





ALCOHOLISMO  
¡ESTOY VENCIENTO AL ALCOHOL!



Juan Alberto Sena

ALCOHOLISMO  
¡ESTOY VENCIENDO AL ALCOHOL!



Primera edición: abril de 2022

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Juan Alberto Sena

ISBN: 978-84-19340-12-2

ISBN digital: 978-84-19340-13-9

Depósito legal: M-11327-2022

Editorial Adarve

C/ Ros de Olano, 5

28002 Madrid

[editorial@editorial-adarve.com](mailto:editorial@editorial-adarve.com)

[www.editorial-adarve.com](http://www.editorial-adarve.com)

Impreso en España

*Se dedica este libro a todas aquellas personas que sufren este terrible mal y quieren hallar una solución. Búsquenla en Dios, en este libro y en ustedes mismos.*





## DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO

¿Quién no tiene algún familiar, amigo o conocido, si no preso del alcohol, bebiendo más de la cuenta?

La información de este libro, fruto de la propia experiencia del autor, con más de medio siglo de alcohólico, una ardua y fructífera investigación, mucha oración y ayuno y la invaluable ayuda del Espíritu Santo, así como de profesionales expertos en el tema del alcoholismo e impactantes testimonios de alcohólicos recuperados, nos hará saber por fin de qué se trata realmente el alcoholismo. Por qué una persona se vuelve alcohólica. De qué manera nos puede afectar su conducta. Cómo nos protegemos de un alcohólico. Qué piensa, qué siente, cuáles son las ideas de nuestro alcohólico en cuestión y, lo más importante, cómo cualquier alcohólico, por más bajo que haya caído, puede dejar el alcohol para siempre y venir a ser un elemento muy beneficioso para sí mismo, para su familia, para la sociedad y, lo más importante, llegar a ser un verdadero hijo de Dios.

Amable lector, si usted, algún familiar, amigo o conocido tienen problemas con el alcohol, lo invito a leer este libro.

Si usted no cree necesitarlo, déselo a alguien que lo necesite. Será el mejor regalo que usted haya hecho a un alcohólico, porque le estará lanzando un salvavidas a una criatura de Dios que se está ahogando en el alcohol. Salvará una vida y Dios le tomará en cuenta esa ayuda, créame.

Sea usted un alcohólico o no, definitivamente este libro cambiará su vida para bien.



## AGRADECIMIENTO

*Principalmente al Espíritu Santo y a todos los pastores, alcohólicos y profesionales que me alentaron y ayudaron a escribir este libro.*

*También mi gratitud a mis hermanas en Cristo Rosa María Quiñones Mijangos, de Guatemala, y a Betsabé Brígida Bullón Fanning, de Perú, sin cuyos apoyos espiritual y económico no hubiese podido publicar este trabajo.*

*A dos personas buenas, que vinieron a este mundo para hacerle un bien a la humanidad; y yo soy el instrumento que, a través y gracias a ellos, Dios utiliza ahora para cumplir este propósito. A Fermín y Zoila: mis padres, a quienes les doy mi eterna gratitud por haberme adoptado.*

*Los extraño tanto, pues ellos han partido primero para reunirse con Dios.*

*Dios les dé paciencia para esperarme. Solo un poquito más y los estaré abrazando.*



# ÍNDICE

DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO .....	9
AGRADECIMIENTO.....	11
INTRODUCCIÓN.....	15
PETICIÓN.....	17
I - UN BORRACHÍN DE NUEVE AÑOS .....	19
II - ¿SOY UN ALCOHÓLICO?.....	27
III - ANÁLISIS DEL ALCOHOLISMO.....	29
IV - DIOS EXISTE PARA EL ALCOHÓLICO .....	39
V - HAY QUE CAMBIAR DE ESTÍMULO.....	55
VI - ADIÓS AL PASADO .....	57
VII - NO SE PREOCUPE MÁS.....	63
VIII - NO SABOREES EL LICOR ANTES DE BEBERLO .....	67
IX - MANEJANDO LAS EMOCIONES .....	71
X - LA DEPRESIÓN.....	75
XI - QUÉ DEBEMOS EVITAR.....	77
XII - ELIMINAR LA MENTIRA.....	83
XIII - EL ALCOHÓLICO COMO POTENCIAL .....	87
XIV - MANEJA LOS INSULTOS Y LOS DESPRECIOS.....	89

XV - TESTIMONIO DE OTRO BORRACHÍN .....	91
XVI - EL CENTRO DE REHABILITACIÓN .....	103
XVII - ¿CONDENA DIOS EL BEBER? .....	107
XVIII - LA SECCIÓN 89 .....	113
XIX - HE COMETIDO MUCHOS ERRORES Y PORELLO ME CULPO .....	115
XX - LOS ERRORES MATAN PERO A VECES SALVAN .....	117
XXI - ¿CÓMO DEBERÁ SER MI RELACIÓN CON DIOS? .....	121
XXII - LA ORACIÓN DE UN ALCOHÓLICO .....	127
EPÍLOGO .....	129
ALGO SOBRE EL AUTOR .....	137

## INTRODUCCIÓN

Le doy gracias a Dios por darme buenos padres adoptantes.

Este libro, tratado de superación personal, se inicia con la corta historia de Juan Pérez narrada por él mismo y, aunque los nombres han sido cambiados, la suya es una historia de la vida real.

Su historia es parecida a la mía en cuanto a nuestra edad, tener padres adoptantes y haber sufrido el alcoholismo casi medio siglo y, a diferencia de Juan Pérez, quien tuvo padres adoptantes ignorantes de lo que aquí trataremos, su historia es casi la mía, lo cual indica que, incluso con padres preparados y una buena crianza, nadie está libre de caer en el alcoholismo; pero, claro, con buenos padres y una buena crianza, las probabilidades de caer en alcohol son menores.

En resumen y a modo de consejo, les diré que el alcohol es como un torero. Un torero, para mí, es un asesino al que hay que mirar de lejos y, si no lo miramos, mejor. Creo que la popular frase «De lejos se ven los toros» sería incorrecta aquí, porque, en este caso... los toros... los toros somos nosotros.





## PETICIÓN

Por favor, tengan paciencia con el inicio. Muchos de los grandes libros comienzan con hechos triviales; luego el interés en el libro se va incrementando más y más y llega el momento en que ya es casi imposible de dejarlo hasta terminarlo; y, aún más, les aseguro que, al terminar de leerlo, extrañarán tanto a este amigo, que volverán a disfrutarlo, si no una, varias veces.

Comencemos entonces con un testimonio trivial: la corta historia de Juan Pérez, y dejemos que él mismo nos cuente cómo se volvió alcohólico; y, luego, iniciaremos nuestro estudio y análisis del alcoholismo, ¿les parece?

Con ustedes, y en pocas palabras, la historia de Juan Pérez.



## I - UN BORRACHÍN DE NUEVE AÑOS

El sol en su cenit brillaba con todo su esplendor; las nubes, muy respetuosamente, se habían retirado para que el astro rey sea admirado y él en gratitud nos daba su calor. Sí, era el mediodía de un día de verano acá en mi país, el Perú.

Por mi nariz entraba el delicioso perfume de las flores con predominio de los jazmines y mis oídos eran acariciados por un coro de innumerables pajarillos que revoloteaban sobre los árboles en flor. Era la zona más antigua del cementerio, con nichos del siglo pasado, y la zona más solitaria... como yo.

Después de haber visitado la tumba de mi madre adoptante, haberme secado las lágrimas y haber caminado sin un rumbo fijo por entre tantos muertos, de pronto me vi de pie, frente a esa viejísima tumba sin nombre; con mis brazos cayendo laxos, cogía en una de mis manos mi sombrero, mientras no dejaba de mirar aquella vieja tapa tras la cual habría algún ataúd con los restos de alguien olvidado por el paso de tantos y tantos años.

Entonces, y sin moverme de mi sitio, y que me perdone el difunto, mi imaginación comenzó a escribir en aquella sucia y olvidada tapa: «AQUÍ YACE MI ALCOHOLISMO. 5 DE JULIO DE 1967 – 4 DE MARZO DE 2015». Casi medio siglo había vivido mi alcoholismo. Hoy era su entierro. No quise irme sin una última oración: «Gracias, amigo alcoholismo. Me enseñaste tantas cosas. Por ti soy ahora lo que soy. Sin ti tal vez estuviera muerto o quién sabe cómo y dónde. Tal vez mejor, tal vez peor. Tal vez nunca lo sepa. Todo lo que sé es que contigo gocé muchísimo y también sufrí muchísimo.

Por ti, y sin querer, le hice bien a algunas personas, pero también les hice mucho daño a cuantos se cruzaban en mi camino estando bajo tus efectos. Contigo, como repito, aprendí muchísimo. Hoy ya descansas en paz. Te dejo ir, y esta vez es para siempre. Ya no volverás más. Ya cumpliste tu función en mí. Ya no te necesito ni tú me necesitas a mí».

Puse la palma de mi mano sobre la tapa de la tumba, di tres ligeros golpes con mis nudillos y me despedí: «Descansa en paz, amigo», y con la cabeza gacha y lentamente me encaminé a la salida del campo santo.

No quise ir otra vez a sufrir la soledad de mi habitación; me dirigí entonces a una iglesia católica y entré en ella. Solo había una anciana con velo arrodillada a una de las primeras bancas orando quién sabe qué y quién sabe a quién. Me senté y olí el perfume de la madera y el aroma del tiempo estancado ahí.

Junté las palmas de mis manos sobre el espaldar de la banca del frente y con mi frente en ellas, cerré mis ojos y comencé a recordar.

Era un 5 de julio de 1967 y mi tía Carla cumplía años; yo tenía solo nueve y en una semana tendría diez, era un niño aún.

La tía Carla había preparado un ponche a base de leche, huevos, canela en polvo y pisco, que es un licor fortísimo, consecuencia de la destilación de la uva.

En la sala se repartían las copas con dicho coctel y a la cocina iban a parar las bandejas con las copas, muchas de las cuales todavía tenían algo de licor.

Sin que nadie se diera cuenta, iba yo juntando las sobras en una botella y rápido me las tomaba. Primero sentí ardor en mi barriga, luego un calor que iba bajando de mi nuca a mi coxis, luego el aturdimiento, seguido de una extraña sensación de alegría. Me asustó mi estado y me subí al techo llevando una botella llena de cunchos.

Del techo me vine abajo con botella y todo. Mi barriga chocó con una ducha que amortiguó la caída, pero de todas formas me di un tremendo golpe en la cabeza que me hizo perder el sentido.

Cuando desperté, estaba en mi cama y el colchón olía a orines. Vi entonces a mi tío Ernesto, lo vi como ver a un gigante, que se sacó de su cintura una correa también gigante, para, sin decirme palabra alguna, darme de correazos y correazos por donde me cayeran, mientras yo gritaba y pedía perdón y suplicaba y suplicaba y prometía no sé qué y gritaba y gritaba hasta que, por fin, metiéndome bajo la cama, terminó la tortura. Mi tío Ernesto solo se limitó a decir: «Eso es para que no lo vuelvas a hacer».

Pero lo volví a hacer...

Quiero remontarme a mis orígenes: mi abuela era una bella madre soltera con un hijo pequeño y sin nombre cuando mi abuelo la conoció. Él aceptó adoptar como suyo y darle su apellido al niño, cuyo padre biológico no lo había firmado. Feliciano Pérez vino a llamarse, en vez de Feliciano Romero. Mis abuelos procrearon entre ellos otros hijos: mi padre, mi tía Carla, mi tío Ernesto, etc.

Con 24 años, mi padre cometió el error de involucrarse sentimentalmente con una mujer de 40 años, pobre y, además, alcohólica. Aquella bella señora fue mi madre, quien vivía en los temibles Barracones del Callao con su anciana mamá, que sufría de tuberculosis.

Nací yo y mi abuela paterna, al enterarse, puso el grito en el cielo. Al lado de mi madre, era casi seguro de que contraería yo la tuberculosis de mi abuela materna, así que mi padre les pidió a mis abuelos paternos que me criaran como si fuera yo uno de sus hijos. Mi abuelo estuvo de acuerdo, mas no mi abuela, quien dijo: «¡No criaré hijo ajeno!» (sin considerar, precisamente, que su esposo le estaba adoptando, a ella y de ella, un «hijo ajeno»). Por fin, él se impuso y pasé a vivir al lado de mis abuelos paternos como si fuesen mis padres y mis tíos vinieron a ser como si mis hermanos fueran.

El problema fue que mi abuela nunca se olvidó de mis orígenes. Esperó a que tuviera yo uso de razón para, siempre que no había nadie que la escuchara excepto yo, repetirme: «Tú eres hijo de una borracha», «A tu mamá le dicen la *Mascavino* porque le gusta el

vino», «Tú perteneces a los Barracones», «Tu madre es una puta», «Tu madre es una vieja que se metió con mi hijo y naciste tú. Tú le jodiste la vida a mi hijo», «Tu madre tiene hijos y sobrinos delincuentes y tú serás un delincuente también», «Vas a terminar en la cárcel como tus hermanos y tus primos», «Vas a ser un borracho igual a tu madre...».

Y, sí, crecí con una madre que, siempre que podía, y no habiendo nadie que la escuchara excepto yo, me recordaba de dónde había yo salido y me pronosticaba toda una larga vida de miseria, delincuencia, carcelería y alcoholismo. Por eso aquella vez que vi las sobras de licor, acepté lo que mi abuela me dijo que debía ser mi destino. Ya mi mente había estado siendo programada para el alcoholismo por la mamá de mi papá.

Para un niño, los padres son como dioses: para los hijos, todo lo que los padres les dicen es cierto.

Por ejemplo, si el niño llega del colegio con malas notas y la madre le dice: «¡Bruto! ¡Así nunca vas a terminar el colegio...!», lo más probable es que ese niño nunca termine el colegio. Peor aún: «¡Vas a terminar remendando zapatos viejos en alguna esquina de mala muerte o vas a terminar en la cárcel...!», es casi seguro que terminará así. «¡Eres un idiota!», «¡Mal criado!», ídem.

Los Barracones era un lugar habitado por gente muy pobre, la mayoría alcohólica, y donde vivían muchos delincuentes también.

Según sé, mi padre fue invitado a una fiesta en ese peligroso lugar y ahí conoció a mi madre y ahí nació yo. Por eso mi abuela paterna siempre que podía me repetía: «Tú perteneces a los Barracones. Tú perteneces a los Barracones. Tú perteneces a los Barracones».

Al cumplir los dos años de vida, mi madre volvió a salir embarazada de mi padre, pero esta vez mi abuela se negó rotundamente a criar a mi hermanito y este murió de tuberculosis cerebral. El niño gateaba sobre el piso de tierra donde mi abuela materna escupía sus bacilos de Koch y estos bacilos se le metieron a mi hermanito, subieron al cerebro y le provocaron una meningitis tuberculosa. Mi tía Carla corrió con los gastos del sepelio, como para un descargo de la familia.

A partir de los 12 años, me escapaba del colegio para ir a los Barracones y juntarme con mis primos maternos que, según mi abuela, eran los únicos familiares que me pertenecían. Con ellos, mi alcoholismo se constituyó por completo.

Cuando volvía de los Barracones, mi abuelo decía: «Este viene de ver a su gente. A sus primos los delincuentes. Algún día va a salir en los diarios también como un delincuente». Y mi abuela lo secundaba: «Sí, pues la cabra tira al monte».

Cada vez que hacía algo malo o que a ellos no les gustaba, mi abuela me sacaba en cara el haberme adoptado diciendo su repetitiva frase: «Cría cuervos y te sacarán los ojos».

Cuando cumplí los 12 años, en una ocasión, porque no quise darle una de mis galletas a mi abuelo, este se molestó tanto que dijo: «¡Yo no lo quiero acá en mi casa! ¡O se va él o me voy yo!». ¡Solo por una galleta! Ya me la tenían jurada. Ya sospechaba yo que pronto terminaría viviendo en los Barracones. Siempre que nadie la escuchaba, excepto yo, mi abuela no perdía la oportunidad de recordarme que era yo un «recogido digno de lástima», que debía estar agradecido de que no tuve la misma suerte de mi hermano muerto (el que murió de tuberculosis cerebral, porque ella no quiso sacarlo y salvarlo de los Barracones).

En una ocasión, mi abuela, pelando unas arvejas, dijo de mí: «Este nunca va a ser una buena persona». Y mi abuelo, sin dejar de ver el periódico, comentó: «Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza, porque es de naturaleza el vicio con que ha nacido».

Sí, yo para ellos era un árbol torcido.

Y, además, ¿saben qué?, como para coronar las injusticias de mi niñez, les relataré que hasta los diez años me oriné en la cama consecuciando una terrible tortura.

Hoy sé que algunos niños se orinan en la cama hasta tardía edad, no por otra cosa que por causas fisiológicas o psicológicas (o por una combinación de ambas).

Algunos niños nacen con el esfínter de la vejiga débil<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> La incontinencia no es exclusiva de los ancianos.

Pero vayamos al aspecto psicológico:

Estudios en psicología señalan que algunos niños que no son felices, o que llevan una vida familiar conflictiva, o niños abusados por sus padres o familiares, en un acto subconsciente se orinan en la cama. Y digo subconsciente porque el subconsciente no sopesa consecuencias, solo actúa en rebeldía ante una injusticia; actúa lo mismo que una válvula de escape en una caldera de vapor que sirve para que esta no explote o, tal vez, en una actitud vengativa ante una constante injusticia, pero casi nadie tiene control sobre su subconsciente, y menos un niño.

Sí, amigos, en varias ocasiones, sin yo quererlo conscientemente, amanecíamos mi cama y yo mojados de orín. Mi tío Ernesto entonces se sacaba su gigante correa y no paraba hasta que mi cuerpo recibiera una buena dosis de sus latigazos.

Es interesante notar que, en ciertos actos, el hombre en la ancianidad vuelve a ser un niño, pero para él no hay latigazos (creo), solo comprensión y pañales.

También existen casos de niños ignorados, cuyo subconsciente quiere hacerse notar, quiere llamar la atención.

Aunque tenemos que admitir que existen también niños *mal criados* que se orinan en la cama a propósito, pero este no era mi caso, porque los repetitivos latigazos de mi tío Ernesto dan fe de esta dolorosa verdad. En mis incipientes años, yo no sabía por qué me orinaba en la cama, lo único que sabía era que yo no tenía control sobre ello.

Hoy sé que, en vez de la flagelación de mi tío Ernesto, lo que yo necesitaba era la visita a un urólogo o a un psicólogo, o a ambos.

La triste realidad es que yo sentía que ni a mi madre biológica ni a mi madre adoptante yo les importaba mucho.

Quiero incluir aquí la opinión de la ginecóloga peruana Jeanette Marchena sobre mi situación: «Cuando un bebé nace y el vínculo con su madre es débil, esto lo predispone a problemas endocrinológicos, depresión, adicciones y menor respuesta al estrés,



y todo esto influirá negativamente en la vida futura del nuevo ser».

En la esquina del barrio donde me crie, operaba una ruidosa y muy concurrida cantina llamada El Arca de Noé y los niños del barrio nos parábamos en la puerta para que los parroquianos nos invitasen una soda. «Pasa, hijo, pasa», me decía un señor que no era mi papá ni mi tío, que en una mesa tomaba su licor con otro parroquiano. «¿Quieres una Kola?». Después que yo afirmara, gritaba hacia la barra: «¡Oye! ¡Dale una Inca Kola, acá, a mi sobrino!». Lo interesante del caso es que, en aquel entonces, ni el dueño del local ni los que atendían las mesas nos prohibían la entrada.

Yo, al igual que mis demás compañeritos que nos parábamos en la puerta de la cantina, llenábamos nuestro cerebro no solo con la ruidosa música de la Sonora Matancera, sino también con la alegría de los parroquianos. Ciertamente, se podía ver la *felicidad* que producía el tomar esas sustancias alcohólicas. Veíamos a los borrachos, locuaces, cantando, riendo, bailando entre ellos. Para nosotros era indudable que eran *felices*; entonces, quedó grabada en nuestro subconsciente la idea-concepto de que esa sustancia (el alcohol) producía felicidad; la borrachera producía felicidad. Quedó grabado indeleblemente en nuestro subconsciente la idea-concepto de que LA BORRACHERA PRODUCE FELICIDAD, LA BORRACHERA PRODUCE FELICIDAD, LA BORRACHERA PRODUCE FELICIDAD. Y esa programación dada a nuestro cerebro, de forma encubierta, nos seguiría hasta la muerte.

Sin saber, estábamos condicionando a nuestro cerebro a que, cada vez que tuviéramos algún problema en la vida que nos produzca infelicidad, la solución estaba en optar por lo opuesto: LA BORRACHERA PRODUCE FELICIDAD, LA BORRACHERA PRODUCE FELICIDAD, LA BORRACHERA PRODUCE FELICIDAD.

Lea bien esto, amado lector: no deje que los niños vean la *felicidad* que produce el licor. A mí me hizo mucho daño y, ¿saben qué?, casi todos los niños que vivieron en mi barrio se volvieron alcohólicos. Varios han muerto ya, algunos de cirrosis.

A los 15 años, fui definitivamente expulsado de la casa de mis abuelos paternos y fui a vivir con mi padre, quien tenía otro compromiso, pero eso no duró. Con mi madre fue peor y así terminé en la calle, durmiendo en los parques, en los grifos de gasolina, en las puertas de las iglesias, bajo los puentes o donde me cayera la noche.

Durante el día me juntaba a un grupo de alcohólicos que vinieron a ser toda mi familia.

Hoy, al igual que el autor de este libro, tengo ya 63 años y más de 50 de haber sufrido aquel infierno del cual muy pocos alcohólicos salen: la borrachera. ¿Cómo escapé de esa inexpugnable cárcel? No fue con una balsa de cocos como en *Papillon*, créame. ¿Quiere saberlo? Pues parte de mi terapia está escrita en este libro. Vean lo que el escritor tiene que decirles al respecto, ¿sí? Sigán leyendo...

## II - ¿SOY UN ALCOHÓLICO?

Dejemos bien en claro esto: muchos creen que un alcoholístico es aquel borrachín que bebe todos los días y termina en el suelo. Claro, indudablemente, ese es un alcoholístico; pero hay personas que beben todos los días y aun así no son alcoholísticos, sino bebedores sociales; los que se beben una sola copa de vino con las comidas, por ejemplo, o los que, al llegar a casa del trabajo, se sirven una sola copa de un dedo de *whisky*, como para relajarse o como un aperitivo; aunque yo les digo una cosa: mejor no lo hagan.

Un hombre que bebe solo una vez por semana o, incluso, solo una vez al mes puede ser un alcoholístico. ¿Cómo es esto?

El alcoholístico es aquel que cuando comienza a beber no puede parar hasta terminar totalmente borracho y, generalmente, esa borrachera le cambia la personalidad tornándolo en otra persona. Un alcoholístico es aquel que, cuando bebe, su borrachera le causa problemas; ese es un alcoholístico. Independientemente de si bebe todos los días, o una vez a la semana, o al mes, o al año incluso.

Para darles una idea de lo que el alcohol significa para el alcoholístico, les diré que, cuando el alcoholístico comienza a beber, siente que la vida es hermosa, que es inmensamente feliz y si, por cualquier motivo, razón o circunstancia, tuviere que dejar de beber, sin haber terminado de estar totalmente borracho, entonces se desinfla; siente que la felicidad ya se le fue, que la vida ya no tiene sentido, se siente mal; la falta de lo único que lo hace feliz, que le permite seguir viviendo como él quiere vivir, ya se fue. Se siente como se sentiría un niño a quien se le quitó su juguete favorito. Es un te-

rrible sentimiento de vacío, de amargura; y he ahí lo alarmante: de haber estado eufórico, alegre en extremo, se torna amargado y, por ende, muy peligroso.

Los que no son alcohólicos e, incluso, los que recién están iniciándose en el alcoholismo tal vez crean que estoy exagerando, pero, créame, es así. Y no se necesita tocar fondo para experimentar esa *desilusión* cuando ya no se puede seguir bebiendo, sin todavía *haber terminado* (en el suelo).

### III - ANÁLISIS DEL ALCOHOLISMO

Hagamos un estudio sobre el alcoholismo. Comencemos con unas frases sueltas del autor de este libro, como para meditar sobre lo duro de esta enfermedad:

Tratar de quitarle el alcohol a un alcohólico es como tratar de quitarle la comida a alguien que tiene mucha hambre.

Para un alcohólico, cada botella de licor es como una caja de Pandora de donde salen todas las desgracias.

Para un alcohólico, el diablo es malo, pero el alcohol es mááás malo.

Leí en algún sitio que las botellas de licor llenan más ataúdes que las guerras.

La alegría que da el alcohol es una anestesia que nos pone una venda para no ver ni sentir el dolor de la miseria propia y ajena.

Habiendo tanta gente y animalitos que pasan hambre, gastar el dinero en alcohol es un crimen imperdonable.

Decir que el alcohólico odia el alcohol es una completa mentira. El alcohólico ama el alcohol. El alcohólico no quiere dejar de beber, pero sí quiere querer dejar de beber y eso es lo difícil.

¿Sabe lo que me dijo un alcohólico a quien aconsejé ir a Alcohólicos Anónimos? «Tengo miedo de ir a ese lugar porque de pronto me convencen de dejar de beber. Aunque necesito dejar el trago pero... no pueedo; ha sido mi compañero taaantos años». Sí, amigo lector, llegará el momento en que el alcohólico perderá también el sentido común; ahí sí ya la cosa será más crítica.

Recuerda: lo que pienses de la vida te será devuelto.

Sin embargo, un miembro de Alcohólicos Anónimos que llevaba más de tres años sin beber alcohol dijo al respecto de su recuperación, y mire el contraste, ¿eh?: «No sé si no bebo porque soy feliz o soy feliz porque no bebo».

Una de las peores e ingenuas creencias del alcohólico es creer que, después de un tiempo sin beber o bebiendo algo no tan fuerte, se podrá volver a beber de forma normal o moderada.

Aunque suene dramático, un alcohólico en recuperación, siempre y por el resto de su vida, estará al borde de un precipicio; solo basta un trago, por pequeño que sea; solo un pasito, por pequeño que sea, para caer al abismo.

En alguna parte leí la historia de un alcohólico que envidiaba a su perro porque este no bebía.

Los errores y frustraciones del pasado que generan el reproche del presente son poderosos disparadores para tomar la botella.

La evocación del pasado que se extraña en el presente, aquellos *buenos tiempos* que ya nunca volverán también son cómplices de la botella.

Lo malo y lo bueno, lo triste y lo alegre. Todo es un pretexto para empinar el codo.

Por ejemplo: el alcohólico se culpa por haber perdido el tiempo en y con el alcohol y se dice a sí mismo: «Qué más da otra borra- chera. Una gota de agua más al océano no lo va a perjudicar (y nadie se va a dar cuenta). Una raya más al tigre...» y sigue viviendo con esa falaz esperanza de algún día parar de beber. Contrario a la filosofía de los Alcohólicos Anónimos (AA), ellos se dicen: «Solo por hoy beberé. Mañana posiblemente deje de beber, no sé; pero sí sé que hoy beberé».

Otro problema subyacente es la socialización de la mayoría de los alcohólicos. Llega el momento en que el alcohólico ya no se siente bien sino solo al lado de quienes son como él. Se enamora de sus amigos de alcohol y ya no puede prescindir de ellos. Se convierte entonces en doble dependiente: del alcohol y de los que beben con él.

A veces son como un mal matrimonio: se pelean y se amistan, se hacen daño, pero ahí están fieles al castigo con tal de no separarse. Se necesitan.

El problema del alcohólico es que inconscientemente para ellos todo el mundo es malo: yo soy malo, tú eres malo, él es malo, nosotros somos malos, vosotros sois malos, ellos son malos. Pero, como he dicho, esto es a nivel subconsciente. Eso crea un resentimiento general. Son desconfiados y esa desconfianza los hace egoístas y ventajistas.

Una de las favoritas fantasías del alcohólico que conocí es que todo el mundo se muera y él tenga todas las botellas del planeta para beber sin que nadie lo juzgue.

En una ocasión, un alcohólico, muy filósofo él, me dijo: «Ojalá descendiéramos del mono: los monos son vegetarianos; que yo sepa, no se emborrachan ni fuman. No le pegan a sus mujeres ni maltratan a sus niños ni hacen tantas locuras destructivas como el hombre».

Llegará el momento en que la bebida ya no te cause placer, sino que será para aliviarte el sufrimiento que te causará ese infierno llamado alcoholismo.

Aunque el alcoholismo no se puede curar, la perpetua sobriedad sí se puede conseguir.

Si en nuestro caminar nos sigue el sufrimiento sin haberlo llamado, pero con un buen propósito, entonces vamos por buen camino.

Finalmente, hay algo que debo decirte: hay un alcohólico sediento de alcohol dentro de ti. Este libro te ayudará para que no lo dejes salir y seas feliz sin necesitar de ese demonio.

Quiero compartir con ustedes lo que una experta en alcoholismo piensa del beber en exceso:

Evangeline Booth: «El alcohol ha vertido más sangre, enlutado más hogares, vendido más casas, provocado la bancarrota de más individuos, armado más villanos, causado la muerte de más niños, deshecho más matrimonios, ultrajado más inocentes, cegado más

ojos, deformado más miembros del cuerpo, destronado más razón, arruinado más fidelidad, deshonorado más mujeres, quebrantado más corazones, hecho pedazos más vidas, causado más suicidios y cavado más sepulcros que cualquier otra plaga venenosa que jamás ha azotado al mundo».

En una ocasión, un alcoholico que ya llevaba casi 20 años sin beber me dijo: «Cuando veo una botella de licor, no imagino que dentro hay cerveza o vino o *whisky*, sino que su contenido lleva las lágrimas de madres abandonadas, niños huérfanos, ancianos enfermos, lágrimas del dolor de miles de seres inocentes que sufren y sufren y sufren. Lágrimas y más lágrimas que yo no pienso volver a beber».

Sí, mis amigos, el alcohol es un lobo que se disfraza de cordero. Hogares destruidos, niños abandonados, divorcios, pleitos, celos, iras, contiendas.

Pues quiero decirles lo que hace a nivel físico: surte efectos tóxicos en la sangre, en el cerebro y en el sistema nervioso. Ensucia el hígado y la sangre, por eso, después de una borrachera, el aliento y el sudor del borracho apestan; y pobrecita la esposa del alcoholico que tiene que soportar esa tortura, de dormir con alguien que todavía ama o que amó alguna vez. Envicia el sistema nervioso central provocando dependencia que, poco a poco, se va volviendo crónica. Afecta a millones de neuronas del cerebro, disminuyendo la sinapsis de las dendritas y, por consiguiente, disminuyendo la inteligencia y creando lagunas mentales, disminución de la capacidad cognitiva y deterioro gradual de la memoria. Disminuye la serotonina y la dopamina, que son las hormonas llamadas «de la felicidad», creando depresión y aumentando la adrenalina, generando con ello irracionalidad y agresividad.

Déjenme poner en letras grandes lo que le podría esperar a un alcoholico si no para de una vez:

ODIO

HAMBRE

SUFRIMIENTO



**POBREZA**  
**MISERIA**  
**ENFERMEDAD**  
**DEMENCIA**  
**INMORALIDAD**  
**PECADO**  
**AGRESIVIDAD**  
**VIOLENCIA**  
**DELINCUENCIA**  
**ASESINATO**  
**SUICIDIO**  
**MUERTE**

Y la lista sigue, como divorcio, sida, cárcel, manicomio, mendicidad, etc.

Nadie está libre de ser un alcohólico; desde el más ignorante al más culto; desde el más retardado al más inteligente; desde el más enfermo al más sano; desde el más tacaño hasta el más generoso; desde el más diablo hasta el más santo; desde el más joven al más viejo; y así podíamos seguir: Nadie, nadie, nadie está libre de ser un alcohólico. Aunque usted no lo crea, hay incluso médicos psiquiatras que son alcohólicos.

Si Dios tiene un cuerpo físico y puede beber, entonces Dios también puede caer en el alcoholismo. Solo se necesita que beba regularmente, primero, y que vaya incrementando poquito a poquito su consumo de alcohol, para que Él también sea un alcohólico. Tarde o temprano lo será, créame. Y eso lo sabe cualquier alcohólico.

El demonio del alcoholismo no respeta a nada ni a nadie; camina buscando a alguien que sea suficientemente confiado que crea que solo es un bebedor social y que, en su confianza, bebe un poquito más cada vez para, una vez mordido el anzuelo, tenerlo como su esclavo para siempre.

Acostumbrarse a beber, amigo, es como jugar con un alacrán: tarde o temprano te picará y te llevará a la tumba.

Todo alcohólico es muy susceptible. Todo alcohólico es una bomba emocional a punto de explotar en cualquier momento. Solo hay que herirlo en su orgullo, porque no hay ser más orgulloso que el alcohólico; y es, en alguna medida, envidioso, resentido y egoísta.

¿Envidioso de quién? De los que no son como él, de los abstemios y de los que son bebedores sociales o sociables. Él quisiera ser como ellos, pero, lamentablemente para él, él ya entró en un infierno del cual es muy difícil salir.

¿Resentido con quién? Con la sociedad. Para el alcohólico, existen dos mundos: el de los bebedores sociales o sociables y el mundo de los alcohólicos; el segundo, un mundo despreciado, marginado y discriminado por el primero.

¿Egoísta? Sí, el alcohólico es el ser más egoísta que existe, porque bajo los efectos del licor, nada es más importante que seguir bebiendo. No importa que esto perjudique a su familia, amigos, ni a él mismo, ni a Dios. Para el alcohólico que está bebiendo, el alcohol es más importante que Dios, que todo, absolutamente todo.

No juzgue negativamente a un alcohólico mientras este está borracho, porque se expone usted a que, incluso, lo pueda hasta matar. Recuerde que el alcohol amplifica las emociones, hay que tener mucho cuidado. Muchos asesinatos son cometidos bajo los efectos del alcohol.

A las bebidas alcohólicas también se les llama «bebidas espirituosas», porque los efectos del alcohol no solo se dan en lo físico, sino también en lo espiritual o *mental*, si se quiere interpretarlo así.

Limpiar de lo físico el alcohol no es difícil, es fácil. Limpiar el espíritu del alcohol es ¡IMPOSIBLE! Por eso se dice que el alcoholismo es una enfermedad incurable.

En los alcohólicos, el sistema nervioso central se acostumbra al alcohol. Cuando este falta, tiemblan las manos, el estómago se pone duro, hay vómitos, sudoración en todo el cuerpo, respiración con dificultad, una espantosa depresión, desesperación, ganas de morir. Es un estado de terrible sufrimiento. Se necesita de más

alcohol y en ese momento y para el alcohólico es el único remedio, es la única medicina salvadora. El alcohol se vuelve tan necesario como el aire que se respira. Pero esa es la consecuencia física del alcoholismo, el mal menor. Lo más fácil de eliminar. Con solo la abstinencia total, medicada o sin medicar. Aunque sin medicar es como meterse en un infierno terrible, pero un infierno del cual, gracias a Dios, se puede salir.

Otra cosa es la dependencia alcohólica espiritual, o psicológica o mental, como la llaman muchos. Esa sí que es IMPOSIBLE de erradicar. El alcohólico, pues, seguirá siendo alcohólico por el resto de su vida. Aun si el resto de su vida no prueba ni un solo trago, porque basta un solo trago para que haya que empezar de cero otra vez. Así que decir: «YO FUI ALCOHÓLICO» es una falacia, es una mentira. Lo correcto sería decir: «EL ALCOHOL YA NO ME DOMINA» o, como el título de este libro: «¡ESTOY VENCIENTO AL ALCOHOL!».

Cualquier reclusión forzada o no forzada, cualquier sanatorio, centro de rehabilitación, centro terapéutico e, incluso, centro espiritual nos puede librar del alcoholismo físico, pero el único que nos puede ayudar a que nos libremos del alcoholismo espiritual o psicológico es Dios, no hay otro. Y los Alcohólico Anónimos saben muy bien esto, porque de los famosos Doce Pasos, siete son «... Bajo la ayuda de un ser superior...». Estos siete pasos tienen que ver directamente con la ayuda divina.

Pero, entonces, ¿qué quiere decir esto? ¿Qué los agnósticos y los ateos no tienen salvación?

Para los agnósticos: no se puede demostrar que Dios existe.

Para los ateos: sí se puede demostrar que Dios no existe.

En estos casos, si Dios es el, digamos, antibiótico para curar esa infección llamada alcoholismo, ¿los agnósticos y los ateos serían, pues, alérgicos a este medicamento?

Digamos mejor que Dios es ese suero que contrarresta ese veneno llamado alcohol y que los agnósticos y ateos son renuentes a

aceptar ese salvador suero. Y hasta que no lo acepten, la ponzoña seguirá avanzando en su curso mortal.

Para que un paciente envenenado se beneficie más del suero, es bueno que esa persona sepa y tenga fe de que ese suero le salvará.

¿Cómo, pues, convencemos a un agnóstico o a un ateo de que Dios existe?

Hagamos, pues, un intento:

Primero que nada, seamos concretos en lo siguiente: es más fácil convencer de que Dios existe a aquellos que, prácticamente, nunca han sabido nada de Dios más allá de lo ordinario que a aquellos que algún día tuvieron fe en Él y perdieron su fe porque sus innumerables plegarias pidiendo a Dios por ayuda no fueron respondidas como ellos quisieron.

Aquellos cristianos, por ejemplo, que tuvieron una experiencia cristiana y que nada de esta experiencia sirvió, o que esta experiencia no sirvió de nada para dejar de beber. O que solo fue una pérdida de tiempo con un ser sordo, distante e indiferente que no se molestó en ayudarles; estos excristianos son muy difíciles para convencer de que Dios sí existe y, aun convenciéndoles de esto, convencerles de que Dios les puede ayudar es todavía más difícil. Pero hagamos el intento:

Sentado en una de las bancas del Parque de la Reserva de Lima, tuve la oportunidad de oír a un orador que, por su vestimenta y apariencia, no se veía normal mentalmente, pero su razonamiento me impresionó. Dijo algo así: «Venimos a este mundo a representar personajes de una obra teatral. En este mundo todos somos actores de un drama. Dios es el guionista y el director y debemos representar nuestros papeles sin sufrir por las consecuencias que sufre nuestro personaje. Al final de la representación teatral, todos reiremos al ver que todo en este mundo solo fue una actuación. Todos somos grandes actores, el problema es que la mayoría se toma muy en serio su papel. Aquellos que mueren sin creer en Dios no creo que algún día lo lleguen a conocer».

Firmemente, creo que al agnóstico y al ateo les falta un ingrediente vital para aceptar la existencia de Dios: la humildad.

Sobre esto, Jesucristo dijo: «Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos será el reino de los cielos», Mateo, capítulo 5, verso 3 (Mat 5:3).

¿Quiénes son pobres en espíritu? Son aquellos que reconocen humildemente que lo que saben de Dios es casi nada y son conscientes de su necesidad espiritual. Aquellos que no son tercos en cuestionar la existencia de Dios a la luz de la limitada lógica de este limitado mundo.