunión a mediados de 1960 ya haría mucho tiempo que no formaría parte de los habitantes de este planeta, y que me hubiera sido imposible el tener, aunque sólo fuera una idea somera, de quien era realmente yo. No sabía cómo funcionaba y desde luego hubiera sido incapaz de ponerme en marcha hacia algo tan irreal como lejano y efímero, como era para mí un despertar espiritual.

Es por todo lo antes dicho, el motivo por el que me siento pertenecer a nuestra Fraternidad, en cuerpo y alma y así lo digo cuando me presento en nuestras reuniones, “me llamo Manuel y pertenezco a Alcohólicos Anónimos”.

Existimos desde hace más de 24.000 veces 24 horas, período éste que hemos adoptado como unidad de vida, tratando de ajustar nuestras esperanzas y nuestros esfuerzos a este lapso de tiempo, que es genuinamente cósmico y planetario. En la Tierra un día está compuesto por una mañana, una tarde y una noche. En la actualidad trato de vivirlo plenamente, y aunque algunas veces los nubarrones de los contratiempos y las dificultades, tapan el brillo de las estrellas que hay en el firmamento, no por ello debo desesperarme y pensar que mañana no estará allí arriba luciendo su luz en todo su esplendor.

Somos parte integrante de una cadena formada por millones de eslabones, unidos entre sí por un profundo amor fraternal, nacido del sufrimiento y de la esperanza conjugados y compartidos cotidianamente. A nuestros primeros eslabones, los más antiguos, los que ya no están aquí, los que se fueron, les guardamos además de todo nuestro agradecimiento y cariño, su sitio al lado del nuestro. Esta cadena sólo fue posible gracias al calor y la comprensión que ellos supieron dar y a las experiencias acumuladas y compartidas. El resultado son estos 65 años de existencia que tenemos hoy día.

La soldadura de los eslabones sólo se puede fraguar, conjugando el más profundo amor desinteresado que un ser humano pueda sentir por otro. La forja de la vida continúa produciendo eslabones con diferencias y defectos de fabricación, como los míos. Uno de los dones que Dios nos ha otorgado, es el tener el privilegio de poderlos acoger sin juzgarlos y el transmitir a nuestros hermanos ese mensaje de tolerancia y amor y quizá, por vía de consecuencias, ayudarlos.

Yo sé ahora que a este mundo se viene a dar lo mejor de uno mismo y a compartir, y que tan solo así se llega a la paz y a la felicidad.

Nuestra cadena cuanta hoy día con millones de eslabones, pero es solamente tan sólida y fuerte, como lo es el más débil y frágil de los eslabones que la componen. El ayudarlo y reconfortarlo, es la responsabilidad de todos y de ello depende la seguridad de todos. A.A. es como una gran dinamo, que recibe y genera la única fuerza capaz de ayudarnos a restablecernos, y esa fuerza, esa energía, es amor.

Yo creo que la enfermedad más peligrosa del ser humano es la autodestrucción. Creo que tenemos que saber asumir serenamente un rol que es importante: los alcohólicos son auto destructores de primera línea. Los A.A. somos personas que le hemos visto las orejas al lobo y estamos de regreso. Yo siento una gran gratitud por los A.A. que llegaron en los 25 primeros años. En los 15 primeros, escribieron los Pasos, es decir supieron escuchar la melodía y po-

nerle las palabras a esa sinfonía de amor que es A.A. Desde 1950 somos todos proyectos de felicidad a través de un Programa escrito, que ha hecho sus pruebas.

Lo importante en A.A. no es llegar el primero, pero sí el llegar y el quedarse, viviendo un verdadero cambio interior, sutil y profundo, que nos lleva a vivir esa otra dimensión, hasta despertar el espíritu dormido. Condición SINE QUA NON para poder existir sin encontrar otras formas de hacerse daño, como la ludopatía, sexo sin medida, la codependencia, hacerse un cáncer, caer en los ciclos depresivos y mil otras formas de autoflagelación.

Acumular muchos años de abstinencia no significa nada en sí mismo, lo verdaderamente importante es vivir esta nueva vida armoniosa y feliz el mayor número de días cada semana y esto pasa a través del compartir.

Durante 20 años de mi vida, busqué mi alma y mi Dios a través de los “espirituosos” y ¡qué desastre!, no sabía que tenía una profunda enfermedad del espíritu, que sólo podía curarse con un despertar espiritual. Desde hace 41 años comparto y trato de ayudar a mis hermanos y hermanas de Fraternidad, mi vida es ahora armoniosa, feliz y vital. Con mis 78 años de vida me siento más joven que a los 37 años de 1960. Cuando llegué, los que me recibieron me leyeron las Doce Promesas de A.A., la verdad es que no comprendí, ni su alcance ni la realidad que encerraban hasta mucho tiempo después. Mi recuerdo para los que me recibieron y para los primeros de la cadena es realmente cotidiano.

Donde estéis ahora y espero que estéis juntos, bebiendo agua bendita después de las reuniones, os ruego que me guardéis un sitio, como así lo hicisteis en el pasado. Pero cada cosa a su tiempo, la verdad es que no tengo prisa, aquí me queda aún mucho por compartir.

Manuel M.  
Área 5

## 18- UNA NUEVA VIDA

### Mûr-de-Bretagne

Como cada año, cuando mis ocupaciones profesionales, compromisos familiares o tenísticos, me lo permiten, me voy a Mûr-de-Bretagne.

Este año el motivo principal de la celebración, era conmemorar los 35 años de la llegada de Alcohólicos Anónimos a la región bretona en Francia. La organización, el ambiente, y, sobre todo, el calor humano que se respiraba, era magnífico.

Yo había vivido las grandes dificultades que tuvimos que pasar, para que nuestra Fraternidad, por fin, pudiera tomar pie y se abriera un primer grupo. La implantación de “Cruz de Oro” desde hacía mucho tiempo y, sobre todo, a través de la iglesia en las zonas rurales, dificultaba enormemente, que las personas que necesitaban ayuda vinieran a esa extraña sociedad tildada de secta americana. Nosotros llamábamos apóstoles a los compañeros que, después de un corto tiempo en los pocos grupos que ya existían en París, se iban por razones familiares o de trabajo a las regiones de donde eran originarios. La casualidad quiso que fueran DOCE.

Yo, que había llegado unos años antes, aseguraba la Permanencia y el Secretariado del 65, Quai d’Orsay, es decir, Los Servicios Generales y toda la estructura de A.A. en Francia. En aquella época tenía la misión de ayudarlos en su arduo trabajo alentándoles y centralizar los esfuerzos, pues era el porvenir de A.A., en Francia.

La broma de la época, consistía en decirme: “¡Afortunadamente no te llamas Jesús, ¿verdad, Manuel?!” A lo que yo respondía, que Manuel quiere decir en hebreo, “Dios que está con nosotros” y que, no

me habían crucificado todavía, pero que el bregar con ellos, era un martirio aún peor...

Bueno, pero me voy apartando del tema que os quería relatar. Como podéis deducir por lo antes dicho, yo llevo ya 43 años en nuestra Fraternidad, lo cual es una maravilla en sí, pero como llegué a los 37 años de edad, ello supone, inapelablemente, que tengo 80 años..., y, de vez en cuando, aunque viva 24 horas a la vez, y Solo por Hoy..., uno se pregunta, bueno ¿y cuántos quedaran?

En este estado de espíritu estaba el 27 de Abril en Mûr-de-Bretagne, a las diez de la mañana. Decía el programa, que en la reunión plenaria el tema era “Una Nueva Vida”..., me quede perplejo y soñador..., pero, ¿podría A.A. ofrecerme un milagro más aun?

Me fui, lleno de entusiasmo y esperanza a la reunión y, pidiendo la palabra, pregunté que cual debería ser mi actitud y el procedimiento para obtener “Una Nueva Vida”... El moderador de la reunión plenaria, que me conocía bien, me contestó con gran calma y aplomo:

“Mira Manuel, gracias al Programa de Alcohólicos Anónimos, has llevado una vida nueva y feliz, no olvides tu historia de los 20 años que pasaste en el alcohol antes de llegar al seno de nuestra Fraternidad... Lo que A.A. te prometió en sus Promesas, te lo ha dado con creces, y ello seguirá siendo así si aplicas nuestros principios, hasta que salgas para el viaje que no tiene regreso. Yo me atrevería a decirte que quizás, todo lo que aquí has logrado, puede continuar de una forma y manera que no alcanzamos a comprender. Y ese viaje debe ser muy bueno y agradable puesto que nadie vuelve.”

Manuel M. de Paris  
Grupo Armonía

Nota: han pasado desde entonces doce años, y sigo disfrutando de las Promesas de A.A. Desde entonces vivo aún más aquí y ahora mismo..., y la fecha del viaje sin retorno no es problema mío..., ni sé de quién...

## 19- DIÁLISIS E INJERTOS

Conversación entre un psiquiatra y su antiguo paciente...

Psiquiatra:

Pero, bueno amigo mío, ¿qué es lo que ha hecho para lograr un cambio y una transformación tan asombrosa? Le ruego que me lo explique en términos estrictamente científicos, ya me entiende usted ¿verdad?

Paciente:

¿En términos científicos, doctor? Bueno, pues como recordará, yo tenía el hígado muy mal y mi estado general era deplorable..., sin hablarle de mi vida en todos los otros aspectos. Fui a ver a los Alcohólicos Anónimos, dejé de beber todo líquido que contuviese etanol-etílico-alcohol, y desde entonces voy a las reuniones dos veces por semana... Bueno, en términos científicos, es algo así como hacer una diálisis física y un injerto en el alma.

Manuel M. de Paris

Grupo Armonía-Zaragoza-Febrero 2003

## 20- EL LENGUAJE DEL CORAZÓN

“Dobri Tchass Zbogom”

Quizás el descubrimiento más extraordinario y el más incisivo que se puede hacer en el transcurso de una existencia a pesar de haberla consagrado a la búsqueda de lo excepcional.

Joseph Kessel (1898-1979)

A propósito de Alcohólicos Anónimos

Gracias a la pluma del escritor y académico Joseph Kessel y a sus largos artículos en “France-Soir”, del 24 de Julio al 16 de Agosto, bajo el título de “La Nueva Tierra del Alcoholismo”, el gran público francés pudo conocer la existencia del movimiento de Alcohólicos Anónimos, ya bien implantado en los EEUU y, hasta entonces, confidencial en Paris.

Estos artículos reunidos, en un volumen titulado “Con los Alcohólicos Anónimos” aparecieron a finales de 1969 en Gallimard.

- “Lo más raro”, confirmará Manuel M. (miembro de A.A. y amigo de Joseph Kessel), “es que usted ha hecho que el mensaje pase, sin ser usted alcohólico.”
- “Esto es un buen elogio”, contestó Jef, “yo no he hecho más que mi trabajo de periodista.”

Irá más lejos, siendo presidente del Consejo de Administración de A.A. y después (los principios antes que las personalidades), se abrió un grupo que llevaba su nombre en la calle Lions-Saint-Paul 7 de Paris.

Cinco años después de sus artículos, existían dos grupos estables



en París y dos en el Norte, así como algunos que compartían por correo. Hoy en día, la asociación comprende más de 550 Grupos repartidos por toda Francia; sin contar los Centros de Servicios, las “antenas” en los hospitales y los grupos en prisiones.

Jef tenía la costumbre de decir antes de salir en una misión periódica su frase fetiche: “Dobri Tchass Zbogom”, que significa: “Que Dios nos acompañe”.

Desde entonces, Dios no nos ha abandonado nunca, pero nosotros sí a Él; y el movimiento A.A. se ha desarrollado más allá de toda esperanza. En un país donde el vino no es considerado como alcohol, los grupos de A.A. se encuentran en las más reputadas zonas vinícolas francesas: Chablis, Mâcon, Beaune, Saumur, Jurançon y Burdeos.

¡Entonces, “Dobri Tchass Zbogom”, para tí, Jef, que nos ves crecer y nos quieres desde el cielo...!

Véronique K.  
Taller Big

### **Con Joseph Kessel**

“Los artículos sobre Alcohólicos Anónimos han contado mucho y, esto de la manera más singular. No tenían nada que ver con revoluciones o guerras, bandidos o héroes; tampoco con países de difícil acceso, tribus mal comunicadas o rodeadas de animales salvajes..., en efecto no tenía nada que ver con todo esto. Mi trabajo tenía por objeto narrar historias de hombres comunes, con el decorado de grandes ciudades. Estos hombres pertenecían a todos los medios sociales, eran del común de los mortales, salvo su infierno interior, y dentro de éste, el más banal: el mundo del infierno del alcohol.

Todo empezó por un juego del azar. De paso por París, una amiga escenógrafa que llegaba de América me contó que había vivido la salvación de uno de sus amigos que estaba perdido en el alcohol, y que se había convertido en una piltrafa. El instrumento de esta es-

pecie de milagro era la asociación de Alcohólicos Anónimos. Había en su relato tal intensidad dramática, que tuve la necesidad imperiosa de conocer la obra en la que éste no era más que uno de sus capítulos.

Al principio, yo solo quería escribir sobre eso que los periodistas llamamos una “bella historia”, bien sea de crímenes, de horror, de heroísmo o de santidad.

Claro, en Alcohólicos Anónimos había encontrado de todo esto en cantidad.

Pero en el trasfondo del abismo de la desesperación, había como un secreto maravilloso de humildad, que había devuelto a la piltrafa más lamentable la dignidad de vivir.

Más allá y por encima de las “bellas historias”, había una historia muy bonita, muy noble y muy grande, que nos ha permitido no desesperar nunca ante la desgracia del ser humano.

Joseph Kessel, (1898-1979)

Reportero, Escritor, Académico.

## **Con Yves Courrière**

La versión abreviada de los artículos sobre Alcohólicos Anónimos, que tenían no menos de 20 largas páginas, aparecieron en France-Soir, durante el verano de 1960, entre el 24 de Julio y el 16 de Agosto, bajo el título “La nueva tierra del alcoholismo”. Estos artículos suscitaron una enorme cantidad de correspondencia, que fue la prueba de su impacto en el gran público, que se enteró de esta manera de la existencia de la sección parisina de A.A. Hasta ese momento era confidencial. El manuscrito completo se publicó en la colección “L’Air du Temps” dirigida en Gallimard por Pierre Lazareff.

“Con los Alcohólicos Anónimos” era el quinto gran trabajo en vo-

lumen que Joseph Kessel daba después de la guerra a sus viejos cómplices y el que hacía el número setenta y tres de una prolífica bibliografía.

Mientras que “El León” proseguía su excepcional carrera, una edición ilustrada para niños existía desde 1959 y algunos fragmentos escogidos... ¡se leían en las escuelas!

Mientras tanto, dos nuevos Kessel figuraban en las vitrinas de las librerías. Todo esto sólo en el año 1960. Si estaba apasionadamente interesado en el destino excepcional del doctor Kersten, era por A.A. y por razones personales que conocemos, que Joseph Kessel vigilaba muy particularmente desde la salida del libro con gran atención.

Mientras que “Las manos del milagro” pasaban alegremente de los 100.000 ejemplares, “Con los Alcohólicos Anónimos” estuvo muy lejos de provocar el interés que se esperaba. Saturados de dramas, los clientes de las librerías no compartían el parecer de los lectores de France-Soir, ni el de la persona más importante del Estado, que el 8 de Enero de 1961 le envió una carta a la calle Quentin-Bauchart.

*Ver la carta del General de Gaulle (Cap. 12)*

### **Con el Quai d’Orsay**

Debido a tales reacciones y, sobre todo, por las llamadas que llegaban, cada día más numerosas a la Iglesia Americana, Kessel no se lamentaba de las ventas mediocres de su libro, ni le pesaba haber consagrado tantos esfuerzos para que A.A. fuera conocido y prosiguiera con su desarrollo. Aunque le desagradaba vincularse a cualquier asociación, la del Premio Albert-Londres era la única a la que era fiel desde hacía más de 30 años. Iba con frecuencia al local de A.A. de Quai d’Orsay, se sentaba en una silla y, cuando la reunión terminaba, le gustaba charlar con algunos de los “salvados”. Manuel M. era uno de ellos quien le contaba con infinita gratitud su experiencia, explicándole brevemente el drama que había vivido hasta

hacía menos de un año.

*“Estaba al final ya de todo, y usted me ha salvado la vida”*

¡La frase no era exagerada!

*Yves Courrière-Extracto de la biografía de Joseph Kessel “Sobre la pista del León” Pg.951-953*

Con motivo del tercer Aniversario de A.A. en Francia, en la gran sala del 65 Quai d'Orsay en París, fue creado el primer grupo en lengua francesa por el Abogado Nick H.

Joseph Kessel contesta a las manifestaciones de agradecimiento de los amigos de A.A.:

- “Hubiera tenido que tener un tapón en el sitio del corazón para no sentir toda la extraordinaria profundidad espiritual del mensaje de AA, así como la fuerza de amor que se desprende de esta fraternidad. Soy yo quien os da las gracias. No he hecho más que mi oficio de periodista. Si mis artículos han podido ayudaros a encontrar la buena dirección, yo estoy muy contento, pero sin los A.A. y su Programa, mis artículos no os hubieran servido para nada”

### **Con Bill W.**

“Vais a tener muchas dificultades para implantar A.A. en Francia, porque en ese país, el vino no está considerado como alcohol, y está íntimamente introducido en los hábitos y en las costumbres francesas”

## 21- UN CIELO DE BUENAS ESTRELLAS

Esta vez no he podido ir a la “San Silvestre” con mis amigos de Francia, y lo siento sinceramente. Como ya es habitual, la organización del evento se la han confiado a un grupo eficaz, heterogéneo y entusiasta. Reúne todos los especialistas necesarios: decoradores, electricistas, restauradores, músicos, gestores, etc. etc. que dan lo mejor de su saber para recibir un nuevo año... con tanto gusto como amor. Para mí representan la eficacia que nos debería servir de ejemplo en todos los servicios de A.A.

Cada año se elige un tema para decorar la sala, donde caben más de 200 personas. El tema de este año, que para mí tiene un profundo sentido, ha sido “Un Cielo de Estrellas”.

Al poco tiempo de haber llegado a A.A. mi padrino, Fuller P., me preguntó si yo conocía bien la etimología de las palabras. Empecé, contestándole que en francés no muy bien y acabé confesándole que en español tampoco...

Me dijo: “Mire, Manuel, todos los A.A. dependemos de un Programa escrito. Es por ello que la comprensión profunda de las palabras es muy importante. Por ejemplo, SERENIDAD, tiene en nuestra filosofía de vida una gran importancia, y ¿sabe lo que quiere decir? Pues quiere decir *cielo sin nubes*, viene del latín SERENUS. Tener un alma serena, sin nubarrones, nos conviene mucho a los alcohólicos. Otro ejemplo es HUMILDE, que también es una palabra clave en A.A. Etimológicamente viene de HUMUS, que quiere decir *tierra* en latín, *que toca directamente con sus pies el suelo*. Eso es una persona humilde.”

Al poco tiempo me regaló un diccionario etimológico. Un día se

me ocurrió consultarlo, y busqué la palabra DESEO que es la única que preguntamos a los nuevos cuando llegan (nuestra única condición al llegar a A.A. es el deseo de dejar la bebida). Y cuál no sería mi sorpresa al comprobar que DESEO proviene también del latín y de la palabra SIDUS, que es *astro*, como *sidere*, quiere decir INMÓVIL, PARALIZADO. *Disiderare*, quiere decir escapar a la mala influencia de los astros y dejar de verlos encima de uno como un destino implacable. Escapar de la parálisis, de la “sideración” y ponerse a andar.

El deseo es, pues una fuerza de libertad en el hombre, responsable de su acción y de sus actos. Curiosamente, cuando yo bebía, antes de encontrar A.A. me quejaba de mi triste suerte, de la mala estrella que me tocó cuando nací. Había entonces una canción que decía:

“El día qua nací yo  
que estrellita reinaría  
por donde quiera que voy  
que mala estrella me guía”

*Manuel M. de París*  
*Grupo Armonía-Zaragoza*

## 22- CRECIMIENTO EN LA EUROPA VINÍCOLA

*Extraído del libro “70 Años de Crecimiento”, Pág. 53*

*Convención Internacional de Toronto*

### **FRANCIA**

Los primeros grupos en lengua francesa de Francia.

Miembros americanos se reunían ya en 1949 en París, pero el primer grupo de habla francesa se formó después de que, en 1960, France-Soir publicara una serie de artículos sobre Alcohólicos Anónimos, escritos por el periodista Joseph Kessel. Después de haber escrito al periódico, Manuel M., de origen español, solicitó las publicaciones de A.A. e inició un grupo de cuatro: Manuel, François B., Jean M. y Lennard (un sueco).

En 1961 el Grupo Quai d'Orsay, sería apadrinado por los A.A.,s americanos que habían fundado un Grupo A.A. en París en 1955. Se formaron otros grupos y, al principio de los años 70, los Servicios Generales de Francia abrieron sus puertas en la calle Trouseau.

### **ESPAÑA**

Primeras reuniones en Madrid.

Una tal Sra. García de Nueva York informa a la O.S.G. del deseo del Dr. E Pelaz, psiquiatra de un sanatorio de Madrid, de iniciar un Grupo de A.A. La O.S.G. envía folletos a Pelaz y el nombre de su contacto en Madrid, Ray C., de nacionalidad americana. Ray y su compañero Dan C., empiezan a efectuar reuniones en inglés en 1955. Para finales de año, el número de miembros se ha cuatriplicado y un grupo español-americano se reúne en el sanatorio del



Dr., Pelaz. Poco después, los españoles forman un grupo separado que pronto atrae más miembros y fomenta la formación de grupos por todo el país.

## **ITALIA**

Italia se une a las filas.

Se cree que los comienzos de A.A. en Italia datan de 1972, cuando Giovanni y Ermanno se unen a un pequeño grupo de americanos que efectúan reuniones en Roma. Con la ayuda de algunos de estos americanos los dos hombres, junto con Carol C., forman el primer Grupo de A.A. de habla italiana. Dos años más tarde se forma un grupo en Florencia y en 1976 otro en Milán. En 1978, representantes de varios grupos hacen arreglos con la O.S.G. de Nueva York para conseguir patrocinio para la publicación de *Il Grande Libro*, que ya se está traduciendo al italiano. Lo consiguen y *Alcolisti Anonimi* se publica en 1980.

## **PORTUGAL**

Un nuevo comienzo en Portugal.

Ya en 1956, grupos de habla inglesa se reunían en Lisboa, y en 1959, en la base militar de Lajes en las cercanas Azores. Pero A.A., no se arraiga en el país hasta 1975, cuando Ed A., de origen americano, vuelve después de una rehabilitación en los EEUU, y empieza a llevar el mensaje a hospitales. Como consecuencia, se forman grupos de habla portuguesa en Lisboa, Oporto y El Algarve. La literatura de A.A. en portugués, enviada por A.A. de Brasil, contribuye al desarrollo y a la estabilidad de los grupos.

## **GRECIA**

Cartas de Grecia.

Un piloto americano, miembro de A.A., informa a la O.S.G. de Nueva York de haber presentado un ejemplar de *Doce Pasos y Doce Tradiciones* al Rev. Charles Hanna, párroco de la Iglesia Americana

de Atenas. El Rev. Hanna inicia una correspondencia con la O.S.G. de Nueva York a principios de 1957. Gracias a sus trabajos, tres solitarios que viven en Atenas, Frank O., Gus y Cal, militares, efectúan la primera reunión griega es el puerto del Pireo.

## 23- LOS ALQUIMISTAS ACTUALES

Zaragoza, 10 de Junio de 2007 ( 72 aniversario de la llegada de A.A. al mundo)

“Nos... los bebedores, los beodos, los borrachitos, los dependientes, los adictos... a los espirituosos como el vino, a los fermentados, como la cerveza, o a los destilados, como el licor; en definitiva, nos los alcohólicos, somos los actuales alquimistas... del desastre, de los más abyectos...; alambiques vivientes de las mutaciones..., del horror... ¡¡Convertimos las bebidas alcohólicas en lágrimas, esperma, sudor y sangre!! Hemos desvirtuado lo que la sociedad exaltó y utilizó para las celebraciones, la degustación, los homenajes, las fiestas y la alegría... en denigración, arrastrándonos al pozo de las serpientes, que es la demencia, al asco de uno mismo, a las puertas del infierno y a la autodestrucción...

¡¡Qué destino y qué desenlace tan singular!!... Como si el camino del sufrimiento fuera la vía elegida para la superación, para esa nueva y ultima mutación, a través de una profunda toma de conciencia entre el mal y el bien, algo así como un despertar del espíritu dormido, capaz de transformar el sufrimiento en felicidad, en vida generosa, a través del Don de sí mismo y el amor al prójimo, que conduce poco a poco a la armonía y a la serenidad interior..., habiendo sido antes esclavos dormidos por deficiencias de la personalidad, entre otros motivos... Y ahí está, en parte, el contenido de nuestro Programa y la nueva pauta a seguir de nuestro nuevo proyecto de vida A.A.....

Hoy hace 72 años del día que todo empezó, del día que ese milagro que ahora se llama Alcohólicos Anónimos llegó al mundo, y fue el día que el Dr. Bob, en comunión con el alma de Bill W., dejó de tomar toda clase de bebidas alcohólicas. Una ósmosis, una compe-

netración a través de una liberación mutua y muy especial de las almas gemelas lo logró.

Yo no sé lo que sucede realmente cuando un alcoholico le habla a otro alcoholico, cuando comparten sus experiencias, sus desgracias y sus deseos de felicidad. El hecho es que, sí es verdad que el Dr. Bob había dejado de beber por un lado, Bill W. ayudándolo tampoco había tenido la obsesión de beber.

Cuando yo hablaba de mi problema, con mi familia, con los especialistas, los doctores o un amigo, en general, para que me llegaran a entender, yo tenía que tomar y adaptarme a su forma de ser y de sentir las cosas... Cuando hablé por primera vez con aquellos Alcohólicos Anónimos... que eran “gringos”, como yo los llamaba en aquella época, en la Iglesia Americana de Quai d’Orsay de Paris... a los que jamás había visto en mi vida... Ellos y yo rápidamente éramos y formábamos un todo, penetraron mi alma y yo la de ellos..., por capilaridad, como un líquido es absorbido por un secante poroso. Desde las primeras palabras, formábamos una esperanza, deseábamos lo mismo y para todos..., ser felices juntos en este mundo, sin tocar una sola gota más de alcohol y ello SOLO POR HOY..., eso sí funcionó para mí y sigue funcionando desde hace 47 años. Creo que esa definición, esa ósmosis, esa capilaridad, es parte de nuestro milagro que fue, es y ha sido A.A. en el mundo entero. Hoy en sus 72 años de vida, no puedo por menos que expresar todo mi agradecimiento y amor a aquéllos que sintieron y experimentaron esas sensaciones salvadoras y supieron transmitirlas y expresarlas por escrito, para que hoy en día, millones podamos vivir una vida llena de paz y felicidad. Setenta dos años es muy poco tiempo comparado con la edad de la humanidad y para que la sociedad que la ha habitado en este lapso de tiempo se percate y tome conciencia de la verdadera y real importancia que tiene para el mundo esa nueva corriente salvadora de vida y amor, que es en realidad Alcohólicos Anónimos.

Me parece que ya hace mucho que hemos sobrepasado las fronteras de ese látigo que es el alcoholismo, llevando sus posibilidades de

ayuda a todo el mundo que por su condición sufra dependencias autodestructivas, inadaptación al mundo en que vive, permitiéndole desarrollar una nueva comprensión, no solo de sus problemas y de sus deficiencias e inadaptaciones, sino también del profundo cambio de los valores en su vida, al aceptar estar en cada momento, aquí y ahora, haciendo emerger lo mejor de su alma, deseando compartirlo con los que aún sufren como él sufrió.

En este mundo que se autodestruye de mil maneras..., guerras, genocidios, calentamiento global, por citar los efectos más aparentes..., la humanidad sigue en su egoísmo desenfrenado, con un total desprecio del bienestar común y de la preservación de la vida..., exactamente como yo en una época de mi desenfrenado alcoholismo. Nuestro ejemplo quizás pueda contribuir a una toma de conciencia, pues éramos los auto destructores por excelencia..., y nuestros sencillos principios reflejados en nuestro Programa representan la salvación... Yo estoy plenamente convencido que cuando la humanidad está acorralada y se siente en peligro, de ella misma surgen las actitudes y remedios para salvarla. Pienso que hasta el mismo cristianismo, con sus nuevas luces de paz y amor, no surgieron por casualidad..., era una necesidad imperiosa en aquella Roma putrefacta y decadente, para salvar a la humanidad.

Dada mi edad y la gran incógnita que significa el más allá y el viaje sin regresos, (aunque A.A. me ha enseñado a vivir aquí y ahora mismo), no puedo dejar de preguntarme si nuestra Fuerza Superior prevé y es la creadora de todo el Universo, y si la vida humana tiene sentido real, y si el metarrealismo de Jean Guilton, sabio francés, es verdad. Yo creo que este problema es para mí, como un problema de trigonometría para un perrito... está fuera de mi alcance.

En estos 47 años de vida A.A. no he llegado nunca realmente a comprender porque había bebido, pero lo que por fin he entendido de verdad, es el gran privilegio que hemos tenido los que hemos parado con A.A., porque nos ha sido otorgado el mayor Don que hay en este mundo, poder ser útiles a otros seres que sufren... y en este capítulo son nuestros pioneros los que mejor supieron sentir

primero, interpretar después, y transmitir luego todas esas maravillosas enseñanzas a las generaciones posteriores...

Manuel M. de Paris  
Grupo Armonía  
Zaragoza

## 24- SÍNTESIS DE UN DESPERTAR ESPIRITUAL

### EL ENCUENTRO

Si es verdad que el uso y el abuso del consumo de bebidas alcohólicas, fue el conducto por el que nos conocimos un día; la razón profunda que constituye el lazo que nos ha unido a través del tiempo ha sido esa serie de deficiencias de la personalidad que nos son comunes.

La inadaptación a la vida, una cierta inseguridad e inestabilidad, tendencia a la autodestrucción inconsciente, y sobre todo, una falta de madurez emotiva.

### DEFINICIÓN

Es por ello que decimos, teniendo en cuenta esa inmadurez como definición jocosa de A.A. que somos una Fraternidad de niños y niñas de todas las edades, dispuestos a crecer y a compartir un proyecto con otras dimensiones para iniciar una nueva vida.

### LA CONCIENCIA

La toma de conciencia se concreta cuando aceptamos que la embriaguez, es un síntoma, fiebre de una enfermedad física, moral y espiritual que nos domina.

### LA TRAYECTORIA

La nueva trayectoria elegida y deseada, no se acaba cuando dejamos de ingerir bebidas alcohólicas, muy al contrario es precisamente a partir de ese momento cuando realmente todo puede empezar.



## LA PROYECCIÓN

La proyección es ese camino sugerido en el Programa que conduce a un despertar espiritual y que se cataliza en nuevos valores. Ellos engendran otras actitudes como el vivir ahora y aquí mismo, sin por ello ,y con frecuencia, dejar de interrogarse a uno mismo.

## PERTENECER

Saber y aceptar que alejarse de este nuevo modo de vida (el cual comporta asistir a las reuniones para compartir), significa algo así como descargar las baterías donde está almacenada la energía vital de esta forma de vida.

## EL INDIVIDUO

El individuo, es dentro del grupo el soporte de una conciencia colectiva, que existe en la medida de su capacidad para tejer lazos de amor con los otros. De su progresión depende el crecimiento del grupo y de A.A. como un TODO.

## EL GRUPO

El grupo es esa identidad de donde emana la fuerza que transforma la huida de la vida y la autodestrucción, en agradecimiento y felicidad.

## CONCLUSIÓN

Esos niños y niñas que llegamos un buen día, transformados gracias a esa prodigiosa fuerza y unidos por esa circulación de una conciencia colectiva de amor fraternal indefinible, que nos libera e ilumina... ¡Pues bien!, todo eso constituye y es para mí, un despertar espiritual.

Manuel M. de Paris  
Grupo-Armonía-Zaragoza- 6 de Enero del 2008

## 25- ¿POR QUÉ UNA VEZ ALCOHÓLICO... YA SE ES PARA SIEMPRE?

Cuando por fin llegué, después de 20 años de incompreensión, angustias y desatinos de toda clase, al 65 Quai d'Orsay de París, a la iglesia americana, donde se reunían los Alcohólicos Anónimos de habla inglesa, encontré a tres “gringos” que me explicaron lo que yo padecía... arrastraba una enfermedad mal comprendida e irreversible que se llamaba alcoholismo..., y que una vez alcohólico, para siempre alcohólico.

Esta frase me dio escalofríos y me paralizó, me parecía como una sentencia a cadena perpetua en un calabozo. Al ver mi cara de pavor y mi actitud, uno de ellos, que se llamaba Fuller, me invitó a que nos viéramos con más tiempo, al día siguiente, para explicarme lo que él sabía de esta enfermedad tan peculiar como era la nuestra, desconocida y desprestigiada, pues aún faltaban muchos años para que la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) la aceptara como tal.

Él llevaba 17 años sin tocar una gota de alcohol y como estábamos a mediados del año 1960, ello significaba que llegó cuando Alcohólicos Anónimos tenía 8 años solamente de su milagrosa y salvadora trayectoria en este mundo.

“Mi estimado compañero de infortunio...”, me dijo, con una gran sonrisa, “...sí, una vez que se ha traspasado esa frontera imaginaria que separa a los humanos de los *bebedores problema*... ya no se puede dar marcha atrás... Una vez alcohólico..., ya para siempre alcohólico... Si acepta usted, desde ahora, este principio plenamente, se evitará muchos problemas y sufrimientos. Nunca hemos po-

dido constatar que un compañero o compañera haya podido tomar bebidas alcohólicas sin sufrir, a corto plazo o a largo plazo, las consecuencias de este hecho.”

Continuó: “En los Estados Unidos, donde las cosas se hacen a gran escala, han hecho seguimientos para saber qué había pasado con los cinco o seis mil primeros que llegaron. Pues bien, los encontraron completamente abstemios, o en plena recaída alcohólica, es decir, la tercera categoría (aquellos que hubieran podido ingerir bebidas alcohólicas normalmente) no existían.

Ello demostraba bien claramente lo que acabo de decir, Manuel. Nosotros los A.A. no somos profesionales, ni tratamos de encontrar razones filosóficas, fisiológicas, psíquicas o morales a este comportamiento, lo único que deseamos, es a través de nuestro Programa, no volver a destapar una botella y aprender a vivir felices, sin huir, como antes de la vid, emborrachándonos.”

Esta primera conversación, a mi llegada, aunque me ayudó mucho y fue crucial en mi comprensión de mi enfermedad y comportamiento, siempre me dejó el deseo de saber más y comprender mejor los motivos por los cuales yo era diferente al resto de los mortales y por qué determinó y condicionó tanto mi vida entera.

Hoy 49 años después, sin volver a tocar una gota de alcohol, quiero y deseo compartir, con los que lean esto, las conclusiones a las que he llegado en cuanto a mi propio alcoholismo se refiere. Lo primero que hay que constatar es que, a mi juicio, hay tantas formas de alcoholismo, como alcohólicos somos y existen. Y esto sucede por ser el alcoholismo una enfermedad influenciada por todas las facetas que conforman a una persona, amén de ser progresiva, incurable y mortal, si no se ataja. También hay que tener en cuenta que las costumbres y el medio ambiente influyen en ella.

Decía el eminente doctor Israel, que creo que fue el primero que obtuvo la cátedra de *alcoholología* de la Sorbona, que los alcohólicos éramos como ositos que habían sido mal amamantados... Bebés que nacieron con una gran hipersensibilidad, a los que las pertur-

baciones del medio ambiente les afectaban con una gran intensidad, (discusión entre un padre y una madre, por ejemplo), ruidos, gritos, peleas, todo ello se transforma en grandes descargas de adrenalina, (es la reacción fisiológica del organismo del medio). La frecuencia de estas descargas de adrenalina, superior a la que se recibe normalmente, habría podido llegar a modificar la “configuración” del sistema metabólico, en cierta forma, llegándose a configurar el metabolismo con anomalías. Cuando ese bebé crece y llega a la edad de tomar alguna bebida con alcohol, su función digestiva metaboliza con anomalías y lo que llega, por vía de la irrigación sanguínea a su cerebro no es ya el etílico clásico del alcohol, sino algo diferente, que por lo visto hace emitir la enzima D12: una “necesidad” de pedir más (la célebre reacción en cadena).

Una sensación inconsciente de bienestar se graba en la memoria biológica y el que así reacciona utiliza la ingestión de bebidas alcohólicas ante el miedo al sexo, la timidez y demás estados de alteración. Esta es una actitud corriente en casi todos los seres con el alcohol, pero el que tiene además ese peculiar metabolismo, se puede decir que ha caído en una trampa, que acaba haciéndolo dependiente de su “droga”, pues para el alcohólico lo es. El cambio del metabolismo queda fijado y no parece que sea posible reconstruirlo o regenerarlo, es por ello que la única solución es no volver a tocar ni una sola gota de alcohol.

El problema se complica por el hecho de que ser alcohólico va unido a una determinada personalidad donde la deficiencia es una falta de madurez emotiva, que nos es común y que podría muy bien venir como consecuencia de esa hipersensibilidad en la infancia. Es curioso constatar el hecho de que, aunque no nos hayan dicho a los A.A. nada cuando contamos nuestra experiencia como alcohólico, todos, siempre empezamos hablando de nuestra más tierna infancia, intuyendo que ahí empezó todo; y que en el fondo las bebidas alcohólicas en general no han sido en nuestras vidas, más que un mal medicamento con el cual nos hemos topado, por tomar parte de las costumbres sociales y muy profundamente arraigadas en la

humanidad desde tiempos ancestrales.

En cuanto a mi propia historia se refiere, mi experiencia, no hace más que confirmar, no sólo la teoría del profesor Israel, paso a paso y punto a punto, sino que ha significado un gran descanso, tener por fin, una explicación a tanta estupidez.

Sin el Programa de los Alcohólicos Anónimos, ni mi estabilidad hubiera sido posible, ni el poder llevar una vida feliz, porque el comprender, no es la llave de la felicidad. Lo que me ha otorgado nuestro Programa es llegar a tener la posibilidad de cambiar los valores de la vida y vivir sin miedo. No en vano la oración de San Francisco de Asís, está en nuestro Programa, como referencia, no religiosa, pero se apoya e inspira en esta bella filosofía de amor.

Yo creo, que nuestra enfermedad es la demostración más patente de la veracidad de que las enfermedades “psicosomáticas” son una realidad, y que la felicidad es la ausencia del miedo en nuestras vidas, viviendo aquí y ahora mismo, en todo momento.

Manuel de París  
Grupo Armonía  
Zaragoza Julio 2009

## 26- LA FIGURA Y ROL DEL PADRINO.

La falta de padrinos y sus posibles consecuencias en nuestra Fraternidad

Desde que llegué a Alcohólicos Anónimos, me di cuenta de la importancia del padrino y del rol transcendental que tenía. Hasta tal punto, que si no le hubiera utilizado de una manera continua e intensa, hoy no estaría donde estoy. Veo con pena que esta costumbre cae en el olvido y que sólo pocos compañeros la utilizan de una manera continua, llegando luego los ahijados a heredar esta figura que tiene tanta transcendencia.

El padrinazgo lleva en sí las razones profundas del éxito de A.A. y la noción de responsabilidad. Es nuestro porvenir.

Ser padrino supone el conocimiento del Programa, de la tolerancia, la delicadeza y, sobre todo, de la discreción.

Otra cosa, y no es la menor, es la ayuda que el padrino puede proporcionar a su ahijado para ser un buen servidor, desde los puestos en el servicio del grupo hasta, más tarde, a otros niveles. Yo creo, que una de las razones por las que los servidores escasean, es por no haber aprendido a serlo.

Los padrinos sirven también para defender al grupo de las actitudes de aquéllos que llegan sin escrúpulos, explicando lo que es A.A., y lo que no es, así como el respeto mutuo en todos los sentidos. Mi experiencia me permite decirles que la falta del padrino condena a la baja la calidad del mensaje que debemos transmitir de ayuda y amor, sin esperar nada más que el sentirnos bien por haberlo hecho.

La consecuencia primera, es que el que llega, tiene en muchos ca-

sos, la necesidad de hablar, “vomitar” todo un pasado nefasto y sus consecuencias y, sin saberlo, entorpece el desarrollo normal de la reunión. Para escucharlo y reconfortarlo, orientarlo y calmarlo, está el padrino con el Programa delante. El nuevo, sin saberlo, transforma la reunión en un “muro de lamentaciones”, que es lo que ocurre sin trabajar el Programa, que es la vía para cambiar sus deficiencias, verdadero motor de sus desastres. El Programa de Alcohólicos Anónimos es un sendero que ayuda a saber y comprender que una serie de deficiencias están en la base de esa personalidad tan mal adaptada a la convivencia y que el alcohol es un mal medicamento para soportar los reveses en la vida.

Cuando yo llegué (y he tratado de que se hicieran en los grupos en los que he participado), se hacía una lista de veteranos voluntarios. El comité del grupo, elegía a los que respondían mejor a los puntos siguientes:

- Tiempo de abstinencia.
- Experiencia como ahijado
- Experiencia como padrino
- Asiduidad en las reuniones
- Conocimiento del Programa
- Tiempo disponible

Puedo aseguraros que cuando Nick H., Fuller P. y McDonald, se fueron, yo no tenía ni sus conocimientos ni sus cualidades, pero me prepararon para ayudar a los que iban llegando.

El alcohólico, como suele suceder con los enfermos de las emociones, necesita recargar sus “baterías” de paz y sosiego. De ahí viene la frase tan conocida: “¿cómo andan tus baterías emocionales? No olvides recargarlas.” Esa “corriente” la produce la “dinamo” que es un grupo de A.A. cuando funciona bien.

Un A.A. padrino o ahijado con las baterías bajas es como un muñeco de paja, sin alma, que se agita y se mueve pero no transmite nada.

Lo que más me ha ayudado a conservar el tesoro que A.A. me dio, ha sido compartir y tratar de ayudar a los demás.



Padrino, no lo olvidemos, viene de padre. Es como un modelo al que queremos imitar y parecernos. Cuando yo llegué había solo tres A.A.,s todos norteamericanos, y los tomé a los tres.

Nick H., era el filósofo que me decía “busca en tal parte del Programa, para lo que me has preguntado creo que ahí encontraras algo que te puede ayudar. Tienes que encontrar tú la respuesta”

Fuller P., era la bondad y el sosiego, el don de sí mismo para los demás.

Con McDonald, me enfadaba a veces, yo creo que teníamos los mismos defectos de personalidad, y ello me molestaba. Con el tiempo ambos hicimos progresos que nos acercaron mucho.

Manuel M. de París

## 27- ANÉCDOTAS DE LOS PRIMEROS AÑOS DE A.A. EN FRANCIA

Estamos a principios de 1961. Un puñado de compañeros nos reunimos en el 65 de Quai d'Orsay, en París. El primer Grupo de Alcohólicos Anónimos en lengua francesa, ¡estaba naciendo!

Nuestros tres amigos de origen americano, Nick H., Mac Donall y Fuller, son A.A.,s con gran experiencia y nos ayudan enormemente. El más antiguo de ellos, aquél que los demás tratan con mucho respeto y admiración, lleva unos 24 años de sobriedad. De él emana un calor humano, lleno de serenidad y armonía. Dirigiéndose a mí, me dice si desearía acompañarlo para hacer un Paso Doce, es decir, ir a ayudar a un alcohólico que pide ayuda. Ni la legión de honor, ni el gordo de la Lotería Nacional, ni entrar en la Academia Francesa me hubieran hecho tan maravillosamente feliz que esta invitación. Mi “yo”, mi ego, ¡estaban a punto de estallar de entusiasmo!

Salimos después hacia un hotel de lujo, no lejos de la iglesia americana, donde nos encontrábamos. Toda clase de ideas me atravesaron el espíritu. Claro, un Paso Doce podía representar algunos riesgos, pero yo con mis 37 años, era fuerte y rápido, además lucía bien en un hotel de primera clase. Me había elegido a pesar de mi falta de experiencia, porque ¡yo podía ayudar en caso de dificultad!, pensé. Nick H. era un abogado de una cierta edad conocido en el medio diplomático de su país. Yo podía eventualmente serle útil, en el caso que nuestro amigo estuviera en un estado avanzado de embriaguez.

Llegamos al hotel y pedimos el número de habitación del Sr. Dhan

M. Una vez delante de la puerta, Nick H. me pidió que llamara, yo lo hice varias veces, sin obtener respuesta alguna. Nick tomo entonces una tarjeta con las direcciones, días y horas de las reuniones, sobre la que escribió algunas líneas, y me pidió que la pasara por debajo de la puerta, “Después de habernos telefoneado ha debido continuar bebiendo y debe de estar profundamente dormido”, dijo Nick H. viendo mi decepción y mi angustia. Con una voz mesurada y con calma Nick prosiguió “Ya sé que está usted decepcionado..., ¿verdad?, créame Manuel hoy no podemos hacer nada más”, “¿Pero dígame que va a ser de Dhan?”, “le he escrito unas líneas en la tarjeta de los grupos”, “¿Pero qué le dice?”..., le pregunté..., “Cuando este usted harto de sufrir, nosotros estaremos esperándolo en una de las reuniones de Alcohólicos Anónimos, y créame Manuel, hay alguien que tiene todo Poder y..., puede hacer por él lo que nosotros no podemos.”

Dos días después, nuestro nuevo amigo Dhan M., llegó a una reunión de A.A. al 65 Quai d’Orsay. La verdad es que no estaba en buen estado. Con la ayuda de su Fuerza Superior y del Programa pudo superar todas las dificultades. En Enero próximo va a cumplir su 40 aniversario en A.A., y me ha prometido que hará todo lo posible por estar en Dijon, el 17 de Noviembre del 2001, para festejar el 41 Aniversario de Alcohólicos Anónimos de Francia y al mismo tiempo sus 82 años de vida.

Manuel M. de Paris

## 28- ¡¡CUANDO LA MAÑANITA HUELE A CERA!

En 1961, yo trabajaba en un cabaret de Saint Germain des Pres..., estaban de moda el flamenco y los ritmos sudamericanos, sobre todo las canciones guaranís.

Hacía apenas un año que había conocido Alcohólicos Anónimos, gracias a los artículos que habían salido en France-Soir escritos por J. Kessel. Yo era el ser más feliz de la tierra, todo era posible, y era capaz de todo.

Más o menos a mitad del espectáculo, llegó un grupo de clientes, Madeleine Robinson, José de Vilallonga, Gary Cooper y otros amigos.

Entre ellos había una persona con un porte distinguido y visiblemente algo ebrio, dirigiéndose a mí con un gesto, que yo bien conocía, dijo: “Sirva a cada mesa una botella de champán de mi parte, por favor.” “Caballero yo no puedo hacer tal cosa sin el consentimiento de mis clientes”, contesté. Me miró sin verme y tomó el aire de no haberme comprendido. Entonces me pidió que telefonara, tendiéndome una tarjeta. Teníamos un solo teléfono al lado del bar, desde donde yo organizaba el espectáculo y los cambios de luces. Le dije, señalando al teléfono que lo podía utilizar y le devolví la tarjeta. A causa de la proximidad, entendí gran parte de la dramática y triste conversación. “Sí, sí, amor mío, tienes toda la razón, pero sin ti, mi vida no tiene sentido. Sí, ya sé que te lo prometí, pero dame otra oportunidad más...” Palabras entrecortadas y luego un largo silencio... Se quedó con el teléfono en la mano... abobado, con la mirada perdida.

Con la convicción que desafía toda lógica, y con una inconscien-

cia que desafía toda esperanza le dije: “Oiga señor, le ruego que me espere, el espectáculo ya se ha acabado, tengo que hacer algunas cosas y luego si usted quiere podemos hablar, tengo algo muy importante que decirle.”

Los amigos que llegaron con él, estaban pidiendo sus abrigo, él les rogó que se fueran sin él. Mientras yo acababa de cuadrar las cuentas y como todas las noches, los empleados limpiaban, arreglaban y pasaban un paño con cera en las mesas de roble, oí un profundo suspiro. Estaba en la misma posición que lo deje, su mentón apoyado sobre sus manos cruzadas y éstas apoyadas en el puño de su bastón. Pronunció de pronto estas cuatro palabras: “Ya huele a mañana”. Si me quedaba alguna duda, estas cuatro palabras acabaron de convencerme: era un hermano, un verdadero hermano de enfermedad y de desesperación. Era verdad que él no me había pedido ayuda, pero yo podía aportarle una esperanza, yo era un ejemplo viviente de la solución de su problema. Hace falta haber amanecido en muchos cabarets, para que la cera huela a mañanita.

Me dirigí a él y le dije que sin querer, había oído una parte de su conversación y que hacía apenas un año, mi desesperación era tan grande como la suya, pero que gracias a haber leído un artículo sobre los Alcohólicos Anónimos, había ido a las reuniones de A.A. y desde entonces no había vuelto a tocar una sola gota de alcohol y que era feliz y todo era ahora formidable. Me miró un buen rato y repitió varias veces: “Alcohólicos Anónimos. Este es mi problema, ¿verdad...?”

Le dije: “Si comprendí bien su esposa va a empezar el proceso de divorcio mañana. Mire, aún no debe dormir con lo preocupada que debe de estar. Si usted quiere, podemos telefonar de nuevo y tratar de evitar el proceso. Respondió: “Sí..., sí..., de acuerdo, pero es usted quien va a hablarle, explíqueme su experiencia..., y ayúdeme.”

La convicción, la fe, fue más fuerte que toda desconfianza y el deseo de ayudarlo más fuerte que todo. Llamamos pues á Biarritz, hablamos por lo menos una hora, los tres alternativamente y por in-

creíble que eso parezca, ella llegaba a París al día siguiente. Fuimos a buscarla a Orly, yo le había pedido a mi esposa que nos acompañara, ella era parte de Al-Anon, desde hacía poco tiempo.

Mientras que nuestro nuevo amigo y yo fuimos al 65 Quay d'Orsay, único grupo en aquella época, para asistir a su primera reunión (le faltaban sólo 6 h. para 24h), su esposa y la mía nos esperaban en el restaurante para cenar "Chez Francis" plaza de l'Alma...

Tanto él como yo continuamos asistiendo a las reuniones. Todo va bien y las mañanitas no han vuelto a oler a cera nunca más.

Manuel M, de Paris  
Grupo Armonía-Zaragoza 28  
28 de Agosto del 2001

## 29- ANÉCDOTAS DEL PRINCIPIO DE A.A. EN FRANCIA Y EN LOS PAÍSES LATINOS

*“San Francisco de Asís, o el quinesioterapeuta”*

### LA PARADOJA

La paradoja que consiste en decir que todo tiempo pasado fue mejor, no siempre es verdad en A.A. El calor humano que se desprendía de los primeros que llegamos en 1960 y formamos el primer grupo en lengua francesa en París, era indescriptible. Estábamos como náufragos escapados de una gran tempestad, asidos a un madero que flotaba. Nadábamos todos hacia un mismo destino: llegar a la sobriedad física y moral para salvarnos. La dificultad para encontrar los medios apropiados desde el punto de vista clínico, con el fin de sobrellevar los síndromes de abstinencia, eran muy grandes. La diferencia que había en aquella época entre borracho y alcohólico, ansioso y loco, era demasiado sutil, por lo que, cuando llegaba algún compañero o compañera nuevos, nos ofrecíamos a ayudarlos en los primeros días. Era una manera de evitarles una estancia muy penosa en los hospitales psiquiátricos, donde eran considerados como dementes. Habíamos aprendido que el agua con azúcar o el chocolate ayudaban a contrarrestar los “latigazos” que daba el estado de falta de alcohol. El simple hecho de estar presente y afablemente darle un apretón de manos, podía ayudarles a pasar un mal momento. Tan sólo con decirles “esto es como un dolor de muelas, que acaba pasando” o “no te preocupes, mejor sufrir el tirón de una vez por todas; créeme si yo he podido tú también podrás”, ayuda mucho. Algunos de nosotros nos prestábamos, pues, a evitar que nuestros nuevos compañeros y compañeras fueran a Ste.



Anne o a Père Vauoluse (hospitales psiquiátricos de París). No olvidemos que estábamos en 1960.

En una ocasión, aprovechando que mi mujer se había ido de vacaciones, ofrecí mi casa para ayudar, no sé si es porque era pleno verano, pero la “clientela” fue impresionante. El caso es que cuando mi esposa llegó, el portero y su mujer la llamaron aparte. Hablándole en un tono muy confidencial le dijeron: “señora, en cuanto usted se fue de vacaciones con su hijito, su marido no ha parado de traer a su casa todos los días una infinidad de gente rara... Tan pronto eran hombres de una cierta edad, como jovencitas o jóvenes... También hizo subir a señoras ya mayores y el otro día un hombre de color. Aunque eso no nos concierne tenemos el deber de decirle que es un verdadero perverso, y su casa ha sido una orgía continua.”

Mi esposa sabiendo perfectamente lo que había estado haciendo, les dijo con un aire despreocupado: “yo no sé si ustedes saben que mi esposo es quinesioterapeuta y el dispensario donde trabaja ha cerrado en verano. Las personas que vieron eran pacientes que no podían dejar el tratamiento. Ya se darían cuenta que algunos venían con muchas dificultades y en muy mal estado” Cuando me enteré de la excusa que había inventado me sentó muy mal, y le dije: “¿por qué no has dicho la verdad?” Ella que era Al-Anon me dijo: “pero... ¿dónde dejas el anonimato? y además... con el ego que tú tienes, te tomarían por San Francisco de Asís”

Manuel M. de París

## 30- SIN MARCHA ATRÁS

Pertenecer a nuestra Fraternidad es un tema que ha sido, desde hace más de medio siglo, uno de los centros de mis reflexiones. He llegado a la conclusión de que en este mundo, se puede renunciar a un título honorífico, a un trono, convertirse a una nueva religión, cambiar de partido político, de sindicato, rechazar un modo de vida, una educación, aborrecer una esposa o marido, conocer el desamor, cambiar una pasión, de nacionalidad, de sexo, cesar de ser “fan” del club de fútbol de toda tu vida..., pero de lo que no podemos es, ni abdicar, ni retirarnos, ni renunciar, ni borrarse de la lista (porque listas no existen), cuando se trata de Alcohólicos Anónimos, aunque nos hayamos alejado y aún menos si hemos recaído.

El día que en tu fuero interno sientas que perteneces y eres parte de A.A., entonces será para el resto de tu vida; una vez A.A. ya para siempre A.A. ... ¿Y sabes por qué? Porque Alcohólicos Anónimos es más que una creencia, que un credo, más que un trono, que una política, que una religión... Alcohólicos Anónimos es una manera de vivir y , por encima de todo, A.A. es una nueva forma de pensar, de ser y de sentir, es una vida aquí y ahora mismo, de cada instante, donde todos tus valores y tus parámetros han cambiado.

Cuando tú has compartido con otros, que “son los tuyos”, entonces A.A. se hace espiritualidad y esa espiritualidad fundó un día el movimiento y lo ha guiado hasta donde estamos ahora.

Se puede desaprender a ser malo, incluso a ser perverso. Pero cuando llegas a compartir tus tormentos y tus abyecciones, los más horribles o dolorosos y también y, al mismo tiempo, tu esperanza de felicidad posible, entonces algo se estropea en tu mecanismo y no podrás poner como antes la marcha atrás.

Es por esta razón y por otras muchas más, que un auténtico encuentro en Alcohólicos Anónimos es una experiencia inolvidable, que nos acompañará toda nuestra existencia.

Manuel de Paris  
Área 6

## 31- CURRUCHITO

Las circunstancias, el destino, la Providencia, la Fuerza Superior, o tal vez Dios... quiso que yo fuera uno de aquellos afortunados que pudo escapar, primero a la trágica guerra fratricida española, y luego a la Segunda Guerra Mundial. Salí de Burdeos en noviembre de 1939 y llegamos 23 días después a las cálidas playas dominicanas, a Puerto Plata. Aún no había cumplido 16 años, pero estaba lleno de despecho y de resentimientos contra la humanidad entera. Creo que más tarde, aquellos desgraciados acontecimientos me sirvieron de excusa para dar rienda suelta a ciertas deficiencias de personalidad que ya germinaban en mí, desde mi niñez.

En definitiva, un alcohólico no es nada más que un idealista que, por falta de madurez emotiva, ha fallado en la vida ante sus principios y sus ideales y huye de sus fracasos a través del alcohol. El caso es que decidí tomarme la vida y el mundo por montera y dar rienda suelta a lo que había concebido que era “un hombre”; es decir, no tener ni principios ni fronteras; lo único verdadero e importante era satisfacer mi sed de aventura, mis ganas de vivir y mis deseos. Todo ello se resumía en beber sin medida, montar a caballo, jugar al tenis, boxear, seducir a todas las mujeres que se cruzaban en mi camino, y pelearme para demostrar que yo era el más fuerte y el mejor. Pronto llegué a tener la reputación más envidiada.

Unos 20 años después de haber llegado a París, decidí volver a la República Dominicana y, claro está, lo primero que hice fue ir a los grupos de A.A. Cuál fue mi sorpresa cuando al primero que vi fue a mi compinche de juergas y aventuras. Muchas veces había pensado en él y me preguntaba qué le habría deparado el destino. Nos dimos un fuerte abrazo y acto seguido le pregunté cómo ha-

bía encontrado nuestra hermandad. Con el aplomo y la calma que le caracterizaron siempre, me dijo: “Bueno pues, viejo hermano, he aquí mi historia. Estaba en un baile con mi esposa y estaba bastante borracho, cuando de pronto me di cuenta que había un individuo mirando fijamente a mi mujer. Entonces yo le miré desafiante, sin quitarle la vista de encima. Él me sostuvo la mirada. Fue entonces cuando me levanté y él hizo lo mismo; me fui hacia él y él vino hacia mí. Saqué mi revólver y le apunté; él también me encañonó. Ante la gravedad del momento y el peligro, ¡disparé! Un enorme estruendo de cristales resonó en todas partes, y un espejo que estaba frente a mí cayó al suelo, roto en mil pedazos”.

Continuó mi compañero: “Me arrestaron y un juez me condenó a una pena leve, con la condición de que fuera a algunas reuniones de Alcohólicos Anónimos. De esto hace unos 15 años y desde entonces no he vuelto a beber una sola gota de alcohol, y vivo sobrio y feliz. Yo creo compañero, que aquel día de manera simbólica maté al alcohol que llevaba en mis entrañas, pero que sin la ayuda de A.A. y la profunda toma de conciencia, gracias al Programa y los compañeros, el otro “Curruchito” pronto hubiera vuelto a destrozarme la vida como antes”

Manuel M.  
Zaragoza-España

## 32- CUANDO LA BOMBA ALCOHOLÁNDRICA SE PONE EN MARCHA

Cuando empezaba a beber... hablo de mis años mozos, yo sabía que cuando comenzaba, no había manera de parar y que cuanto más bebía, más quería beber...

Siempre buscaba excusas que pudieran justificar mi actitud, que era a todas luces, anormal.

En una ocasión, estaba en un bar muy selecto y acompañado de una distinguida joven del club de tenis, quien me preguntó con cierto tacto, pero muy intrigada, porque bebía un whisky tras otro y con un ritmo tan acelerado. Recuerdo que sin descomponerme y con el mayor aplomo le expliqué, que en mi vida había acontecido algo sumamente trágico y ¡con consecuencias nefastas para mí! Después de hacerme de rogar mucho y diciéndole que era muy doloroso para mí explicárselo, le conté que... “hacía unos meses, iba conduciendo mi moto, cuando tuve un accidente muy grave.”

Se interesó muchísimo, tenía una mezcla de curiosidad, que no era malsana y una tenacidad increíble. Le expliqué entonces, que el accidente había afectado, sobre todo a mis genitales, y que tuvieron que amputarme el pene y un testículo; me miró con cara de asombro, pena, comprensión y dolor... Estaba claro que mi forma de beber ya no tenía que estar sujeta a explicaciones y que paralelamente había despertado en ella, ese instinto maternal que lleva toda mujer en lo más profundo; y una ternura y cariño evidentes. Como los whiskys dobles seguían llegando a una cadencia cada vez más acelerada, mi libido iba subiendo, al unísono de mi embriaguez, siendo cada vez más osado. La explicación llego rápidamente a su punto

álgido. Yo creo que mi amiga se sentía protegida por mi relato.

No recuerdo bien cómo llegamos a mi apartamento ni cómo llegamos a gozar libremente de los más sublimes placeres sexuales. Unos momentos después, perpleja y con una cara de asombro indescriptible, balbuceó: “¿pero, cómo has podido... con lo del accidente?”, “Bueno” le contesté con aplomo y convicción, “No te puedes imaginar lo que han avanzado en la cuestión de prótesis... ¡han llegado a una gran perfección!”

Vivimos un largo periodo juntos, del cual guardo un maravilloso recuerdo; pero mi alcoholismo iba avanzando inexorablemente convirtiéndose cada vez más en el amo y verdugo de mi vida, y de las personas que estaban conmigo. Como tantas otras, al final no lo pude soportar.

Manuel M. de Paris  
Grupo Armonía  
Zaragoza 26 de Julio del 2001



## 33- SOY FELIZ Y FELIZ DE SERLO

### ANÉCDOTA

El grupo del Quai d'Orsay estaba constituido desde sus principios por una base de compañeros sólidos y constantes. Entre ellos, había uno especial que parecía más un sabio distraído o un mendigo que se hubiera disfrazado de ello para “dar el pego”. Hablaba con una voz gruesa y convincente, aunque daba la impresión de que decía cosas incongruentes y casi siempre lo mismo.

Un día, yo le interpele y le pedí que me explicara que significaban sus palabras. Su contestación fue casi inmediata: “¿y eres tú, un veterano, el que no entiende bien lo que quiero decir? Pues te lo voy a explicar con detalle: “Si yo soy alcohólico hoy, aunque ya no beba alcohol desde hace tiempo, es porque cuando era pequeño, yo era un niño tímido y encerrado en mí mismo, con una falta de madurez emotiva que parecía congénita. La vida me daba miedo y temía a los demás. Mis padres se peleaban con frecuencia y corría a esconderme debajo de mi cama. Un día, bebí una bebida que tenía alcohol... Repetí esta experiencia que me liberaba, en varias ocasiones y me pareció que encontraba el medicamento milagroso, porque con él podía decir y hacer lo que nunca antes pude. Beber alcohol, era como la panacea ideal y un socorro seguro para afrontar cualquier circunstancia hasta mi llegada aquí, porque el remedio se había convertido en mi amo tirano y avasallador. Desde mi llegada, lo difícil para mí no ha sido parar de beber alcohol. Ello me fue relativamente fácil con vuestra ayuda. Lo que realmente me ha costado es ser feliz y aplacar todos mis miedos. Al principio a mi vida le faltaba “picante”, carecía de interés. Me faltaban las angustias cuando mi mujer me echaba de casa y la culpabilidad que me pro-

ducían los desajustes de todo género que tenía y que se convertían en descargas de adrenalina. Un día mi padrino, a quien yo confiaba regularmente mis estados de ánimo y alma, me dijo: tú no bebes y eso está muy bien, pero te contentas y no vas más allá... el Programa, cuando lo sigues y lo vives, paso a paso y día a día, nos enseña a darnos el derecho de ser felices. Desde tu infancia llevas en tu alma pliegues profundos grabados por tus miedos y sufrimientos. El Programa permite plancharlos y sentir tu alma más lisa. Si aplicas sus principios, día a día, adoptarás una nueva actitud constante haciendo frente a todo sin miedo y eso te aportara felicidad, aprendiendo a encarar tus sentimientos reprimidos y a no apiadarte de ti mismo.”

“Hoy puedo decirles que soy feliz de ser feliz. He aprendido a comprender las trampas de mi pasado. Ahora vivo aquí y ahora mismo, trato de vivir y dejar vivir a los demás, a poner mis problemas al cuidado de una Fuerza Superior a mí, y no en las manos de un ego enfermo como antes. Trato de ayudar y compartir, y no solo en el seno de las reuniones, sino en todos los capítulos de mi vida. No tengo más que una pequeña pensión para vivir, pero ella hace frente a mis gastos materiales y mi vida espiritual se ha enriquecido muchísimo. Manuel, estoy ahora mismo llenando mis baterías. Gracias por haberme interpelado.”

Me quede perplejo, sin voz. Las palabras de mi amigo me hicieron reflexionar.

Hay que abrir una puerta sobre el nivel más profundo de uno mismo, y en el camino se encuentra un despertar espiritual.

Los antiguos pliegues del alma confunden el sufrir con el vivir. Cuando dejaba de sufrir me sentía como muerto. Muchas veces me preguntaba por qué cuando todo iba bien, me creaba rápidamente toda clase de problemas y discusiones, deudas, peleas, comisaría, incluso prisión...

Ya no vivía nada más que cuando la angustia y la culpabilidad eran resortes de mi adrenalina. Ahora yo quiero ser feliz y feliz por ser

feliz. Parece ser que ser feliz es sencillo... pero lo que es difícil es, precisamente eso, ser sencillo y vivir de acuerdo con lo mejor de uno mismo.

Gracias, querido amigo por haber compartido con nosotros tu bonita experiencia y por ayudarnos a comprender mejor lo endiabladillo de nuestras personalidades.

Manuel M. de Paris

## 34- LA RECETA DEL PAVO AL WHISKY

1. Comprar un pavo de, más o menos, 6 kg. para 6 personas, una botella de whisky, sal, pimienta, aceite de oliva y lonchas de tocino.
2. Envolver el pavo en lonchas de tocino, atarlo, salarlo, añadir pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
3. Calentar al horno (termostato 7) durante 10 minutos.
4. Servirse un vaso de whisky durante ese tiempo.
5. Poner el pavo en un plato para ponerlo en el horno.
6. Servirse 2 vasos de whisky y bebérselos.
7. Poner el termostato en el número 8 durante 20 minutos para dorar.
8. Echarse 3 vasos de whisky.
9. Después de una media hora, hornear, vigilar la marcha del pavo.
10. Tomar la botella de whisky y echarle un buen trago.
11. Ir tambaleándose hasta llegar al horno.
12. Quemarse la mano con la puta puerta del horno y gritar ¡mierda!
13. Tratar de sentarse en silla y servirse 3 o 4 vasos de whiskysss.
14. Hornear pava durante 4 horas.
15. Hale hop! 5 copas más...

12. Retirar horno del pava.
8. Echarse un buen trego de whiskysss.
19. Tratar de sacar del horno el puto pava porque se jodió...
6. Recoger suelo con trapo y limpiar pava.
22. Caerse suelo, ¡cochina porquería...! E intentar levantarse.
36. Mejor acabar botella suelo.
20. Gatear cama dormir.
21. Comerse el pavo frío con una buena mayonesa y  $\frac{1}{4}$  de agua de Vichy al día siguiente. Limpiar el desastre de cocina que quedó durante el resto del día.

*Anónimo*

## 35- DOCE ANÉCDOTAS

Todo mi largo camino en A.A. se fue haciendo con parsimonia y marcado por anécdotas que lo iluminaron con luces de todos los colores, a veces tristes, otras alegres, pero siempre profundamente humanas. Hoy son una docena, que es nuestro número fetiche:

### Primera. El signo de la Cruz

Ésta, tiene más de medio siglo y tuvo lugar en los primeros años en mi Quai d'Orsay querido.

Había un compañero que había cogido el hábito, cuando empezaba la reunión, de ir uno por uno a todos, y con su mano describía el signo de la cruz, de hombro a hombro y de pies a cabeza. Esto me pareció fuera de lugar y con un cierto tono de reproche le dije: “Oye, aquí es mejor no hacer ningún signo político y religioso”..., con un actitud despreciativa me contesto: “Veterano, yo no hago ningún signo de nada, lo que les digo a mis compañeros es: ¡si bebes te jodes!

### Segunda. Los tres elefantes.

Creo que fue por los años 1971-1972, mientras yo aseguraba la Permanencia, o despacho y secretaria donde se recibía a todo aquel que le interesaba saber algo sobre A.A. Eran como las nueve de la mañana y llegó un hombre de mediana edad, algo inquieto y asustado y dijo: “Mire, señor, yo quisiera dejar de beber pero tengo mucho miedo que la falta de alcohol me provoque un *delirium tremens*. “ Mire, yo no soy un doctor, solo soy A.A. pero tengo entendido que lo que usted dice se le provoca a alguien que desea beber y no lo puede hacer por no tener bebida. Bueno, pero ya que está aquí le informo de que dentro de una hora habrá una reunión y allí le po-

drán informar mejor” . Al salir de la reunión estaba más tranquilo y me dijo que intentaría volver mañana. Al día siguiente llego en un estado de angustia preocupante. “Todo iba bien, pero un poco antes de llegar, he visto elefantes..., uno grande, uno mediano, y uno pequeño”.

Yo no sabía qué hacer, y lo extendí en un banco, poniéndole una pinza de ropa en la lengua, pues había oído decir que se la podía tragar y ahogar..., se movía convulsivamente. Cuando llegó un compañero y le expliqué que veía elefantes, me hizo quitarle la pinza de la lengua: “en la explanada al lado del grupo estaba el circo Medrano”- nos dijo- “ en efecto había tres elefantes, uno grande, uno mediano y uno pequeño” . Para convencerle fuimos a verlos y el nuevo compañero (pues se quedó y dejó de beber) no estaba muy, muy seguro.

Cuando lo cuenta, me echa unas miradas...,¡Lo de la pinza de la ropa, no me lo ha perdonado!.

### Tercera. El baño

De vez en cuando, y es casos muy especiales, he llevado a mi casa a algunos compañeros para tenerlos cerca en sus primeras 24 horas, tan importantes como terribles. Fue el caso de uno de los compañeros en los albores del primer grupo. Todo iba bien, cuando de pronto...los “latigazos”, flagelado por el deseo imperioso de beber, me suplicó que le diera una cerveza. Le pedí que aguantara, que era como en los dolores de muelas, que ganara tiempo..., se defendía..., cuando, de pronto me dijo: “Bueno, vale, no me des esa maldita cerveza, pero a condición de que te la bebas tú”. Le miré primero con asombro, luego con rabia, y de pronto nos echamos a reír. “De modo, que me pides que tire por la borda mis añitos de abstinencia. Eres un verdadero bandido”. Este percance hizo que se sintiera mejor. Le propuse, entonces que tomara un baño caliente, para relajarse. Aceptó, pero tenía dificultades para que entrara en la bañera.

A los pocos días, en una reunión, contó cómo había logrado cortar



con el alcohol, diciendo: “Manuel me ha ayudado mucho, pero no vayáis a su casa, porque dejáis de beber pero te escalda vivo”. Yo no me había dado cuenta de que el agua estaba tan caliente.

Cuarta. La Marquesa.

Estoy en la Permanencia del 65 de Quai d’Orsay en la iglesia americana de París y se abre la puerta. Aparece una señora muy elegante, con una clase indiscutible: “¿Es este el despacho de los Alcohólicos Anónimos?”. Yo le contesto con nuestro ritual: “Si, señora yo me llamo Manuel y pertenezco a Alcohólicos Anónimos, ¿en qué puedo ayudarla?”. Desde que empecé a hacer este servicio, había aprendido a ser muy atento y lacónico. “Pues bueno, aunque le parezca mentira, yo creo que tengo un alcoholismo social y aristocrático”. Esto último me lo dice bajando la voz y con carácter confidencial. Ante esta “clasificación” del alcoholismo me hice el sorprendido, y mirándola con gran interés, le dije que no había oído nunca semejante clase de alcoholismo. “Creo que debe ser grave, no sé”. Pasaba Miguel un compañero joven y muy alegre, montador de calefacción, ya bien rodado en A.A. y le rogué, delante de la visitante, que me ayudara. “Por favor, Miguel, mira, la señora me dice que tiene una forma de *de alcoholismo social y aristocrático*”. Miguel, que había comprendido bien la situación, fue hacia ella, y con un aire fraternal le dijo: “Vamos a ver, bebes demasiado, a veces te pasas, y no te acuerdas bien al día siguiente de lo que ha pasado, y alguna vez te has hecho pis en la cama”. “Si, si, pero ¿cómo sabe usted todo eso?”. “Bueno, mira, eso se llama alcoholismo y ¡tienes mucha suerte porque has llamado a la puerta que te puede ayudar!”

Les propuse que fueran a una reunión, y al salir vinieron a verme. “Nuestra nueva compañera, es inteligentísima, y ha oído muchas cosas muy importantes, ha aprendido mucho, y se siente muy agradecida”.

Esta nueva compañera fue muy activa y ayudó a muchísimas personas con alcoholismo social y aristocrático...

Quinta. Teresa.

Tuve mucha suerte por poder ocuparme años de aquel servicio, donde desfilaron centenares de personas, que tanto me enseñaron y ayudaron a comprender el Programa de A.A. y a mí mismo.

“Buenos días, ¿en qué puedo serle útil? Yo me llamo Manuel y pertenezco a Alcohólicos Anónimos”

“Mire señor, no es por mí por quien vengo, tengo una amiga que tiene ciertas dificultades con las bebidas alcohólicas. Es muy tímida y me ha pedido que me informe sobre esta clase de problemas”

Por ciertos detalles, por intuición, o no sé exactamente por que, sospeche que se trataba de ella. Le expliqué con todo detalle cómo veía A.A. esta enfermedad, progresiva e incurable. Le conté también mi propia historia. Le di todos los folletos que teníamos y le agradecí el gesto de ayudar a otro ser humano que, por lo que me había contado, no me sería nada extraño que fuera una hermana mía de enfermedad.

Algo así como una semana después, volvió y me anunció que su amiga ya iba mucho mejor, y me pidió si podía darle un juego de folletos como el que ya le había dado. Esto se repitió a los largo de varias ocasiones. Cuando, me hizo la sexta visita, llamó, le abrí la puerta, y me dijo: “Me alegro de que esté usted sentado, puesto que tengo una sorpresa para usted. Le tengo que decir, que no vine por una amiga, sino para mí desde el primer día”

“¡No es posible Teresa!, pero ahora le voy a rogar que se siente usted también porque yo también tengo que decirle algo. Primero, que estoy muy contento, porque ha logrado dejar de beber y los principios de nuestro Programa le han ayudado, como también fue mi caso..., pero la sorpresa es que me he dado cuenta de que usted es monja, y que en su convento hay, por lo menos, otras cinco personas que necesitan ayuda de A.A.”

Muy sorprendida, se puso a reír, preguntándose como lo había sabido.

“No lo sé exactamente, su forma de hablar, sus gestos, la forma de sentarse. Además, no sé si se ha dado cuenta de que me ha pedido cinco veces los mismos folletos..., el cambio en su voz, en su mirada..., siempre la hablé como hablo a mis compañeras..., su candor, su falta de madurez emotiva..., no lo sé. Hay muchas razones para que A.A., sea anónimo, y esta es una.

Cierto tiempo después, la madre superiora del convento me quiso conocer, y acompañado por Teresa, fui. Me lo agradeció mucho y yo le expliqué que lo que mejor le puede suceder a un alcohólico es tener la oportunidad de ayudar a otro, y que era yo el más favorecido. Me dijo: “bueno, bueno, créame que le comprendo, porque a nosotras nos pasa lo mismo..., y ello sin contar, lo bien que ha venido a la economía del convento, con todo lo que nos hemos ahorrado en la compra de vino”. Nos echamos todos a reír.

Mi fraternal amistad por Teresa y la admiración que siento por ella, son muy grandes. Comprendí lo terribles que debían ser sus sufrimientos cuando bebía, pues creía profundamente en su apostolado y, en ciertos momentos de ebriedad, su libido podía afectarla y culpabilizarla. No olvidemos, que estaba sagradamente casada con Jesús.

#### Sexta. Enrique el sastrecillo

Así le llamábamos cariñosamente. Formaba parte del primer grupo desde 1961, y tenía muchas dificultades para dejar de beber. Los demás habíamos dejado la bebida, pero el recaía con frecuencia. Me pidió que yo fuera su padrino y acepté diciéndole que A.A. servía para dejar de beber, y no para beber y caer de vez en cuando en la abstinencia. Yo creo, que sus dificultades nos daban algo así como miedo, temor a que el Programa tuviera fallos. Después de un breve periodo de tiempo volvió a recaer. Nos vimos y le reproché que no me llamara antes de tomar la primera gota. Se fue triste y abatido. Lo encontraron muerto al día siguiente. Los complejos de culpabilidad eran horribles, todo el grupo me arropó y trató de que no quedara en un estado de postración... Fue para mí la gran lección

de mi vida. ¿Quién era yo para decirle a otro lo que debía hacer?. Algunos llegan con problemas de todas las clases, y lo más que puedes hacer es contarle tu propia experiencia y lo que sugiere el Programa de A.A., pero determinar lo que otro debe o no debe de hacer..., sin saberlo le empujé a tomar una determinación fatal. Ser A.A. es un gran privilegio cuando se es alcohólico, pero comporta una gran responsabilidad: vidas humanas dependen a veces de nosotros, y no hay que ser aprendices de brujos. Dar amor, consuelo y cariño y tener una buena actitud y disponibilidad cuando alguien te lo pide. Esta vivencia la he contado cientos de veces, para que, por lo menos, sirva de experiencia. Ha pasado más de medio siglo y no la quiero olvidar nunca.

#### Séptima. Cuatro razones.

Cuando llegué, en 1960, fui recibido por tres A.A.s de origen norteamericano. Uno de ellos llevaba 24 años de una vida A.A. sin fallos. Al saberlo, no pude contenerme, y le pregunté que porque aun venia a las reuniones después de tanto tiempo sin beber. Con mucha calma y parsimonia, me contestó: “Tengo cuatro razones. La primera es para no olvidar que debo evitar siempre la primera gota del primer vaso, la segunda, para recibirlo a usted como a mí me recibieron hace 24 años, la tercera para decirle a usted que es posible 24 a 24 horas, y si quiere usted saber la cuarta venga a verme mañana a mí despacho, y me dio una tarjeta de visita. Debía ser alguien importante, porque al llegar al lugar donde me dio la cita, alguien me acompañó a un magnifico despacho.

“Hola Manuel me dijo jovialmente, viene a conocer la cuarta razón, ¿verdad?..., bueno, esta vida no siempre es agradable y placentera, y yo necesito venir un par de veces por semana y escuchar esa sinfonía de amor que se oye en las reuniones de A.A. donde vamos a dar lo mejor de nosotros mismos, sin esperar nada más que el hecho de haber ayudado, como así hicieron conmigo cuando aún era joven como usted, estimado Manuel”

### Octava. Un buen ejemplo.

Llevaba unos días de mal humor, sin saber por qué y le dije a mi padrino Fuller P.: “Ustedes los gringos, siempre tienen lo mejor”. “En primer lugar yo no soy un gringo. Yo soy un alcohólico que nació en EEUU. Y usted anda todavía en su barquita en plena tormenta..., y tiene envidia, porque me ve a mí tranquilo tomando el sol en la playa. Si quiere venir, le esperamos, pero para poder hacerlo, tiene primero que poner su timón en la buena dirección, y después pedir a su Fuerza Superior que sople las velas, porque usted no puede hacer las dos cosas. Créame, si lo hace con honestidad y valor, llegara...”.

### Novena. Un buen padrino.

Un día llegó una joven inglesa muy bonita. Era la primera mujer que llegaba al grupo. François que estaba a mi lado riéndose de mí, en mi cara me dijo: “¿Pero ellas también beben?”. Me fui a su encuentro y después de presentarme, me ofrecí para explicarle nuestro Programa. Todo iba muy bien y me había ofrecido para acompañarla a su casa, una vez la reunión hubiera terminado. Fuller P., que “por casualidad” estaba cerca, me dijo: “Manuel, cuando acabe la reunión, me gustaría hablar con usted”. “No padrino, he quedado para acompañar a Elisa”, “No te preocupes, ya lo hará Lenard”. Solo el respeto y consideración que yo tenía por Fuller P. me contuvo. Cuando nos quedamos solos, me dijo: “Mira, si tu eres un Don Juan, me parece muy bien, en Paris hay 300.000 bellas chicas esperándote, todas a la altura de la reputación de un buen cazador..., pero deja tranquilas a tus hermanitas, que llegan aquí, como tú llegaste, despistadas y perdidas. Tienen necesidad sobre todo de afecto, comprensión y cariño. Tú, a pesar del poco tiempo que llevas, y debido a las circunstancias, aparentas ser un veterano, y les puedes falsear lo que es A.A. y lo que puede significar en sus vidas, como tú mismo me has dicho. Yo soy tu padrino y puedo ayudarte, pero también debo proteger al grupo de tus instintos, así como de tu ignorancia de lo que es A.A. y para qué sirve..., no te enfades, pronto

te tocara a ti pasar momentos como este qué yo estoy pasando”..., me dio un fuerte abrazo.

#### Decima. Estación de San Lázaro.

Hago el servicio de la Permanencia y alguien llama. Me dice que se encuentra en el bar de la estación y que está harto de vivir, que se quiere tirar a la vía del tren. Yo ya había adquirido experiencia y sabía lo que tenía que decirle. Que se diera una última oportunidad, le contaría mi propia experiencia, que si lo deseaba alguien iría a buscarle y le hablaría de lo que es A.A. Al final, aceptó que alguien fuera. En el despacho solo había una compañera, Clodine, y siempre éramos dos (chico y chica, era mejor). Excepcionalmente acepté el ofrecimiento de Clodine, quien tenía bastante experiencia. Al cabo de una hora llego acompañada, y comenzó el ritual: “Yo soy Manuel y ha hecho muy bien en llamarnos...”, “pero, yo no he llamado a nadie, llegó esta bella señora, yo estaba en el bar de la estación, y me dijo, no te preocupes, ven conmigo, tu también vas a salvarte..., la verdad es que estoy desbordado con mis problemas y bebo continuamente”

Busqué en el periódico al día siguiente si alguien se había suicidado tirándose al tren en la estación de San Lázaro...y nadie. El que telefoneó seguramente se tomó un par de cervezas, y se olvidó...

#### Undécima. El astronauta

El hospital Perray Varchouse, era el centro más importante en aquella época que trataba el alcoholismo y nosotros queríamos formar un grupo en el mismo hospital. El gran patrón nos había invitado y habíamos ido a dar charlas a los doctores. Esta vez era el doctor que lo dirigía quien nos llamó : “Manuel, aquí hay un paciente que desea que venga a hablar con él”. Dejé a un compañero en la Permanencia y quise aprovechar la ocasión.

Juan, legionario, grande, fuerte..., a los diez minutos se formó ese “no sé qué”, como sucede entre alcohólicos, como si nos conociéramos desde siempre, y el doctor que había observado todo, nos dijo:



“es sorprendente, la afinidad que enseguida habéis tenido, pero ¿por qué?”. “No lo sé, doctor, yo lo vivo muy frecuentemente en la Permanencia pero no lo sabría explicar”.

Intervino nuestro nuevo amigo Juan, y dijo: “mire doctor, Manuel es un astronauta ya retirado, pero ha estado en la luna, y hemos hablado de los paisajes que hemos visto allá”. “si doctor, si, Juan tiene razón, hablamos en otra perspectiva, los prismáticos de usted no descubren los mismos relieves”.

### Duodécima. Minneapolis

A.A. cumplía 65 años de existencia, y yo 40 de mi último vaso de alcohol. Como llegué a los 37 años..., fatalmente tengo 77. Como me pude pagar el viaje a los EEUU, era un hombre feliz. Éramos no menos de 70.000 personas del mundo entero. Era el año 2.000, y el tema: “Transmitir el mensaje al siglo XXI” o algo así. Todos los “old-timers” que tenían más de 40 años de abstinencia y de pertenecer a AA., debían poner su nombre en un gran sombrero de copa del que sacaban quince nombres que subían al estrado para hablar. A mí me faltaban 20 días, y el responsable, que me conocía, me dijo: “Te concedemos la confianza por los 20 días. Pon tu nombre en el sombrero. Además, somos más de 40, así que tienes pocas posibilidades de todas maneras. Te puedes sentar con los “old-timers” en primera fila, y puedes llevar a dos acompañantes contigo”.

Con verdadero temor a salir, le hice caso. El antepenúltimo: ¡Manuel! Me quise morir..., el compañero que estaba a mi lado, me dijo: “Estás pálido y sudoroso”. “Tengo un miedo horrible”. “no te pongas así, no eres tu él que tiene miedo, es tu ego que quiere quedar mejor que nadie, y eso es imposible”. “sube y di que eres un hilo eléctrico por donde corre, desde hace cuarenta años una corriente de amor y vida...”.

Han pasado 15 años, dentro de cuatro meses A.A. cumplirá sus 80 años de vida, y yo 55 años en A.A. Ya he comprado mi pasaje para Atlanta, 24 horas por 24 horas, si Dios quiere, me gustaría mucho ir, pero me he acostumbrado a vivir ahora y aquí mismo, y eso es



futurizar...,que no está mal, pero no deja de ser una pirueta de la imaginación y no me debe perturbar.

Aun algo de mí padrino Fuller P.: “Manuel, si algo te perturba, es que tú aún eres perturbable”.

La ñapa.

En la República Dominicana, cuando te venden algo, se pide la ñapa y te dan un poquito más de lo que has comprado...bueno, ahí va mi ñapa de las historias del Quai d Orsay en los primeros tiempos.

Llaman a la puerta de la Permanencia, y yo me levanto y voy a recibir a la persona...un hombre de unos 50 a 60 años delante de mí... le doy un buen apretón de manos y le pregunto en qué puedo serle útil. Se echa a llorar. Le consuelo y le digo que me diga el motivo de su llanto. “Señor, he descendido los peldaños de la sociedad hasta llegar a mendigo...bebo y quiero parar , pero lo que me ha provocado el llanto es que no sé desde hace cuanto tiempo nadie me da la mano...” Yo también me puse a llorar.

Fue durante bastante tiempo a las reuniones y dejó de beber algún tiempo después. Volvió a trabajar. Tenía muy buen oficio.

## 36- SER UN A.A.

Ser un A.A. es ser alguien que estaba destinado a desaparecer, sufriendo una de las muertes más horribles, porque es a partir de la destrucción de su propia alma por donde empieza, y esa auto destrucción sigue devorándole inexorablemente.

Gracias a un concurso de circunstancias, encuentra su salvación, en un simple Programa de vida, plasmado hace ahora algo más de 70 años, cuando un cierto número de personas lo escribieron a partir de sus propias experiencias y esperanzas.

Un A.A. es alguien que conoce todo esto y sabe que la mejor forma para ayudarse, es ayudar a los que aún sufren, y no dejar de ir a las reuniones. Sabe también que ya nunca más estará solo, aunque no haya nadie a su alrededor. Que sólo por hoy puede ser feliz, porque la felicidad es la ausencia de miedo. Y que ya no necesita huir en el alcohol ni en nada y cuenta su vida en horas, días, o años de felicidad y no de tiempo.

Es alguien que buscó desesperadamente a Dios y no lo pudo hallar, que buscó su alma y no la pudo encontrar, que buscó finalmente a sus hermanos de sufrimiento y a partir de ahí, lo encontró todo.

### PASADO Y FUTURO

Sabes compañero/a, lo que A.A. nos propone, es una vida nueva. A muchos nos ocurrió realmente que no creíamos al principio en la posibilidad de volver a nacer. Pensamos que los errores del pasado bañados en alcohol, eran como lápidas de granito que nunca dejarían de aplastarnos. Nos parecía que todo intento de renovación resultaría vano, porque aquellos errores continuarían proyectando su sombra sobre nuestra vida presente. A punto estuvimos de caer

en la gangrena, convirtiendo nuestra existencia en una mazmorra lúgubre.

¡Esperábamos que los negros pájaros se disputaran nuestros despojos...!

A través de otros hermanos de infortunio, vimos la posibilidad de un *nuevo amanecer*, y nos aferramos como el náufrago, al madero que pasa a la deriva.

Seguir *día a día* sin perder la esperanza, aunque de vez en cuando, el sufrimiento del pasado, nos haga sentir confusos y desconfiados, confundiendo situaciones y personas.

El auto engaño pasa a la realidad recobrando la veracidad. ¡Yo quiero vivir siempre AQUÍ y AHORA MISMO, me dije un día...!

Las crisis de mal talante, esos “cabreos”, nos llevan a intrigar y arremeter contra los demás, pero son unas válvulas de escape de los sufrimientos del pasado aún latentes en nosotros mismos.

NADA esta fatalmente escrito, y el RENACER en una nueva vida, como personas nuevas, es una realidad, un privilegio y una responsabilidad para decirles a los demás que nosotros hemos salido del pozo de las serpientes y la locura.

¡Hemos encontrado el camino por donde a través del AMOR compartido se llega a la felicidad “DÍA a DÍA!”

## 37- COMO CADA CUAL LO CONCIBE

“Quizá lo importante no es creer o no creer en Dios... sino sentir una fuerza que nos guía hacia los demás”

La finalidad de este escrito es compartir mis experiencias con todo aquel que, como yo, haya tenido o tenga dificultades para comprender, concebir, sentir o creer en una Providencia que les ampara, protege y guía. Y sobre todo, que ello no les impida, como a mí no me lo ha impedido, avanzar por un camino relativamente fácil hacia un despertar espiritual.

No he vuelto a tener deseos de autodestruirme recayendo en el alcohol, ni en ninguna otra forma sutilmente disfrazada. Un despertar espiritual, para mí, no es otra cosa más que un cambio profundo de todos mis valores. Reaprendo a comprender, sentir, amar... En una palabra: a vivir en un plano nuevo, antes insospechado, conducido a una vida sobria, serena y armoniosa; es decir, a la felicidad.

¿Quién era yo ni nadie para determinar quién o qué era Dios? ¿De qué estaba hecho? El Programa decía, “tal y como tú lo concibas”, pero yo no sabía ni podía concebirlo.

Cuando le preguntaron a un científico francés contemporáneo, Jean Guilton, un hombre muy creyente, si había Dios, él contestó: “¿Que si hay? ¡Hay miles de millones, está en todo, en todos y en todas partes!”

Quizás Dios podría ser lo mejor de mí mismo, quizá mi conciencia, o esa fuerza vital e infinita que me había llevado a liberarme de huir en el alcohol, de destruirme. Quizá Dios estaba también en esa Fuerza Superior que sentí cuando llegué a A.A. y que venía de esas tres personas de origen americano que me recibieron en 1960, y que no había visto en mi vida. Desde ese colectivo de 200.000

almas que era A.A. es ese entonces, ellos representaban para mí a todos aquellos que habían hecho posible A.A. en esos primeros 25 años. En una reunión un amigo dijo: “Dios es para aquel que lo desea y lo necesita”, otro preguntó si tenían la impresión de recibir más de lo que daban, y la respuesta fue unánime. Ese algo o alguien que daba la diferencia, para él era Dios.

Quizá lo importante no es creer o no creer en Dios, si a ello estamos negados, sino sentir una fuerza que nos guía hacia los demás y nos enseña a respetarlos y a respetarse uno mismo, liberando ese extraordinario caudal de sensibilidad, grandeza y amor que creo que todo ser humano posee. Creo que todos los seres humanos llevamos a San Francisco de Asís en nuestras entrañas, y que eso que comúnmente se llama adversidad es muchas veces el camino que tenemos que recorrer para que cada uno de nosotros encuentre su alma y felicidad.

Entender lo que es Dios es como pedirle a un perro que resuelva un problema de trigonometría; la solución está fuera de su alcance. Es curioso constatar cómo los grandes iniciados y los científicos convergen cada día más en la comprensión de los grandes misterios del Universo y de la vida, siendo cada vez más humildes en sus aseveraciones. El “Big Bang”, un Universo en expansión, la materia y la antimateria, el Universo auto contenido, sin principio ni fin, la vida recibida en un soplo divino o evolutivamente estructurada. ¿Para qué necesito imperiosamente saber y comprender? Miedo quizá a no ser realmente nada, a desaparecer, y quizá sea puro ego-centrismo, una incapacidad de aceptar lo que no se puede razonar. No puedo vivir con lo que no entiendo, ¿por orgullo? Quizá sea un miedo al más allá. Ahora sé por qué en A.A. el concepto de humildad tiene tanta importancia.

Creo que en Alcohólicos Anónimos hay dos grandes corrientes: la más numerosa es la de los que creen en una Providencia que los trajo al seno de A.A. y los protege; un Dios en el que han puesto su vida y su voluntad sin ningún temor. Otros, como yo, creemos que Dios es una nueva y vital actitud de felicidad, que llega a su plenitud cuando el amor guía la razón, y cuya comprensión no está

a nuestro alcance.

Lo más importante en la vida de un A.A. es su recuperación y el ayudar al alcohólico que aún sufre. Esta es una condición ineludible para su felicidad. También debemos mantener A.A. abierto para permitir que todos encontremos sitio y encajemos en ese gran mosaico que es nuestra Fraternidad, con toda la gran diversidad de concepciones posibles de Fuerza Superior, Dios.

Dudo que haya alguien más negado que yo para cumplir con este cometido, así que os pido que, sean cuales fueran vuestras dificultades en vuestro camino, ganad tiempo y seguid abiertos. Sin miedo y con voluntad.

Hoy no me cabe duda de que la fuerza que guió a Emilio, borracho y con los ojos cerrados, en medio de aquella multitud de gente en la esquina del Boulevard Saint Michel, a poner su cabeza en mi hombro cuando yo estaba muerto de miedo, escondido, fue un extraordinario “transmisor”, guiado por fuerzas de desesperación y amor conjugadas; a mí modo de ver escapaban a todo entendimiento humano.

Sigo abierto y dispuesto, como desde el principio, para sentir, concebir o comprender a Dios, pero sé que como la historia del perrito, esto no está a mí alcance, hoy por hoy. La nueva actitud que me ha llevado a mi despertar espiritual consiste, fundamentalmente, en darme con todas mis fuerzas a los otros, especialmente a los que más sufren. El comprender, el concebir, sentir o creer en Dios no tiene la misma resonancia en todos los A.A., pero estoy profundamente convencido de que existen pocos seres humanos que puedan vivir sin sentir la fuerza de un Poder Superior.

Creo que su influencia llega por no sé qué conducto, relacionado directamente con nuestra apertura y disposición, con el amor que seamos capaces de dar a los demás, y con el respeto a uno mismo.

Manuel M. de París  
Zaragoza-España

## 38- LA FINALIDAD DE NUESTRO PROGRAMA ES LA DE VIVIR FELICES

Una vez aceptados los principios de nuestro Programa y puestos en práctica en nuestra vida cotidiana, yo creo que no hay gran diferencia entre un compañero que lleva mucho tiempo en A.A. y otro que hace poco que llegó. El que lleva más de 24 horas ha tenido más tiempo para reflexionar, gozando de una paz y serenidad que le dan una mayor lucidez , y eso es todo, pero ello no es poco.

A los humanos, en épocas remotas, se les ocurrió un día fermentar el jugo de la uva, y apareció el vino con él, el etanol, el etílico, el alcohol que en seguida sirvió para degustar mejor los alimentos, para celebrar, para festejar. Los espirituosos, como los llamaban, les procuraban un estado eufórico y divertido, menos para una pequeña minoría, a quienes les creaba una dependencia y desatinos de toda clase, los alcohólicos. Más tarde aprendieron a macerar y a destilar toda clase de frutos y granos, apareciendo los licores y la cerveza.

Durante siglos, los alcohol-dependientes, esos infelices que no podían controlar su consumición, sufrieron la incompreensión de la sociedad y el desprecio de sus semejantes. Ni curas, ni desintoxicación, ni tratamientos especiales fueron capaces de ayudarles a beber razonablemente, porque el alcoholismo no está en el alcohol que contienen las bebidas, sino en las peculiaridades fisiológicas y metabólicas, pero sobre todo en una personalidad, donde la inmadurez emotiva juega un rol importantísimo. En muchos casos desde su más tierna infancia, por haber sufrido vivencias traumáticas y falta de amor (necesidad de plenitudes apunta C. G. Jung, en la carta de contestación a la de Bill W.) Y personalidad soñadora.



La frase que dice: “Un alcohólico es un idealista que ha quebrado en la vida” nos vino como anillo al dedo. ¡Claro! Como que nos hemos casado por decepción con la autodestrucción y la locura.

Fue tan solo a principios del siglo pasado, en 1935, cuando y después de muchos sufrimientos, un paciente del Dr. Silkworth, Bill W., después de vivir una experiencia espiritual o un momento para-psicológico, como lo llamaban científicamente, concibió y escribió un Programa, un método de vida capaz de ayudar a dejar de beber alcohol y enfrentarse a un ego enfermo. Una falsa personalidad que tuvimos que desarrollar para hacer frente a la vida, teniendo una fragilidad, fruto de la falta de madurez emotiva. Los Doce Pasos de nuestro Programa han permitido a millones de alcohólicos vivir felices en sobriedad.

La vida de San Francisco de Asís en Italia en la Edad Media inspiró desde un principio nuestro Programa. En su juventud fue una oveja descarriada pero su desesperación le ayudó, seguramente a intuir, que solo ayudando en todo lo posible a los demás podría él mismo conseguir la felicidad, que es la base espiritual de nuestro Programa.

Llegué a nuestra Fraternidad en 1960 a los 37 años. Desde entonces he tratado de seguir nuestra filosofía de vida, que en parte consiste en vivir el momento presente. Mis angustias y mis miedos han desaparecido, dejado paso a una vida feliz, alegre y libre, que es el tema elegido para festejar nuestro 80 Aniversario que se celebra en Atlanta, USA, del 2 al 5 de julio de 2015. Si Dios quiere, allá celebraré mis 92 años de vida y 55 en A.A.

¡Gracias San Francisco!    ¡Gracias, Bill!    ¡Gracias, A.A.!

Manuel M. de París

## 39- UNA LARGA TRAYECTORIA

Desde mi llegada a Alcohólicos Anónimos en 1960, y por intuición más que por una sabia reflexión, sentí la magnífica trascendencia que tenía su implantación en el mundo, así como que uno de los principales obstáculos para ello era, precisamente, la Europa vinícola: Francia, España, Italia, Portugal y Grecia. A causa de sus atavismos, sus costumbres y también, como consecuencia de los intereses económicos que esa actividad llevaba consigo.

Gracias a los artículos de Joseph Kessel y al formidable grupo de compañeros A.A.,s norteamericanos de París, nació por fin, un primer grupo, aunque tan solo 3 años después, llegó el segundo de Belville. Un compañero italiano se fue a Italia a llevar el mensaje, y en 1961, Ignacio de Rentería, en el País Vasco, abrió otro grupo A.A. con literatura que le enviamos desde París.

Estuvimos, además, en contacto con Rafael C. de Tenerife, Emilio del grupo Notariado de Barcelona, a quien Jean Jacques M. fue a llevarle literatura en español. Curiosamente, estos grupos no cerraron sus puertas. Más de medio siglo después, funcionan. De ahí se deduce la importancia de seguir nuestro Programa, no solo respetando al pie de la letra los Doce Pasos, sino también las Tradiciones y los Conceptos. Una buena estructura es la piedra angular para el éxito a corto y largo plazo.

Personalmente, con 20 años de vida A.A. muy intensa, y por razones comerciales, volví a Barcelona, donde había nacido, para crear una empresa de construcciones deportivas.

Estamos, pues en 1980. Yo veraneaba en la Costa Brava, y teníamos casa en Barcelona. Un día fui a un grupo que se llama Gratitude, y cuál no sería mi sorpresa cuando mi amigo Javier, me comen-

ta que había venido un “mañico”, con acento gallego, preguntando si en Zaragoza había grupos de A.A. Me quedé de una pieza, ¿en la quinta ciudad de España no había grupos de A.A.! Javier había apuntado su número de teléfono, y sabía que se llamaba Arturo. En el acto, sin previa reflexión, decidí que sería en Zaragoza donde iba a montar mi nueva empresa.

Por aquel entonces, los grupos de toda España polemizaban por que ciudad sería la próxima sede de los Servicios Generales. Yo le di todo mi apoyo y mi coraje a José Antonio para que A.A. fuera a Avilés y no nos equivocamos porque funcionan estupendamente desde entonces.

Un primer grupo, El Pilar, un segundo, Armonía... el segundo grupo de mi vida, pues el primero fue el Quai d’Orsay, en lengua francesa que abrimos en 1960 en Francia. Hoy día, en Aragón, funcionan 17 grupos siguiendo los principios de la Comunidad.

Por mis negocios, pero haciendo recorridos “por casualidad”, por los lugares que más necesitaban la transmisión de nuestros principios, llené mi agenda de nuevos amigos en Madrid: Manolo “padre” y Nina..., en Sevilla: Conchita y María Ángeles..., en Santander: Luis, Manolo, Fidel, Paco..., y las reuniones de Perlora, Javier, Fuengirola...

Siempre ha estado muy cerca de mi Quai d’Orsay, donde todos los años voy a celebrar mi cumpleaños a la vez que celebro el de A.A. que tiene tres o cuatro meses menos que yo. No he faltado a ninguno en 54 años y siempre he escrito o dicho algo para recordar la calidad humana que tenían los amigos que nos transmitieron el mensaje, pues todos nosotros, los europeos de los países vinícolas, les debemos un sincero agradecimiento. Y yo principalmente, que fui el primero en recibirlo.

Manuel M. de París

NOTA: Acabamos de abrir un grupo en lengua francesa en Barcelona. En septiembre de 2015 tendrá un año...si nuestra Fuerza Superior nos ayuda.

Y para acabar, mi última anécdota...

Fue en mi tercera reunión, cuando me ofrecí para hacer el café. Estaba convencido de que aquellos “gringos” tenían un truco para beber sin malas consecuencias. Llevaba conmigo una “chata” (botella de coñac para el bolsillo del pantalón). Yo los iba a descubrir. Cuando venía cruzando la gran sala que daba a la cocina, el que después iba a ser mi padrino, vino a mi encuentro diciéndome: “Pero qué gentil y amable es usted, es su tercera reunión y ya se ofrece para servir a los otros”. Sus palabras eran como puñaladas para mí. En voz baja le dije que había puesto un poco de coñac en el café. Su cara de asombro me asustó y con una voz pausada, mirándome con lástima, me dijo: “Pero que desgraciado y cuanto debe sufrir para ser tan malo, venga conmigo vamos a hacer otro café para los compañeros..., no se preocupe, no diré nada”

## 40- LA ESPIRITUALIDAD

Comentario sobre la carta adjunta del profesor Dr. C.G. Jung del 30 de enero de 1961, a Bill W. hablando de uno de sus pacientes:

“Su ansia por el alcohol correspondía, en un nivel inferior, con la sed espiritual del ser humano por una unidad e integridad que, en términos medievales, se llamaba unión con Dios”

Yo aquí me identifico totalmente, siendo alcohólico y habiendo tenido durante 20 años (entre los 17 y los 37) esa necesidad de totalidad, en cuanto al bien y en cuanto al mal.

Jung señala dos caminos:

“Un acto de gracia”, despertar espiritual ya sea como lo tuvo el mismo Bill W. (científicamente descrito como una experiencia parapsicológica) o adecuado a un grupo de seres que llevan, con un Programa, un camino que conduce, desde los valores tradicionales, a otros más altos que los que se corresponden con los del racionalismo común.

El “Bien” y el “Mal” prevalecen en el mundo. Personalmente yo estoy, a mis 55 años de sobriedad, feliz. Y creo, que el cambio de los valores que han guiado mi vida desde los 37 años, cuando abracé nuestro Programa y deseé de todo corazón vivir y practicar lo sugerido por A.A., ha sido continuo todos los días: el artífice de mi forma de sentir, pensar y vivir.

Una práctica religiosa como en San Francisco de Asís, o una práctica humana como la de nuestro Programa constituyen un camino para el cambio de valores.

Una persona con una falta de madurez emotiva e hipersensibilidad, puede caer con facilidad en una dependencia nefasta y diabólica.

Nosotros, los alcohólicos, no tenemos la exclusiva de la auto destrucción. Cuando yo llegué, en los años 60, solo existía en el mundo A.A. Hoy día, más de 30 fraternidades, siguen nuestro mismo Programa, tomando como nombre el producto o la actitud que eligieron para destruirse.

El problema de la falta de madurez emotiva desde la más tierna infancia, es el punto común a todos los seres, que por este motivo están mal preparados para hacer frente a la vida. Desde que toman conciencia, confunden vivir y sufrir, buscando para defenderse desarrollar un ego monstruoso y “paraísos” artificiales como el alcohol, las drogas, la ludopatía, la anorexia, la codependencia, etc. etc.

En gran parte, el Programa de A.A. está enfocado para hacer frente a ese ego asesino, dejando paso a una nueva capacidad de espiritualidad, que se basa en ayudar y dar lo mejor de uno mismo, sin esperar nada más que el bienestar que ello produce.

Toda esta perspectiva del mundo me ha ido acercando cada vez más a Pierre Teilhard de Chardin que dice:

“No somos seres humanos que hemos  
emprendido un viaje espiritual,  
sino seres espirituales que hemos  
emprendido un viaje humano”

Un día, en una reunión, un compañero que era profesor de matemáticas, fue preguntando uno por uno, si tenían la impresión de dar más de lo que recibían, o por el contrario, recibían más de lo que daban... La respuesta fue unánime, todos tenían la sensación de recibir más de lo que daban... algo... o alguien, da la diferencia. Y esa es nuestra Fuerza Superior, o Dios como cada cual lo entiende. Amigos míos, en A.A. dos y dos no son cuatro...

Yo creo, que describir a Dios o a esa Fuerza Superior, está fuera de mí alcance, como un problema de trigonometría para un perrito, pero sentir una Fuerza Superior en ciertas ocasiones en la vida de una persona, es lo que nos hace humanos y nos diferencia de otros animales vivos.

Volviendo a la carta de C.G. Jung a Bill W.:

“Alcohol en latín se dice *spiritus* y se usa la misma palabra para denominar la más sublime experiencia religiosa y el veneno más depravador. Por lo tanto, la formula útil será: *spiritus contra spiritum*”.

No se puede resumir todo el drama del alcoholismo de forma más clara y breve.

Personalmente, yo que siempre fui negado a todo lo divino, hoy creo firmemente que la espiritualidad es una necesidad del ser humano para poder vivir feliz.

Para mí las religiones son como el entramado de cañerías y tubos que llevan el agua a nuestra casa; bueno, pues a mí no me gusta la fontanería, y aunque sea menos cómodo prefiero ir al manantial y arrodillarme para beber, pero me parece muy bien quien es creyente y lo practica.

Yo escuché en una reunión un día a alguien que dijo: “ser feliz en A.A. y en este mundo es muy sencillo, lo verdaderamente difícil, es ser sencillo”

Manuel M. de Paris



## 40- BIS-CARTA DEL DR. C.G. JUNG A BILL W.

Muy apreciado Sr. W.

Me ha sido muy grato recibir su carta.

Después de su última visita, no volví a tener noticias de Rowland H. y a menudo me he preguntado que le habría deparado el destino. Nuestra conversación, de la cual él hizo un relato bien exacto, tenía un aspecto que él desconocía. El motivo para no decírselo todo era que, en aquel entonces, yo tenía que expresarme con suma cautela. Me había dado cuenta de que –de toda manera imaginable– mis palabras eran mal comprendidas o interpretadas. Por lo tanto, al hablar con Rowland, tuve que andar con mucho cuidado; no obstante, las ideas que tenía en mente en ese momento de hecho las había desprendido de muchas experiencias con gente perecida a él.

Su ansia por el alcohol correspondía, en un nivel inferior, con la sed espiritual del ser humano por una unidad e integridad que, en términos medievales, se llama la unión con Dios.

¿Cómo se podría formular una percepción así en un lenguaje que no fuese mal comprendido en nuestra época?

La única forma legítima de conocer una experiencia de esta índole es sufrirla real y concretamente, y pueden sufrirla únicamente aquellos que andan por un camino que les lleva a una comprensión superior. Puede que lleguen a esta meta por un acto de gracia, o por medio de un contacto personal sincero con sus amigos, o por una formación superior de la mente, más allá del mero racionalismo. Al haber leído su carta, veo que Rowland H. ha elegido seguir el segundo camino, el cual, bajo las circunstancias, ha sido el mejor.

Estoy firmemente convencido de que el principio del mal que prevalece en este mundo llevará esta necesidad espiritual, si pasa sin ser reconocida, a la perdición, a no ser que esté contrarrestado por una auténtica intuición religiosa o por la muralla defensora de la comunidad humana. Un hombre común y corriente, sin la protección de una acción del cielo y aislado en la sociedad, no puede resistir la fuerza del mal que se llama muy apropiadamente el Diablo. Pero el uso de tales palabras puede provocar tantas equivocaciones que nuestro único remedio es evitarlas lo más posible.

Estas son las razones por las que no me veía en la posibilidad de dar a Rowland H. una explicación completa y satisfactoria. Me arriesgo a hacerlo con usted porque su honrada y muy sincera carta me deja convencido de que la perspectiva que usted tiene sobre el alcoholismo se sitúa más allá de las engañosas perogrulladas que se suelen oír al respecto.

Al terminar, valdría considerar que alcohol en latín se dice “spiritus” y se usa la misma palabra para denominar la más sublime experiencia religiosa y el veneno más depravador. Por lo tanto, la fórmula útil será: *spiritus contra spiritum*.

Reiterándole mi gratitud por su muy amable carta, me despido de Ud.

Afmo. Y SS

C.G Jung

*Tomado de “ El lenguaje del corazón”. Escritos de Bill W. para el Grapevine*

## 41- ALGUNAS FECHAS IMPORTANTES

- 1930-31 Consulta de Rowland Hazard en Viena con el profesor C. G. Jung
- 1933 Ebby visita a Bill W.
- 1934 Experiencia espiritual de Bill W. (El Dr. Silkworth da de alta a Bill W.)
- 1935 El 10 de junio el Dr. Bob deja de beber. Nace Alcohólicos Anónimos.
- 1938 Los Doce Pasos
- 1939 El Big Book
- 1941 Jacques Alexander, artículo (Saturday Post)
- 1946 Las Doce Tradiciones
- 1950 Muere el Dr. Bob (15 años de AA.)
- 1950 Primera Convención Internacional en Cleveland (EEUU)
- 1955 Segunda Convención Internacional en Saint Louis (EEUU)
- 1960 Tercera Convención Internacional en Ionn Beach, California (EEUU)
- 1962 Los Conceptos
- 1965 Cuarta Convención Internacional en Toronto (Canadá)
- 1970 Quinta Convención Internacional en Miami, Florida (EEUU)
- 1971 Muere Bill W. (37 años de AA)
- 1975 Convención Internacional en Denver (EEUU)
- 1980 Convención Internacional en New Orleans (EEUU)
- 1985 Convención Internacional en Montreal (Canadá)
- 1990 Convención Internacional en Seattle (EEUU)
- 1995 Convención Internacional en San Diego (EEUU)
- 2000 Convención Internacional en Minneapolis (EEUU)
- 2010 Convención Internacional en San Antonio (EEUU)
- 2015 Convención Internacional en Atlanta (EEUU)

## 41bis- ALGUNAS FECHAS IMPORTANTES PARA LOS PAÍSES VINÍCOLAS DE EUROPA

- 1959 J. Kessel viaja a EEUU
- 1960 Kessel publica 24 artículos en France-Soir
- 1961 Ignacio de Rentería se pone en contacto con AA
- 1963 Nick H. envía a Nueva York la historia de AA en Francia
- 1965 Se funda el Comité Europeo de AA (Bisbaden)
- 1967 Reunión del Comité Europeo en París
- 1968 Reunión del Comité Europeo en Londres
- 1969 Carta de Bill W. Se organiza por zonas lingüísticas
- 1972 Primer grupo en Rouen de prisiones

### Comité de Solitarios.

Francia envía delegado a la Reunión Mundial de Nueva York

- 1981 Primer grupo en Zaragoza (Aragón)
- 1985 Folleto “ 25 años con agradecimiento”
- 2014 54 aniversario de AA en Francia (2 reuniones en español)
- 2015 Primer grupo en francés en Barcelona

## 42- LOS PRIMEROS PASOS FUERON SEIS

*For God*

1. Admitted hopes
2. Got honest with self
3. Got honest with sister
4. Made Amends
5. Helped other without demand
6. Prayed to God as for understanding.

*Ever  
Bill W.  
Apr 1953 Original 6 Steps*

**Los 6 pasos originales escritos por Bill W.**



- 1 Admitimos que no teníamos esperanza
- 2 Fuimos honestos con nosotros mismos
- 3 Fuimos honestos con otra persona
- 4 Hicimos reparaciones
- 5 Ayudamos a otros sin demandar nada a cambio
- 6 Rezamos a dios tal y como lo entendíamos

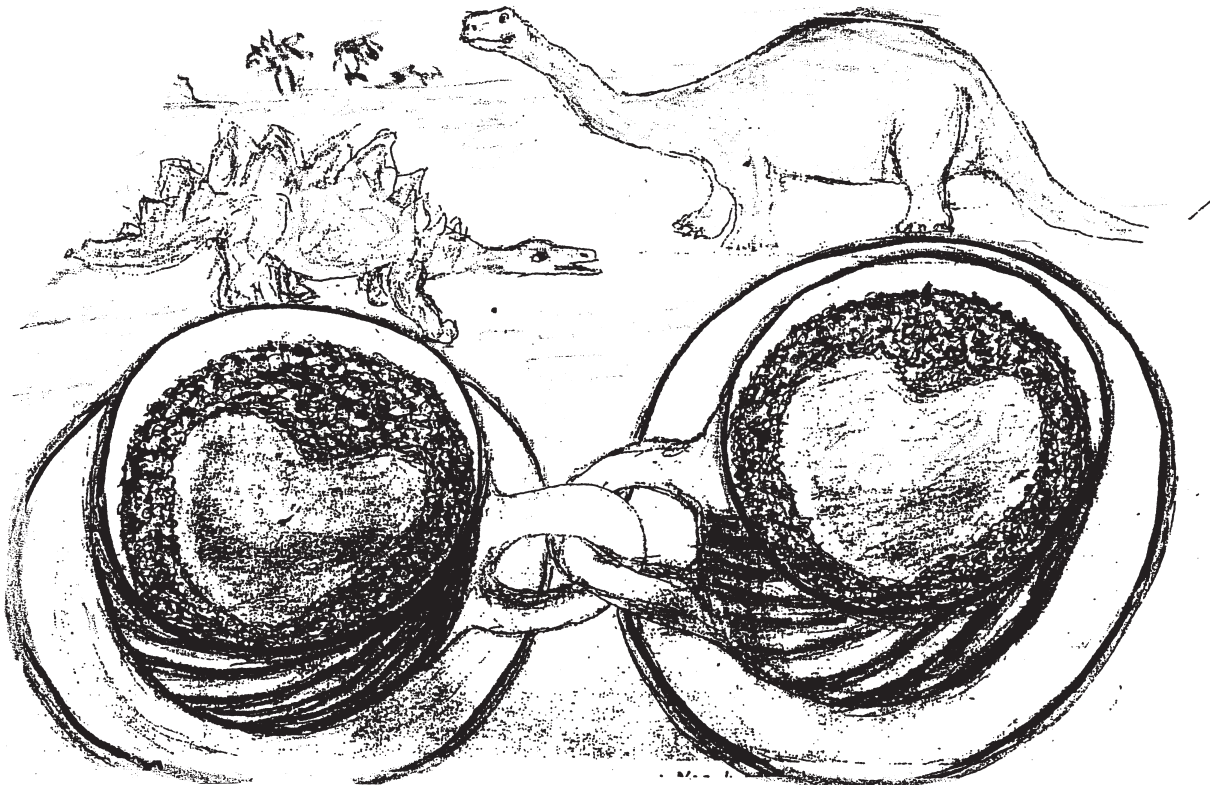
- 1-Admitimos que ya no teníamos esperanza
- 2-Fuimos honestos con nosotros mismos
- 3-Fuimos honestos con los demás
- 4-Hicimos reparaciones
- 5-Ayudamos a otros sin esperar nada
- 6-Rogamos a Dios tal como lo concebíamos

## 43- EL HUMOR NOS AYUDÓ

Dios mío  
concédeme la paciencia

pero...  
¡concédemela, ahora!

Conversación entre dos viejos veteranos...  
“...hemos tenido que tomar cientos de tazas  
de café-corazón, para que los nuestros se descongelen...”





## 44- LA RECETA DEL DR. BOB

|                           |  |                 |  |
|---------------------------|--|-----------------|--|
| R. H. SMITH, M. D.        |  | AKRON, OHIO.    |  |
| END NATIONAL BLDG.        |  | PHONE NO. _____ |  |
| FOR _____                 |  | DATE _____      |  |
| ADDRESS _____             |  | FEB 1937        |  |
| <i>always remember it</i> |  |                 |  |
| 1. Trust God              |  |                 |  |
| 2. Clean house            |  |                 |  |
| 3. Help others            |  |                 |  |
| M. D.                     |  | M. D.           |  |

1-Cree en Dios

2-Haz tu limpieza

3-Ayuda a otros

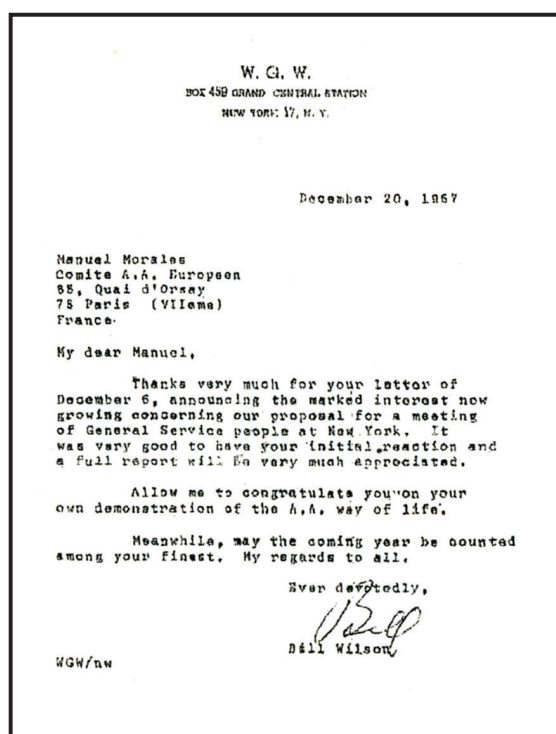
**La felicidad,  
es una actitud  
que no tiene edad  
ni estación;  
y llega a su plenitud,  
cuando el amor  
guía a la razón.**



## 45- PRIMERA LISTA DE GRUPOS DE A.A. EN FRANCIA, 1963

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>L'alcool est il<br/>un problème<br/>pour vous ?</p>                                                                                                                                            | <p>LES ALCOOLIQUES ANONYMES<br/>POURRAIENT PEUT ETRE<br/>VOUS AIDER</p>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>A.A.</b></p>                                                                                                                                                                                | <p>PERMANENCE<br/>TELEPHONE<br/>SOL. 44.87.</p>                                                                                                          | <p><b>SEPT SOIRS PAR SEMAINE<br/>A 20h45<br/>DANS LE QUARTIER DE VOTRE CHOIX</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>ALCOOLIQUES ANONYMES<br/>GROUPE DU 15<sup>e</sup><br/>4, Rue Quinault<br/>Réunions le Jeudi à 20 h. 45</p>  | <p>REUNIONS A 20h45</p> <p>D<br/>L<br/>M<br/>M<br/>J<br/>V<br/>S<br/>D<br/>L<br/>M<br/>M<br/>J<br/>V<br/>S<br/>D<br/>L<br/>M<br/>M<br/>J<br/>V<br/>S</p> | <p><b>Mardi</b> 97, RUE JULIEN LACROIX PARIS 20<sup>e</sup><br/>Métro: Pyrénées - Belleville<br/>Autobus: 26</p> <p><b>Jeudi</b></p> <p><b>Lundi</b> 65, QUAI D'ORSAY PARIS 7<sup>e</sup><br/>Métro: Alma - Invalides<br/>Autobus: 83 - 63</p> <p><b>Mercredi</b></p> <p><b>Vendredi</b> 4, RUE CHARLOT ISSY-LES-MOULINEAUX<br/>Métro: Mairie d'Issy<br/>Autobus: 126 - 123 - 190 - 189</p> <p><b>Samedi</b></p> <p><b>Dimanche</b></p> |
| <p>REHABILITATION</p>                                                                                                                                                                             | <p>UNITE</p>                                                                                                                                             | <p>SERVICE</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 46- CARTA DE BILL W. A MANUEL



Querido Manuel,

Muchas gracias por su carta del 6 de diciembre, anunciándonos el gran interés que va teniendo nuestra proposición de un encuentro con los miembros de los Servicios Generales en Nueva York.

Nos agradó mucho conocer su reacción y apreciaríamos mucho un informe completo.

Permítame felicitarle por su demostración del camino de vida A.A.

Deseándole que el próximo año pueda ser uno de los mejores para usted. Mis recuerdos para todos,

Bill Wilson

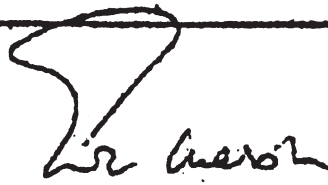
## 47- CONTRIBUCIÓN DE ANIVERSARIOS

Our warmest thanks to you for helping  
carry on world-wide "Twelfth Step"  
work at your General Service Office.

Received \$ 2.00 on 9/6/62 .

From: MANUEL

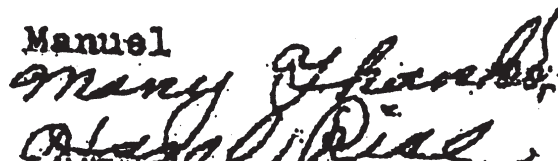
---

  
Staff Member

Our warmest thanks to you for helping  
the General Service Office of A. A.  
carry on its work in the U. S. and  
Canada and all over the world.

Received \$ 3.00 on 10/28/63

From: Manuel

  
Staff Member

## 48- PUBLICACIÓN DE GRAPEVINE (1991)

(Traducción en cap. 8, "Sin ningún temor")



## 49- MI NUEVA REGLA DE ORO

Yo pensaré de ti, lo que me gustaría que tú pensaras de mí

Yo hablaré de ti, como quisiera que tú hablaras de mí

Yo me comportaré contigo, como me gustaría que tú lo hicieras conmigo

Antes de decir algo sobre alguien, me haré tres preguntas:

-¿Es verdad?

-¿Es amable?

-¿Es necesario?

Pocas veces he hablado mal de una persona después de haberme planteado estas preguntas...



## 50- EL ICEBERG

El alcoholismo: enfermedad física, mental, moral y espiritual. Como en el iceberg, no se ve más que una octava parte.

Gráfico de ida y vuelta con AA

(Viaje de ida y vuelta)

Practicando el Programa

- Sentimiento de libertad
- La felicidad está en uno mismo
- Ayudar a los demás
- Despertar espiritual
- Aceptación del Programa
- Vivir aquí y ahora
- Respeto a uno mismo
- Ganas de vivir
- Deseo de ayudar
- Creer en algo
- Sentirse comprendido
- No sentirse diferente
- No sentirse solo
- Toma de conciencia



### Síntomas

Soledad  
Miedos  
Pereza  
Angustia  
Timidez  
Inmadurez  
Desidia  
Complejos  
Mentiras  
Mitomanías  
Ebriedad  
Dependencia  
Temblores  
Olvidos  
Pérdidas de memoria  
Nerviosismo  
Insomnio  
Depresión  
Ira  
Deseos de morir

NOTA:

Con el sol que proyecta A.A., los hielos profundos del alma, funden y empieza, poco a poco, la aceptación de una nueva forma de vida, ayudando a los demás, y el cambio de los valores.

## 51- CANCIÓN ESCRITA POR MARÍA VICTORIA

Manuel

Esa flor  
su sonrisa de cara al sol  
su sabor  
miel de cana y fruto de amor  
y esa brisa que coge y recoge  
la felicidad  
esa rosa, esa risa y brisa  
para ti papa

Esa flor  
su sonrisa de cara al sol  
su sabor  
miel de cana y fruto de amor  
y esa brisa que coge y recoge  
la felicidad  
esa rosa, esa risa y brisa  
para ti papa

El color  
Arco iris de color  
el calor  
cielo abierto en el corazón  
y esa fuente que brota las notas  
de nuestra canción  
esa fuente de agua-alegría  
brota noche y día  
su canto de amor



El color  
Arco iris de color  
el calor  
sol abierto en el corazón  
y esa fuente que brota las notas  
de nuestra canción  
esa fuente de agua-alegría  
cascabel de luz  
Manuel, eres tú

*Regalo de mi hija  
Cuando cumplí 85 años y 48 en AA.*

## 52- POEMA DE ARLETTE A SU PADRE

### Cuando falleciste papá

Cuando falleciste, papá, no lloré más que un día  
y luego, escondí mi pena con todo mi amor  
detrás de una cortina de sombra  
para no volver a recordar  
como si me tuviera que proteger

Y los últimos años que vivimos los dos  
los escondí, bien escondidos, y te hice renacer  
en la piel del bestia que habías sido  
durante los largos años de mi infancia  
en los que sólo eras para mí, miedo y sufrimiento

Me decías que lo mío era el jarabe de la calle

Y allí era donde yo no me sentía perdida  
mis campos de juego eran los bulevares  
me empapaba, como un papel secante  
del olor de los sonidos

Un mero poste  
lo convertía en árbol y lo escalaba  
París se convertía en un bosque inmenso

Cuando, a veces, veía por la calle a un mendigo  
me imaginaba cómo acabarías tú tarde o temprano  
y recordaba que ya era hora de volver a casa  
a casa, que era tu campo de maniobras

Algunos tienen el vino alegre  
pero tú lo tenías triste  
y cuando llegabas a casa, todo se volvía siniestro

Para olerte el aliento, te teníamos que abrazar  
entonces, de inmediato, sabíamos si te habías emborrachado  
y ya no nos atrevíamos ni a movernos, ni a sonreír,  
ni a hablar

Sabíamos que del más insignificante detalle  
podía surgir lo peor  
y que no debíamos darle pie a tu furia  
pero, por supuesto, alguien de nosotros  
cometía un error  
y entonces tú hacías añicos la casa  
todo echaba a volar: la mesa, las sillas,  
los vasos, las botellas y los platos

Alimentabas tu ira rompiendo la vajilla  
y después nos tocaba a nosotros  
recibir tus golpes a cántaros  
el dolor ya no importaba, sólo existía el miedo  
lo único que me inspirabas era puro horror

Pero un día se publicó un artículo en France-Soir  
que explicaba cómo se dejaba de beber

Esa noche, al marcharte, tenías una actitud extraña  
desde aquella noche, no volviste a tomar ni una sola copa  
y cuando les decía a todas mis amigas  
que tú eras el presidente de Alcohólicos Anónimos  
yo no entendía sus miradas sorprendidas  
porque me sentía muy orgullosa  
aunque, de algo tuyo, fuera por primera vez

Pero yo no me había equivocado  
porque a partir de entonces  
siendo electricista, montaste tu propia empresa

Pero la vida te ofreció otra oportunidad  
y tomaste la revancha con tu nieta  
la educaste casi desde el primer paso que dió  
contigo aprendió a nadar

Qué bien nos llevamos después de nacer ella...  
a través de nuestro amor por ella  
nos pudimos encontrar  
y tú me hacías una visita cada semana  
ibas de paso y te parabas y nos tomábamos un café  
hablando del más y del mes

Yo entonces te sentía tan sólido y reconfortante  
y me sentía fuerte y seguía adelante

Pero una vez más, cuando yo ya no pensaba en él  
regresó el miedo, cuando tú falleciste  
yo era demasiado joven para que me abandonaras  
y tardé muchos años en poderte perdonar

Pero hoy, cuando miro el camino recorrido,  
y considero lo que me enorgullece  
veo que es a ti a quién le debo  
porque te vi luchar y vencer tus demonios

Dime, ¿ qué mejor ejemplo que el tuyo podría  
haber tenido?

Si me ves desde arriba, debes de estar en la gloria  
he tenido éxito en la vida  
para que tú te vengaras de ellos

he trabajado en todos los oficios que tú  
hubieras podido ejercer

Llevo recorrido medio mundo  
y después de mi primera hija que tú quisiste tanto  
he tenido otra hija que te hubiera hecho gracia  
ella es mi propio retrato  
como yo llegué a ser el tuyo

Que no te llegara a conocer fue  
una pena inmensa  
cuando una te añora porque ya no estás aquí  
la otra siente el vacío de haber vivido sin ti  
no importa la edad  
ni la suya, ni la mía

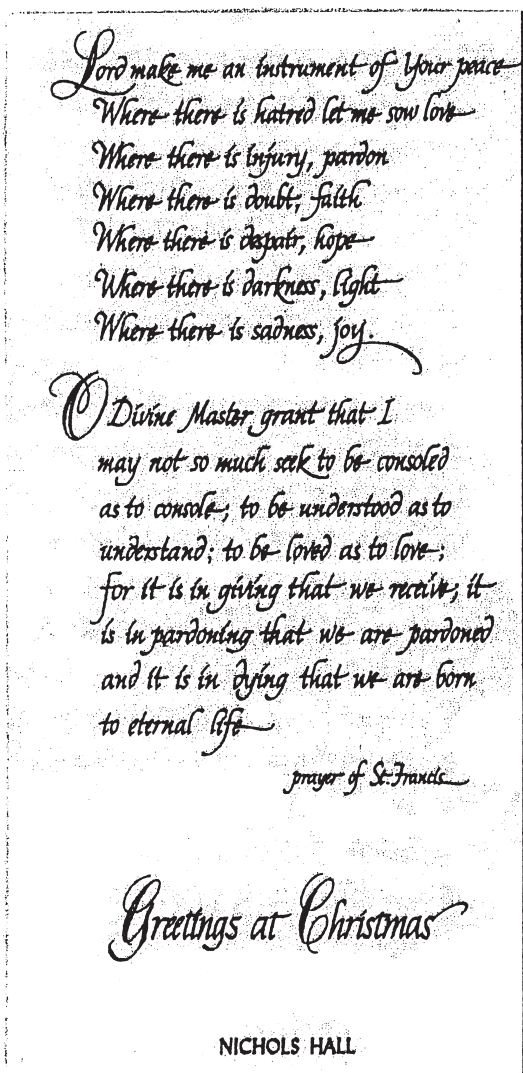
Ser huérfano no depende de la edad  
uno es huérfano cuando pierde a  
su padre o a su madre  
ya que jamás me pude despedir de ti

Hoy, con la fuerza de mi soplo  
en cada una de mis palabras  
espero poderlo hacer

Arlette  
*Para su padre François*  
*Poema póstumo*

## 53- FELICITACIÓN DE NAVIDAD DE NICK H.

Este obsequio que me entregó por mi tercer aniversario, me dio la verdadera dimensión y la grandeza de los sentimientos espirituales de los A.A.,s americanos. La fuerza de sus convicciones espirituales era evidente en todos sus actos y todas sus obras.



### ORACIÓN DE SAN FRANCISCO

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:  
donde haya odio, ponga yo amor,  
donde haya ofensa, ponga yo perdón,  
donde haya discordia, ponga yo unión,  
donde haya error, ponga yo verdad,  
donde haya dudà, ponga yo la fe,  
donde haya desēperaci3n, ponga yo esperanza,  
donde haya tinieblas, ponga yo luz,  
donde haya tristeza, ponga yo alegría.

Oh Maestro, que no busque yo tanto,  
ser consolado como consolar,  
ser comprendido como comprender,  
ser amado como amar.

Porque dando se recibe,  
olvidando se encuentra,  
perdonando se es perdonado,  
y muriendo se resucita a la vida eterna.

## 54- EL ALCOHOL, UNA DROGA LEGAL

Los eternos secretos de la salud, por el profesor Andreas Moritz

El consumo de alcohol, ha dado lugar a muchas controversias. Hay quien dice que el alcohol reanima, reduce las tensiones, desinhibe y alegra la vida. Emborracharse es, a menudo, una vía de escape frente a las cargas personales y los problemas, al menos durante un rato. El alcohol, puede hacer que uno se sienta eufórico y relajado, pero también tiene efectos secundarios perniciosos: pérdida del control mental, de los sentidos y de la coordinación corporal. La “resaca” muestra los efectos que el alcohol tiene en el funcionamiento normal de la mente, el cuerpo y el espíritu.

¿Por qué la gente toma bebidas alcohólicas? Emborracharse no se puede considerar divertido, pues la pérdida de control sobre uno mismo no hace realmente feliz a nadie. Sin embargo, a pesar de los efectos que produce, mucha gente se siente impelida a tomar “otra copa más”. Y ¿qué hace que el alcohol nos embriague?

La respuesta a ambas preguntas, puede encontrarse en la hormona cerebral llamada *serotonina*, el principal equivalente químico del placer y la dicha. A medida que avanza el día y va aumentando la oscuridad, la *serotonina* se descompone en la sustancia llamada *melatonina*. Pero el alcohol ralentiza este proceso y, por consiguiente, mantiene el “buen humor”. Sin embargo, si la serotonina no se descompone a tiempo, reacciona con una sustancia tóxica llamada *acetaldehído*, producida en el organismo a partir del alcohol ingerido.

La reacción química genera toda una serie de sustancias químicas que tienen efectos alucinógenos; se conocen con el nombre de *tetrahidro-ss-carbolina*. El *salsolinol*, una sustancia que se sinteti-



za en presencia de *dopamina* (otra sustancia química del cerebro), bloquea la descomposición de la *serotonina*. Entonces, la dopamina empieza a formar una nueva sustancia química llamada *norlaudanosolina*, precursora de la *morfina* y de 2.000 tipos distintos de alcaloides. En otras palabras, si una persona cree que es adicta al alcohol, está en un error, en realidad es adicta a la *morfina*.

Sin embargo, el consumo de alcohol no necesariamente tiene que acabar en adicción. La predisposición genética hace que algunas personas produzcan más *morfina* u opio a partir de *acetaldehído* que otras. En condiciones normales, los efectos secundarios que se derivan de la embriaguez evitan que uno siga bebiendo, de modo que el cuerpo tiene pocas veces la posibilidad de generar tanta cantidad de esas drogas alucinógenas para causar una adicción. No obstante, el consumo regular de alcohol, puede finalmente incrementar esa posibilidad.

Algunas personas no deben arriesgarse a consumir alcohol. La población asiática en general, y la china y coreana en particular, carece de la enzima que descompone el *acetaldehído*; en este caso, con sólo una pequeña cantidad de alcohol, el pulso se acelera, sobreviene dolor abdominal y la cara enrojece. Por esta razón, apenas existe alcoholismo en Asia; de lo contrario, la población asiática moriría en masa por intoxicación etílica. Además, algunas personas no pasan de la primera ( y única) copa porque no tienen defensas naturales contra el *acetaldehído*.

## 55- CONCLUSIONES

Bueno, y ¿a qué conclusiones he llegado después de compartir más de medio siglo, una manera nueva de pensar, de sentir y de actuar, que me ha liberado y permitido vivir en paz y armonía?

Formo parte de los que están de vuelta, de los seres que creemos que en la humanidad hay fuerzas de amor y bondad que nos pueden unir fraternalmente a todos, sean las que sean las diferencias, tanto sociales como políticas, económicas, filosóficas, religiosas o raciales.

Pertenezco a Alcohólicos Anónimos desde los 37 años y voy a cumplir 92.

Estoy convencido de que, en este mundo carcomido por una epidemia, que es la autodestrucción, se encuentra, en ella misma, la solución. En nuestro caso, el de los alcohólicos, hemos tenido que buscar para encontrar en el fondo de nuestras entrañas, la espiritualidad, para liberarnos de nuestras deficiencias y, por fin, llegar a una armoniosa felicidad cotidiana.

Manuel M. de París

## 56- ME SIENTO FELIZ

Nací doce años antes de que los Alcohólicos Anónimos llegaran en este mundo y, a los noventa y dos que tengo, he tratado de vivir, día a día, esa filosofía armoniosa, llena de espiritualidad, que se desprende de nuestro programa.

En este caótico último siglo donde todo va mermando, intuyo que habrá un antes y un después de A.A. en la tierra.

Creo que cuando la humanidad se autodestruye, como ha sido el caso en este siglo, de ella misma surge una corriente de amor fraterno compartido para salvarla.

La llegada del cristianismo, en su momento no fue una casualidad, como tampoco lo fue hace ahora ochenta años.

La de Alcohólicos Anónimos, ambas han sido necesidades.

Ochenta años es muy poco tiempo para predecir la importancia y el alcance de nuestra filosofía de vida en la humanidad actual, tan autodestructiva como el propio alcohólico.

El hecho que tantos millones de seres hayamos podido felices vivir, como es mi propio caso, permite esperar un mejor destino por venir.

Manuel M. de París

El tema de nuestro próximo aniversario en Atlanta (Georgia, USA):  
“Felices - Alegres y Libres”.

Se esperan más de cien mil personas.

Me siento también feliz por haber podido editar a mi costa estos 3.000 ejemplares del libro en versión española, para poderlos ofrecer a mis amigos y también de haber podido obtener el ISBN .

Para aquellos amigos que deseen descargar el libro en formato pdf, epub, etc., la dirección es:

[www.manuel-aa.es](http://www.manuel-aa.es)



Las circunstancias, el azar, Dios...o yo no sé que, quisieron que fuera testigo entre vosotros y un testigo de importantes acontecimientos. Éstos fueron la llegada de Alcohólicos Anónimos a Francia y la creación de su primer grupo en lengua francesa, así como más tarde, la implantación de A.A. en la Europa vinícola.

Esta maravillosa historia de amor empezó hace ahora 54 años, más de medio siglo, y durante este tiempo he ido anotando toda clase de acontecimientos que me parecieron importantes y toda clase de documentos, publicaciones, fotos, dibujos, recuerdos y curiosidades para redactar lo que yo llamo “nuestro libro de familia”.

La finalidad de este libro es transmitir y compartir todo lo que he recibido y sentido: las sensaciones, los ambientes y el extraordinario apadrinamiento de las personas de origen norteamericano que nos recibieron.

Todos estos escritos son experiencias vividas y personales. Hablo en mi propio nombre y soy el único responsable de lo que digo. Estos escritos no comprometen a Alcohólicos Anónimos en parte ni en su totalidad.

