

# LA ALEGRÍA DE VIVIR

**Un viaje de las tinieblas a la luz**

La historia real de Tommy, un adicto como millones en el mundo,  
en su camino a la recuperación

*Por*

**Omar Cervantes Rodríguez**



*Derechos reservados @ Omar Cervantes Rodríguez 2018*

**ISBN (Amazon Kindle): 9781976994388**

Diseño editorial y portada: **Patricia Marod**

Prohibida la reproducción total de este libro por cualquier medio  
Impreso y hecho en México



# LA ALEGRÍA DE VIVIR

Un viaje de las tinieblas a la luz

La historia real de Tommy, un adicto como millones en el mundo,  
en su camino a la recuperación

*Por*

**Omar Cervantes Rodríguez**

INCLUYE

Compilación de artículos del autor publicados  
y relacionados al tema de las adicciones

México 2017





## LA ALEGRÍA DE VIVIR

### AGRADECIMIENTOS

A mí Poder Superior que como yo lo entiendo es Jesús, el Salvador, por todas las bendiciones que me ha prodigado durante toda mi vida y por ser firme en su mensaje para que yo siguiera el propósito que Él tiene para mí, en esta vida.

A mi madre, que trascendió este año a la vida de eternidad y que además de su amor incondicional, fue el pilar de mi personalidad hasta hacerme hombre en toda la extensión de la palabra, siempre estuvo para mí y con respeto y sabiduría supo darme lo que ella podía y yo requería, incluyendo mi doloroso paso por el alcoholismo.

A mi padre, gran maestro de mi vida, a quien hoy honro, respeto y amo como lo que ha sido, un guía, un espejo, un mentor y todo lo que la figura masculina ha significado en mis cinco décadas de existencia, incluyendo haber compartido el abuso del alcohol y otras conductas que se relatan en este viaje anecdótico y testimonial por las páginas de este libro.

A mis hijos Pedro, José, Ana y Marcelo, el regalo más grande que la vida le puede dar a alguien que aspiraba a ser padre y que ha tenido unos guerreros y unos seres de una inmensa luz, con mucha energía para enfrentar los diferentes senderos de nuestro caminar juntos.

A mi adorada esposa Claudia por ser un soporte en los últimos seis años de mi crecimiento personal y en esta evolución en el que he podido resignificar mi viaje por la vida, ligero de equipaje, en el desapego y con la confianza de que siempre sucede lo mejor para cada uno de nosotros.

A las madres de mis hijos, Gabriela y Angélica, por toda la enseñanza que han podido regalarme durante nuestro coincidir en el trayecto, así como haber sido las portadoras de los cuatro hijos que Dios tenía destinado para continuar nuestra descendencia.

A mis hermanos, cuñadas, sobrinos y a toda la familia extendida con la que he podido compartir tanto las sombras de las tinieblas como la luz del despertar.

A Sandra Saucedo de Cervantes y Alia Charvel Gaos por su invaluable apoyo en la redacción y revisión de algunos textos.

A todos los Alcohólicos Anónimos del mundo, desde Bill W y el Dr. Bob hasta cada uno de los miembros de los grupos en los que he podido interactuar, incluyendo las agrupaciones de Al Anon, Codependientes Anónimos, Narcóticos Anónimos, Comedores Compulsivos Anónimos y todas las organizaciones que han hecho suyo el programa de los 12 pasos y



que, a través de compartirme su experiencia, fortaleza y esperanza, me han dado una mejor calidad de vida sin adicciones.

Al Centro de Estudios Superiores de Monte Fénix por ser la institución que me permitió profesionalizarme como Especialista en Adicciones, así como a las Clínicas Monte Fénix y Claider en las que, además de haber hecho mis prácticas profesionales antes de titularme, me abrieron las puertas para colaborar con ellos en algunos proyectos eventuales que enriquecieron no solo mi experiencia en el campo, sino mi trabajo personal propio.

A todos mis terapeutas, coaches, maestros y guías que han apoyado mi proceso personal de evolución durante 20 años, sin cuya ayuda y apoyo mi caminar habría sido más complicado.

A mi maestra Tatiana Saad Guzmán, quien no solamente me inicializó como su alumno Reiki, sino que a lo largo de los últimos seis años ha sido testigo de la historia que contienen las páginas de este libro y ha sido una motivadora para la materialización del mismo.

A mi colega y amigo Jorge Angulo por haber sido en un momento circunstancial un gran y entusiasta motivador para que yo pudiera dedicarme profesionalmente al mundo de las adicciones.

A todos mis consultantes que con su energía me regalan cada vez la certeza de que existen los milagros y una vida libre de adicciones.

A mi amiga de la juventud, Aurora Aguilar Rodríguez, con quien por caprichos del destino, hoy volvimos a reunirnos y aceptó escribir el prólogo de estas páginas.

Particularmente a Milenio Puebla, el periódico que ha creído en mi pluma, en mis comentarios, en mi experiencia y en mi deseo de servir a los demás a través del espacio semanal que publica desde hace cuatro años en el periódico y que desde julio del 2016 tomó el nombre “La Alegría de Vivir” de donde surgió el título de este libro, así como a todos los medios de comunicación que tienen interés en los temas de adicciones y le llaman a las cosas por su nombre.

De igual manera un agradecimiento a las personas que han creído en este proyecto como Patricia Martínez Rodríguez, compañera del camino de la evolución de la consciencia y quien a través de su creatividad le ha dado forma gráfica y presentación a este texto para llegar a su forma final.

Al equipo que desde hace dos años me apoyan en las redes sociales, tanto en creatividad como en estrategia.



## LA ALEGRÍA DE VIVIR

A mi amiga Margarita Ramírez, también otra emprendedora del camino del despertar del Ser, con quien tengo el gusto de compartir hace una década y hoy a mucha honra apoyo en su proyecto de oradores y coaching en el país.

Por último, a mi enfermedad del alcoholismo, gracias a la cual llegué a saber quién soy y cuál es el propósito en mi vida, después de 20 años de recuperación.







## **Vincero, Perdero (Mario Frangoulis)**

*En los sueños que tenía cuando era un niño  
Yo viví mi vida como un rey,  
Tuve días de sol,  
nunca hubo dolor.*

*Va a ganar, perder  
mi vida va a vivir,  
Tendré que caminar solo.  
Va a ganar, perder  
mi faro de la calle  
Voy a jugar el juego de la vida.*

*Tuve breves momentos de alegría,  
momentos interminables de aburrimiento,  
He tenido días de sol,  
Yo sé lo que es el dolor ...*

*Va a ganar, perder  
mi vida va a vivir,  
Yo solo sabré continuar.  
Va a ganar, perder  
ahora sé que mi camino,  
pero solo voy a jugar el partido de mi vida.*



## PRÓLOGO

Tommy:

Nadie está exento de ser o haber vivido cerca de alguien con pensamiento adictivo. Este término sin embargo, sí que es nuevo para quienes somos neófitos en el estudio de temas de adicciones.

¿Cómo? ¿Nos dices que podemos tener y vivir con pensamiento adictivo aunque no sintamos tener problema con el abuso de alguna sustancia? ¿Nos dices que se pueden tener todas la características de un adicto aún y cuando se viva una vida de éxito profesional? ¿Aún y cuando parecemos más fuertes que nadie? ¿Dices Omar con este libro que la ansiedad permanente, los sentimientos egocéntricos y de autoconmiseración son solo síntomas de este término: pensamiento adictivo? ¡Vaya descubrimiento!

Pues sí. En estas páginas Omar Cervantes nos comparte la historia de Tommy, un enfermo de alcoholismo que al dejar de beber se ve obligado a enfrentar a la persona más difícil de descubrir y cambiar: a sí mismo. Se exponen aquí conductas autodestructivas con valentía y explícita crudeza; el desconcierto, el miedo, la desesperación de vivir repitiendo patrones que boicotean vida, plenitud y felicidad, pero también la forma de aprender a vivir en recuperación.

Tommy nos enseña que la búsqueda de armonía y paz interior está estrecha e íntimamente vinculada al diagnóstico de la patología que da paso a la enfermedad de la adicción. El autor nos comparte a través del protagonista que los sentimientos de aislamiento, rechazo, enojo y frustración se creen aliviar con cada copa, cada inconsciencia provocada por la sustancia y que regresan en cada despertar de crudas físicas y morales. Todo ello desde la perspectiva de quien lo ha vivido y que cada 24 horas hace un compromiso consigo mismo para vivir sobrio y feliz.

Para cada uno de los Tommy y sus familias este libro da para recibirse como una bendición por empático, por no pretender dar lecciones ni juzgar, sino solo exponer lo que en estos mismos momentos están viviendo cientos de miles, si no millones, de seres humanos que saben que algo está mal pero no comprenden qué o cómo enfrentarlo.



## LA ALEGRÍA DE VIVIR

Diagnosticar la adicción es el primer paso para tratarla. Se debe entender que ser adicto al alcohol, tabaco, drogas, sexo, comida, o ser codependiente de relaciones destructivas es una misma enfermedad; la de las emociones que no se procesan adecuadamente y que no tiene que ver con la falta de fuerza de voluntad para controlarla, sino con la conciencia de que se requiere de buena voluntad para tratarla.

Mucho se investiga sobre este tema y cada vez cobra mayor atención de los gobiernos como un problema de salud pública a atender. Mucho también falta por recorrer para que las políticas de prevención y atención tengan el efecto que a la sociedad le urge. No puede existir un país productivo y exitoso cuando su gente vive sufriendo atrapada por una conducta de autodestrucción permanentemente.

Vivimos en un entorno que no solo contempla o es permisiva a la ingesta de alcohol desde prácticamente la infancia, sino altamente proclive a castigar a quien no bebe alcohol. Es necesario que se trabaje desde la escuela en el conocimiento de los factores de riesgo para que especialmente los púberes y adolescentes eviten caer en la trampa mortal de la adicción; este libro, con palabras sencillas y bien colocadas nos lleva por las entrañas de un ser que si bien se sabe adicto, da muestra cada 24 horas que es posible tener una vida plena y feliz en recuperación.

Conocí a Omar hace más de 20 años. No tenía idea de los lazos que esos ayeres, cuando piensas que eres invencible, darían fruto tantos años después. Sé, eso sí, que su vida se entreteje con la de muchos diariamente llevando un mensaje de alivio y paz. Trascender tiene que ver con cambiar vidas a partir de la nuestra. Más allá de esta vida, la tuya querido Omar, deja huella y trasciende en cada abrazo, paciente y amigo a quien ayudas a lidiar con la desesperación de la enfermedad. Si el destino existe, tú estás cumpliendo cabalmente con el tuyo. Demos gracias a nuestro poder superior por ello.

Tommy existe en millones de personas alrededor del mundo. Que sea este libro faro de guía y luz de esperanza para tantos que hoy están en el infierno de la adicción. Así sea.

*Aurora Aguilar Rodríguez*



## ÍNDICE

<b>I. La Historia de las tinieblas</b>	15
1. <i>Tommy: un niño triste</i>	15
2. <i>Tommy y la pandilla: el mundo y sus peligros</i>	20
3. <i>Baja autoestima y distorsión de su percepción: una búsqueda existencial.</i>	24
4. <i>Un vuelo turbulento</i>	27
5. <i>La esclavitud: sombras y abismo de un joven adicto.</i>	32
<b>II. Una luz en el camino</b>	39
6. <i>El fondo de sufrimiento que le cambió la vida</i>	39
7. <i>Sólo por hoy, la abstinencia</i>	45
<i>Antes de continuar la historia... algo del papel de la prensa en adicciones</i>	51
a) <i>Milenio, el primer medio en México que destinó un espacio fijo a las adicciones y su tratamiento</i>	51
b) <i>Compendio de los artículos de Omar Cervantes Rodríguez publicados en Milenio Puebla</i>	59
<b>III. Claroscuros de un adicto en recuperación</b>	190
8. <i>Adicciones y trastornos paralelos: la recaída emocional y el vacío existencial</i>	190
9. <i>En busca del becerro de oro: nada es suficiente</i>	196
10. <i>Crecer duele: la importancia de un proceso terapéutico</i>	202
11. <i>El desierto personal</i>	206
12. <i>La alegría de vivir</i>	211
<b>IV. Una vida con propósito</b>	218
15. <i>Trabajar con otros: el escuadrón de la muerte</i>	218
16. <i>Una vida que valga la pena</i>	221



## LA ALEGRÍA DE VIVIR

I. Anexos	224
1. <i>Definiciones</i>	
a. <i>¿Qué es la enfermedad de la adicción?</i>	225
b. <i>¿Quién es un alcohólico / adicto al alcohol?</i>	226
c. <i>¿Cómo se diagnostica un adicto?</i>	227
d. <i>¿Qué es la codependencia?</i>	232
e. <i>¿Qué tipo de tratamientos hay para adictos?</i>	234
f. <i>Ligas de utilidad</i>	235
g. <i>¿Quién es Omar Cervantes Rodríguez?</i>	235
2. <i>Los archivos históricos reales de Tommy en su proceso de rehabilitación inicial</i>	236





# PRIMERA PARTE

## LA HISTORIA DE LAS TINIEBLAS



### Capítulo 1

#### **Tommy, un niño triste.**

Para desarrollar esta publicación “La Alegría de Vivir, de las tinieblas a la luz”, hemos decidido contar la historia de Tommy porque creemos que un testimonio real puede ilustrar de una forma más comprensible al lector el tema central del texto que son las adicciones y que, más allá del rigor metodológico de una investigación para lo cual se han destinado miles de litros de tinta en textos académicos, la auto-revelación biográfica del autor a manera de entrevista con un personaje real con nombre ficticio, puede llevarnos por los mundos insólitos de la enfermedad.

La historia de Tommy es complementada con experiencias de convivir por 20 años con adictos en grupos de Alcohólicos Anónimos, en clínica de rehabilitación y en la consulta privada, testimonios todos que, respetando el anonimato, hemos sido distinguidos con la anuencia de quienes en este libro se mencionarán con nombres irreales, sólo para identificarlos de alguna forma.

Incluimos en los anexos del libro los archivos originales del trabajo terapéutico que Tommy realizó al final de los 90's al momento de pedir ayuda para aceptar su enfermedad como alcohólico.

Esta es la historia de Tommy, como podría ser la de cualquier niño o niña del mundo, nacido en el siglo XX y cuya biografía podría ser universal, con algunas peculiaridades inspiradas en la vida real de la persona que dio vida al personaje, complementada con la de muchos otros que comparten características.



Tommy nació al final de la década los 60's en cualquier día, en cualquier lugar de México, en el seno de una familia media, de padre profesionista y madre retirada de la vida laboral desde que dio a luz al primero de sus hijos.

16 | Como muchas familias mexicanas de esa época, resultantes de la evolución socio económica, sus abuelos habían sido obrero y chofer respectivamente, nacidos en plenos años de la revolución y habiendo sacado adelante con muchos esfuerzos a varios hijos como en aquellos ayeres, entre ellos un profesionista de la “máxima casa de estudios” y una educadora normalista quienes dieron raíces a una familia con tres hijos, en la que Tommy era el característico “sándwich”.

Realidad o percepción, la historia de Tommy, como él la cuenta, fue una llena de continuos cambios y adaptaciones a nuevas circunstancias, prácticamente desde recién nacido, en primer lugar, cuando los padres que ya tenían un varón de año y 10 meses esperaban una niña, para tener “la parejita” y como en aquel entonces no había los adelantos tecnológicos que hoy permiten saber el sexo de quien viene en camino, la sorpresa fue que los pronósticos fallaron y llegaba el segundo niño de ese hogar.

Y cuando apenas se adaptaban a esta nueva forma de vida con dos bebés en casa, aunque uno ya caminaba y seguramente hablaba, un nuevo movimiento llega a la familia con un cambio de residencia por motivos laborales del padre y con menos de tres meses de haber nacido, Tommy forma parte de la mudanza de una madre muy ocupada en criar un niño, lactar y cuidar a otro y ahora tener que acomodar una casa en otra ciudad, lejos de su familia de origen.

Unos meses antes de sentarme a darle forma a este libro, tomándome un café con Tommy en alguna plazoleta de nuestro México, él me contaba, como tratando de resignificar su vida a los 50 años, lo que con el tiempo dice haber entendido.

“Ahora comprendo a mi madre, cuando uno es niño no se da cuenta de lo que hacen los padres, mucho menos cuando uno es bebé y todo se graba en el inconsciente, pero visto en retrospectiva habrá sido muy pesado para ella a los 33 años tomar sus maletas, dejar la ciudad y a la familia que le vio nacer, cortar el cordón umbilical con su propia familia paterna, tomar un bebé de brazos y el otro que apenas se movía como torbellino, tener que organizar una casa, desempacar, adentrarse en una ciudad desconocida y con una cultura muy diferente a la suya, mientras mi padre con toda la energía de un hombre en pleno crecimiento profesional se concentraba en su trabajo y en ser





proveedor de la joven familia. Visto así, todo toma sentido aunque en muchos años de mi vida nunca entendí porque los cambios de todo tipo y la necesidad de sobrevivir y adaptarme lo más rápido posible a las nuevas circunstancias, eran parte de mi historia”, nos relata un Tommy dispuesto a contar su historia, como él dice, similar a la de muchos más en el mundo y que para fines de esta obra hemos decidido complementar con otras anécdotas no necesariamente de la misma persona, sólo con la finalidad de dibujar con mayor claridad el perfil de personalidad al que deseamos referirnos a lo largo de este ejemplar.

Quizás sean los cambios constantes, las heridas inconscientes o simplemente las circunstancias no asimiladas, las que fueron haciendo de Tommy alguien que desde la primera infancia se diferenciaba de los demás, por ejemplo, como él mismo nos comenta, cuando su madre le preguntaba porque cuando veía la televisión y programas de humor y diversión no se reía como los primos y amigos de su edad, a lo que seguía una respuesta que podría ser tomada con ternura de broma o con escalofríos: “es que soy un niño triste”.

¿Un niño triste? ¿Puede haber acaso un niño triste cuando es la edad de la despreocupación, del descubrimiento, de la travesura, de la pérdida paulatina de la inocencia y del juego permanente? ¿De dónde puede venirle una tristeza tan consciente a un niño entre los 5 y los 8 años cuando aparentemente tenía todo lo que muchos otros quisieran tener?

El tercero de los hermanos llegó más o menos tres años y meses después que Tommy con algunos temas de salud que implicaban una mayor atención para el menor de la familia, por lo que los celos normales de cualquier hermano desplazado por un recién llegado pudieron quizás tener influencias adicionales para que el de en medio, tuviera que enfrentar un nuevo cambio apenas se tomaba de la fuerza de su madre con seguridad.

Como en las películas de cine que relatan desde la crónica de diferentes personajes la misma historia, los hechos seguramente narrados por los hermanos o por los padres, tendrían otros matices, sin embargo, deseamos darle credibilidad al de nuestro entrevistado debido a que finalmente es la trama de su propia vida a la cual después tuvo que hacerle frente con capítulos caóticos y altibajos muy evidentes, que inspiraron junto con otras, esta obra.

Lo cierto es que, en efecto, los juegos con carritos, las piñatas con magos y payasos y llenas de regalos e invitados a veces parecían insuficientes para un niño a quien además



podría habersele calificado de “llorón” y “berrinchudo”, a veces desafiante de la autoridad (con el permiso de los psicoterapeutas actuales que me pedirían no etiquetar ni determinar esas “conductas”).

18 | Acaso un balón de fútbol, correr libremente por el jardín de su casa, escalar las bardas y los árboles, andar en bicicleta y jugar con sus hermanos y primos, parecían ser la felicidad de este niño como el que más y quien desde muy pequeño fue intrépido y aventurado.

Muchos años más tarde, su padre le reconoció que tuvo que crecer muy rápido y aceptó ante Tommy que le dio sus alas para volar libremente cuando apenas tenía ocho años y lo mandó un verano a vivir a Alemania con una familia con la que apenas podía comunicarse sin conocer el idioma.

Para Tommy aquello fue muy divertido, volar tantas horas sin sus padres, en compañía de otros niños de diferentes escuelas, entre ellos su hermano mayor, aunque al llegar al destino tendrían que separarse por seis o siete semanas y descubrir literalmente qué había del otro lado del mundo, cuando escribir cartas y enviarlas por servicio postal a veces tardaba hasta un mes.

Seguramente en el armario de nuestro amigo ese viaje ocupa un lugar privilegiado, igual que el hecho de que al regresar se percató de algo quizás subjetivo que habría de cambiar el rumbo de su historia.

Cuando se reintegró de regreso a casa se percató de que su padre, un hombre trabajador, siempre excelente proveedor y de una férrea disciplina, pasaba muchos días fuera de casa viajando y posteriormente teniendo su sede laboral en otro estado lejos de su hogar, por lo cual un nuevo cambio se estaría presentando en la vida del pequeño Tommy que ahora tendría que acostumbrarse a estar al menos entre semana y en ocasiones por varias semanas o meses, distanciado físicamente de quien en ese momento era como su héroe, su ídolo y su modelo a seguir.

Custodiado por una madre tierna pero de mano muy firme y de chancla voladora (literal), Tommy recuerda que la figura de autoridad en su casa la ocupó su mamá y era tan estricta con clichés que hoy parecen broma como el “no te levantas de la mesa hasta que te acabes toda la comida” y que el pequeño rebelde recuerda haberse quedado tardes completas sin comer, pero eso sí, muy obediente, sin retirarse del comedor aunque su



## LA ALEGRÍA DE VIVIR

madre no estuviera ya ahí, ejemplo que usa para explicar cómo se comenzaría a construir una relación de desafío ante una figura controladora.

Así transcurrió la primera infancia de este niño triste, que además, cuando comenzó a tener criterio y a observar, se dio cuenta que creció y vivió en lo que hoy los especialistas llamaríamos un hogar alcohólico, donde el beber era lo más normal, como la leyenda del juego de la perinola, “toma uno y todos toman”, de lo cual hablaremos en el siguiente capítulo. | **19**





## Capítulo 2

### **Tommy y la pandilla: el mundo y sus peligros**

**20** |

Una de las hipótesis de algunas corrientes psicodinámicas indica que tanto los niños como los adolescentes sufrimos heridas conscientes o inconscientes que pueden determinar algunas conductas en la edad adulta si estas no fueron sanadas a tiempo.

Quienes trabajan en ese encuadre establecen que el “rescate del niño interior o del adolescente interior” es un elemento clave en los procesos de sanación y evolución de las personas.

Ignoramos si lo que nos contó Tommy de su pubertad pueda haber representado una “herida” que después haya deseado anestesiar, pero lo que si nos queda claro es que fue uno de los relatos más dolorosos que nos compartió.

“Era una tarde cualquiera de un sábado y papá estaba en casa como cada fin de semana en aquella época en que no lo veíamos entre semana. Para mis hermanos y para mí era hasta cierto punto normal ver bebiendo a nuestro padre, pero a nuestra madre era muy raro verla ingiriendo alcohol y menos en cantidades para emborracharse”, nos relata Tommy con los ojos humedecidos.

Esa tarde aún presente en la memoria dolorosa de Tommy, sus padres estuvieron bebiendo a la par en la sobremesa, aún recuerda que los digestivos dulces de almendra y de menta iban cambiando la personalidad de cada uno de ellos.

En ese momento Tommy tendría unos 12 años y junto con sus hermanos prefirió retirarse de la mesa y dejar que sus padres siguieran en esa forma tan extraña de “festejar” o de “convivir”.

Pasada la tarde y ya entrada la noche sólo recuerda que en el desayunador el tono de voz fue subiendo, al grado que no pudo resistir la tentación de bajar a ver que estaba pasando y en su quizás aún inocente mirada, por primera vez vio a sus padres peleando y muy fuerte al grado de que cuando se percataron de su presencia y posiblemente de sus hermanos, no lo recuerda, la acalorada discusión tomó un giro insospechado.



“Me voy a ir de la casa, su mamá y yo estamos discutiendo y ustedes deben decidir si se quedan con ella o se van conmigo”, fueron palabras del padre que retumban aún en los oídos de un adolescente en ciernes que además de presenciar un pleito de dos adultos intoxicados por alcohol, lo cual nunca recuerda haber visto en ella, ahora tenían que decidir con cuál de ellos quedarse.

Cuando vio que su padre se dirigía a su automóvil con impotencia Tommy le pedía que se quedara, pero al menos en ese momento fue imposible.

“Los padres a veces no se dan cuenta del daño que hacen a los hijos cuando ventilan sus temas delante de ellos, en ese momento yo no sabía de qué se trataba, años después lo sabría y aunque ellos siguieron juntos hasta su vejez, esa fue una aterradora imagen que me costó muchos años quitarme de la mente”, puntualiza Tommy mientras apaga un cigarrillo como deseando enterrar con ello ese recuerdo.

Bien dicen que cada individuo trae una historia escrita y que venimos a este plano terrenal a aprender, a sanar y a evolucionar nuestro ser.

Quizás este capítulo, exagerado, real o sólo en la mente de este adolescente, sería un ingrediente importante en su desarrollo y en los primeros resentimientos que fue guardando sin darse cuenta, justo en la edad en que estaría a punto de conocer el mundo y sus peligros.

Al concluir el primer año de secundaria, quizás por un deseo interno de crecer más rápido de lo normal, de experimentar y de sentirse como “los mayores”, así como la influencia social y cultural de su entorno, Tommy conoció dos sustancias muy importantes en su vida: el tabaco y el alcohol.

Como alguna vez escribí en alguno de mis artículos semanales del periódico y de mis videos de Youtube, al igual que para muchos consumidores, lo que agradó a Tommy, más que el sabor, fueron los efectos engañosos, a pesar de las consecuencias.

Recuerda que el cigarro lo fumó en su baño a escondidas y como casi cualquier fumador de primera vez, estuvo a punto de ahogarse, pero esa sensación relajante en la cabeza, amén del espíritu necio del joven, le hicieron seguir intentando hasta lograr fumar “de manera normal” sin que nadie se diera cuenta.



En el caso del alcohol, cuando alguien pudiera pensar que después de la desagradable experiencia vivida con sus padres, Tommy tendría repulsión hacia la bebida, resultó todo lo contrario.

**22** | La primera vez que hizo contacto consciente (sin contar los rompopes de niño en la casa de los abuelos), el episodio terminó en intoxicación, por lo que Tommy se acepta “mala copa” desde la primera vez.

“Recuerdo que nos juntamos a comer en casa de uno de los compañeros cuyos padres andaban de viaje y con hermanos mayores que ya bebían por lo que no sería difícil conseguir un trago, así que fuimos al súper y compramos unas cervezas antes de que se prohibiera la venta a menores de edad, así nos fuimos a casa de mi amigo y nos pusimos a platicar, seguramente comimos algo y creo que jugamos dominó. Recuerdo haberme tomado una cerveza y después un par de ‘cubas’ libres que era lo que sabíamos hacer. La sensación de mareo, desinhibición y libertad me llevó a querer seguir bebiendo, recuerdo que busqué en su licorería y saqué una botella de licor de café y lo que me encontrara”, narra Tommy.

Ese experimento hizo que apenas como a las 4 de la tarde ya se sintiera borracho por primera vez y recordó que su madre pasaría a recogerlo como a las 5, por lo que quiso esconder su estado, se bañó a manguerazos y todo fue inútil, cuando llegó su madre, además de intoxicado estaba empapado y perdido en la mirada.

“Mira nada más como estás, qué te hiciste, no puede ser, me decía mi madre entre rabiosa y triste (en ese momento yo ignoraba del alcoholismo de algunos miembros de la familia), yo lo único que quería era irme a dormir, pero teníamos un compromiso social y ella me dio mi primer escarmiento, así te voy a llevar para ver si te da vergüenza que los demás te vean cómo estás”, suspiró nuestro amigo.

Así comenzó la historia de una adolescencia complicada de un joven que veía a su padre cada ocho días o cada dos semanas, que vivía bajo el mando de una madre amorosa pero exigente, de esas que hoy dicen que son “madre y padre a la vez”, que había sido “un niño triste”, que tenía clavado en su corazón la dolorosa borrachera de sus padres y que además le gustaba la pandilla, el grupo, los peligros y no tener límites.

Cualquiera pensaría que el escarmiento fue suficiente para que Tommy abandonara esas conductas, pero no fue así.



## LA ALEGRÍA DE VIVIR

De esa primera borrachera siguieron algunas bebetorias a escondidas y así nuestro púber fue creciendo hasta los 15 años en los que los bailes eran el momento propicio para seguir “divirtiéndose”.

En ese lapso acaso su madre lo habrá sorprendido un par de veces más con aliento alcohólico y comenzaba lo que sería una persecución en la que nadie ganaría.

Mientras más le decía que dejara esas conductas (alcohol y cigarro), Tommy parecía tomar más valor y decisión para seguirlo haciendo, con el aprendizaje de los trucos para que los padres no se den cuenta, además de que paradójicamente, mientras a él lo reprendían porque era menor, el ambiente festivo en el que siguió creciendo honraba al alcohol como lo más común entre la familia, comenzando por su padre, tíos, primos y “los mayores”.





### Capítulo 3

#### **Baja autoestima y distorsión de su percepción: una búsqueda existencial**

24 |

Como Tommy, muchos adictos en el mundo presentan en algún momento autoestima baja e incluso alguna distorsión de su autoimagen que les hace rechazarse a sí mismos o buscar soluciones externas a sus continuos disturbios emocionales internos.

Nuestro personaje, si bien se define a sí mismo que en su pubertad y adolescencia tenía una figura robusta sin llegar a la obesidad, lo que sí recuerda con toda claridad es que tanto su padre como su hermano mayor pasaban molestandole diciéndole que era un flojo y en ocasiones llamándole “pig” (cerdo), lo cual lejos de tomarlo a broma, se fue interiorizando como parte de los muchos resentimientos que el joven fue guardando.

A pesar de que siempre estuvo en contacto con la actividad física, aficionado del fútbol y jugador desde los 8 años, además de haber practicado eventualmente judo y algunas otras actividades, Tommy recuerda que de los 10 a los 14 años subía de peso, aunque no recuerda si comía de forma compulsiva o tenía algún otro tipo de desorden, simplemente se veía a sí mismo como un niño “en crecimiento” que al entrar a la pubertad comenzó a disgustarse con su propia imagen, lo cual se agravaba cuando le llamaban flojo o le cuestionaban su peso.

“Hubo un viaje que hice a los 14 años con mi papá que en aquel entonces era mi ídolo, no recuerdo bien las circunstancias pero fue como una apuesta para ver quien bajaba más de peso, el siempre solía ponerme a prueba y retarme, ya lo había hecho en sexto de primaria ofreciéndome un premio a cambio de mejorar mis calificaciones, así que además de que mi panza no me gustaba, supe que era la oportunidad de ganarle en algo a mi padre y que él se sintiera orgulloso de mí que era lo único que yo más deseaba en ese momento”, comenta Tommy.

Aunque en este momento de la escuela secundaria como se narró en el capítulo anterior, Tommy seguía en contacto con el alcohol y el cigarro ocultándose de su madre, también en esta época fue cuando tomó una afición fervorosa por el tenis, a diario iba





al club a practicar este deporte, seguía jugando fútbol y de pronto decidió que saldría a correr todas las mañanas al amanecer, antes de irse a la escuela.

Adicionalmente y sin ninguna orientación nutricional, comenzó a usar su lógica para diseñarse dietas muy estrictas que le permitieron no sólo ganarle la apuesta a su padre, sino que en menos de un año pudo cambiar drásticamente su imagen, de ser un joven robusto y panzón hasta los 14 años a ser un adolescente extremadamente delgado al cumplir los 15.

| 25

En ese momento, sin darse cuenta, nacería lo que a la postre se convertiría en una obsesión por el peso y un disgusto incomparable cada vez que de nuevo ganaba kilogramos, en una lucha de las más rudas que ha tenido que enfrentar en su vida.

Curiosamente esa circunstancia lo hizo para ese momento comenzar a alternar dos actividades antagónicas para evadir su percepción de la realidad: el deporte y el alcohol/tabaco.

Entonces el deporte iría acompañado del alcohol y el tabaco pues era en el club a donde acudía a diario donde aumentó su consumo de cigarros y los fines de semana eran cada vez más frecuentes las salidas con los amigos a beber cerveza o algo más.

Extraña combinación según los clásicos griegos que decían “mente sana en cuerpo sano” o según los especialistas en prevención de adicciones, ya que, si bien el deporte era una forma de canalizar su energía, al igual que Tommy, millones de adolescentes en el mundo practican una actividad física entre semana y esperan con vehemencia el viernes y sábado para tener consumos explosivos.

Fue entre los 15 y los 16 años que llegaron a Tommy las primeras revistas de hombres musculosos, que en la década de los 80's eran pocas y de pronto supo que estaba descubriendo una de sus máximas pasiones al inscribirse a un gimnasio de barrio donde conoció a su primer entrenador quien le dijo que tendría que dejar de fumar y de beber si quería tener mejores avances.

Esta recomendación además de los pleitos que ya había tenido con su madre por haberlo sorprendido en más de una ocasión con algunas copas de más, fueron sin duda un factor de protección para que el joven se alejara parcialmente del ambiente etílico, aunque reconoce que, si bien se cuidaba mucho más por el deporte que practicaba, cada vez que bebía lo hacía de forma descontrolada.



Una tercera obsesión parecía estarse gestando en la vida de Tommy y que hoy es conocida como vigorexia.

**26** | Fue tal su pasión por este deporte que prácticamente hizo del gimnasio su segunda casa y encontró que, a través de verse mejor en el espejo, su autoestima y su seguridad mejoraban, por lo que comenzó a perder un poco la timidez para socializar sobre todo con el sexo opuesto, además que encontró una excelente herramienta para estarse desafiando a sí mismo.

Sin darse cuenta estaba entrando en su naturaleza otra característica de su personalidad como lo es el tratar de demostrarle a los demás que es capaz de conseguir lo que se propone, como buscando la aprobación del padre que en su percepción nunca tuvo.

“Era tan sencillo como que mi padre me dijera que estaba orgulloso de mí en lugar de pasársela exigiéndome y comparándome con mi hermano mayor, por lo que no me di en cuenta de que en ese momento estaba decidiendo que le iba a demostrar a él y al mundo de lo que soy capaz para que dejaran de hacerme menos para siempre”, suspira Tommy.

Tommy sonríe para comentar que fue tal el decreto de su padre de que era un flojo y que se la pasaba en la cama que ya siendo adulto no se daba permiso de echarse una siesta sin culpa, porque inconscientemente pensaba que la sombra de su papá siempre lo estaba vigilando y se molestaba al verlo “echado”.

Además de una adolescencia rebelde de muchos cuestionamientos existenciales, su último semestre de la preparatoria fue una combinación de lo que después haría durante muchos años de su vida. Tommy volvió a beber de manera descontrolada, aunque nunca dejó el deporte de su pasión y sus sueños.

Las borracheras antes de dejar la preparatoria y mientras buscaba a donde cursaría sus estudios profesionales, eran ya casi cosa normal con la “charola” además de que “ya voy a ser mayor de edad y soy muy deportista”.

Así se preparaba un joven a punto de ingresar a las filas universitarias, como muchas otras historias del planeta: deporte, estudios y diversión en un ambiente alcohólico.





## Capítulo 4

### Un vuelo turbulento

Hay una melodía-canción-poema del cantautor argentino Alberto Cortés que solía ser muy famosa en las décadas de los 70's, 80's y tenía una estrofa que decía: “cuando le dije a mi padre que me iba a echar a volar, que ya tenía mis alas y abandonaba el hogar, se puso serio y me dijo a mí me ha pasado igual, también me fui de la casa cuando tenía tu edad. En cuanto pasa la vida los hijos siempre se van, les está llamado el camino y no le gusta esperar.”

Esta canción nos vino a la mente porque nuestro amigo Tommy en varias ocasiones durante nuestra entrevista hizo referencia de ella, como un símbolo de lo que sería su propia vida entre los 17 y 18 años cuando terminó la preparatoria.

Cuando Tommy terminó sus estudios de preparatoria fue sorprendido por su padre, quien, seguramente con un interés sano y visionario le pidió a su hijo que se fuera a otra ciudad a una prestigiada institución de educación superior a realizar sus estudios profesionales, lo cual en ese momento no estaba en los planes de nuestro amigo quien, pese a eso, accedió y en poco tiempo se vio a sí mismo viviendo solo, a más de mil kilómetros de distancia de la casa paterna, en una nueva ciudad para él y una nueva cultura, con la encomienda de realizar sus estudios profesionales.

Si bien es cierto esta fue una maravillosa oportunidad que a la postre marcaría la vida de este joven, en ese momento nos confiesa que le causó confusión.

Por una parte el verse privilegiado de tener la oportunidad de ir a la que, en ese momento era la institución de educación superior más prestigiada del país, sin siquiera haberlo solicitado, ya que en su planes él tenía la expectativa de quedarse en el lugar de origen o cuando mucho estar en la Ciudad de México, en alguna buena universidad y por otro lado, que este proyecto en realidad fue propuesto de última hora por su padre sin haberle consultado y más como queriéndolo enviar a alguna lejanía.



Más allá del tema académico y de la oportunidad de vida, de la posibilidad de enfrentar por primera vez su vida solo, para Tommy desde el principio esta fue una experiencia que le causaba confusión y dualidad de sentimientos.

**28** | Recuerda por ejemplo su primer domingo en compañía con otros compañeros que también procedían de su ciudad y estaban en aquella nueva aventura antes de entrar a clases y se veían a sí mismos y se preguntaban qué hacer con su tiempo, cuando meses atrás tenían que estar pidiendo permiso a sus padres, preguntar si podían ir algún lugar solos, mientras que en esa tarde ellos tenían la responsabilidad de ver cómo aprovechar su tiempo y “portarse bien” puesto que lo que hicieran ahora era parte de su libre albedrío ganado con la mayoría de edad y el ser un estudiante foráneo.

Más allá de lo positivo de toda esta experiencia, uno de los significados ocultos que la decisión de irse lejos fue tomando forma en este personaje multifacético y que de forma extraña se fue convirtiendo en resentimiento, fue la idea de que quizás sus padres hubieran tomado la decisión de enviarlo a aquella ciudad justo por su conducta crítica durante la adolescencia, como lo referimos en capítulos anteriores, en la que por su precocidad, sus borracheras juveniles o sus conductas eventualmente no apropiadas para un joven de esa edad, hubieran sido parte de los motivos para enviarlo fuera de casa y así corregirle y tenerlo como en una especie de castigo.

Cuando Tommy nos comenta esto, en realidad lo cuestionamos si lo creía así, puesto que muchos jóvenes adolescentes pudieran estar pidiendo una oportunidad así, a lo cual nuestro entrevistado reconoce esta dualidad, en la que sí bien es cierto se sentía con esta posibilidad de tener un mejor panorama académico y profesional, la forma que fue tomada la decisión aparentemente de última hora sin haberlo consultado a él, era la que la que alimentaba este pensamiento de que sus padres querían deshacerse de él. Así como él expresaba: “quizá me querían tener lejos que ya no aguantaban la lata que yo les daba”.

A simple vista pudiera parecer insignificante la interpretación que Tommy daba a la decisión de emigrar de la ciudad en la que vivió durante 17 años, sin embargo, en su historia emocional es relevante y por ello, la compartimos en virtud de que más adelante entenderemos que esta impresión pudo traer algunas consecuencias y resentimientos implícitos.



Finalmente llegaron con los días universitarios, nuevos horizontes, nuevos y nuevas compañeras, compañeros, nuevas actividades y un panorama que habría de ser fundamental en la vida de quien años antes se había descrito como un niño triste.

Para Tommy los estudios profesionales en términos académicos fueron relativamente sencillos. Siempre asimiló y tuvo buenas calificaciones y buenos reportes escolares. Disfrutaba la profesión que había elegido para estudiar y era de estos estudiantes que no requerían estar largas horas en los libros o en la biblioteca, sino con una capacidad de entendimiento y de retención que le permitía tener posiblemente más tiempo libre que el resto de sus compañeros.

| 29

Tiempo libre que en el corto plazo sería llenado de diversas maneras. Por una parte, el deporte que años atrás había elegido, le hizo inscribirse en algún gimnasio y mantener este deseo de conservarse físicamente bien. Aunque el contraste es que la otra afición que nuestro amigo ya tenía, y que había probado por primera vez a los 13 años, es decir, el gusto por el alcohol y la bebida empezaban a cambiar el rumbo de sus prioridades.

Al término del primer semestre de vivir lejos de casa, Tommy pasó de ser un joven deportista que pesaba 67 kilos a uno de 80 sin condición física. Quizá por la falta de alimentación adecuada, pero sobre todo por el exceso de cerveza y algunas otras bebidas alcohólicas que para entonces ya ingería cotidianamente, además de que, su tiempo transcurría más en cantinas, bares y en reuniones con los amigos y menos en el gimnasio o en el deporte que antes habían sido su pasión y mucho menos en las aulas o en la biblioteca.

Vinieron las primeras relaciones amorosas, la primera pareja, la novia de la juventud que, si bien significó un freno para una mayor vida ingobernable de nuestro personaje, no fue suficiente impedimento para que su forma de beber paulatinamente fuera incrementándose.

Para los 19 o 20 años a pesar de ser un alumno destacado, líder participante en actividades extracurriculares en las organizaciones estudiantiles, Tommy comenzaba a tener también el primer lugar del nada grato calificativo de “el campeón del trago”. Empezaron a presentarse faltas a clases, sobre todo en aquellas que eran muy tempranas, puesto que la vida nocturna del estudiante y su actividad etílica le fueron cobrando facturas. Aunque siempre fue un estudiante brillante y aplicado, las primeras materias que reprobó y tuvo que repetir fueron justamente por no asistir a clases y no cumplir



con el mínimo de asistencia a las aulas. Pronto el alcohol empezó a traer consecuencias, llegaron los accidentes, las crudas dolorosas de este joven tomador, los pleitos con la novia y todas las consecuencias que va presentando un bebedor problema en esta edad.

**30** | A los 20 años, cuando dicen que el mundo parece una manzana, Tommy conoció el mundo más allá del alcohol, tuvo contacto con algunas drogas de aparentemente fácil acceso en la universidad, como la cocaína y la marihuana, que, si bien nunca fueron parte de su canasta básica de consumo, si las utilizó en varias ocasiones, aunque su predilección se inclinó más por las bebidas embriagantes.

En esta época empezó un descontrol muy fuerte en el comportamiento y la conducta familiar y social de este joven, cuyos resentimientos empezaban a florecer y a multiplicarse, eventualmente bajo el influjo del alcohol.

Se decía a sí mismo que había sido rechazado, abandonado y que lo habían mandado fuera de su casa como escarmiento. El niño triste que así se autodefinía a los siete u ocho años, hoy era un joven nostálgico y deprimido que, bajo los efectos de algunas copas, fácilmente empezaba a autoconmiserarse y a quejarse de la vida.

En esa época en que justo su historia parecía un caos, la vida le presentó una nueva sorpresa, cuando tuvo que enterarse por terceras personas que su padre, a quien entonces admiraba con vehemencia y con la figura del héroe y modelo a seguir, a quien se había sentido ligado desde niño, tenía un hijo fuera del matrimonio. Esta noticia en ese momento le hizo crecer más sus resentimientos y más su decepción hacia lo que la vida le estaba presentando entonces.

Adicionalmente, su entrada a la segunda década de existencia estuvo marcada con una relación tóxica y destructiva que ya sostenía con su novia universitaria, misma que incluía el haber perdido un par de embarazos de forma involuntaria, violencia física y psicológica.

Esta faceta nos presentaba una persona completamente diferente a aquel niño inocente que alguna vez había sido y que ya en ese momento era un joven alcohólico en ciernes, aunque él en este tiempo lo negaba y le molestaba si apenas se le insinuaba, reaccionando ocasionalmente en forma violenta y consumiendo más mientras más le decían que tenía un problema.



Las consecuencias del beber alcohol sin control siguieron creciendo. Pérdidas, accidentes y pleitos que contrastaban con la aparente fortuna del estudiante que seguía avanzando en su trayectoria académica; que había obtenido un empleo en su actividad profesional desde el quinto semestre de su carrera, que presidía organismos estudiantiles y que era sumamente destacado en varios ámbitos de su actividad cotidiana, siempre y cuando se mantuviera sin beber. Mismo que, una vez que comenzaba a tomarse un primer trago sufría una transformación de 180 grados, de un joven que a los 21 o 22 años seguramente padecía ya una enfermedad que desconocía y que no sabía cómo atender y que por consiguiente iba creciendo como una bola de nieve con mayores disturbios emocionales, resentimientos, frustraciones y enojos.

| 31

Esta doble vida que presentaba Tommy, la del líder estudiantil, brillante estudiante, trabajador y profesionista cumplido, contrastaba con este vacío y esta soledad interna llena de resentimientos y dolores que solamente eran posible para él calmar con alcohol, mientras que la botella iba controlándolo a él y haciéndole perder la voluntad y el buen juicio.

Si bien Tommy terminó sus estudios profesionales, tenía un buen empleo, tenía períodos de hacer deportes por temporadas, el alcohol ya era parte de su vida y el sufrimiento aparentemente era su incansable compañero. Al terminar sus estudios profesionales y el obtener un título, más allá de la alegría de estar terminando un ciclo, en su interior, este joven que entraba en la edad productiva se decía a sí mismo que nunca imaginó que emprender el vuelo sería tan turbulento como lo era hasta ese momento.





## Capítulo 5

### **La esclavitud: sombras y abismo de un joven adicto.**

32 |

Una de las características de los adictos, independientemente de cuál sea su sustancia de preferencia o bien su conducta adictiva, es la fantasía de que solo a través del consumo se puede lograr placer o bien, evitar el dolor con el que está enfrentado la vida. Por ello se dice que la paradoja de las adicciones es que eso que un día fue placer, algún día se convierte en sufrimiento.

Es común entre los adictos, sobre todo cuando alguien les insinúa la posibilidad de que hayan perdido el control, que recurran a mecanismos de defensa como la negación, la minimización e incluso la indignación.

¿Adicto yo? ¿Alcohólico yo? ¡Por supuesto que no! Adictos los que ya han estado en algún hospital, en una clínica o están debajo de un puente extendiendo la mano porque no pueden dejar de consumir o están rayando las paredes de ansiedad en busca de la sustancia.

En el diagnóstico de adicciones uno de los primeros síntomas que suele observarse son justamente estos mecanismos de defensa, cuando el prospecto consultante dice con firmeza que todavía puede controlar la bebida o que puede consumir su droga de preferencia de manera recreativa y que sigue siendo funcional en todas las áreas de su vida. Se dice a sí mismo como parte de su defensa que es un buen proveedor, que no ha faltado a sus responsabilidades y que en realidad los problemas que ha tenido eventualmente son causados más bien por una condición anímica vulnerable y no por reconocer la posible existencia de una adicción.

Aun así, cuando en la mente de un adicto se siembra la idea de que posiblemente la enfermedad se esté desarrollando, suele iniciarse una batalla que a veces puede ser muy larga y dolorosa en la que, mientras el enfermo trata de controlar con más insistencia su consumo, de forma paralela su vida comienza a tornarse en un caos, crecen las pérdidas, aparecen los capítulos inéditos (esto no había pasado antes) e incluso





surgen esas pequeñas dudas en el interior de que finalmente puede ser que si se tenga ya una adicción, aunque ante los demás siga negándose.

Dice la experiencia en el trabajo de adicciones que es raro que un adicto que aún está consumiendo, quiera por sus propios medios dejar de hacerlo, a menos que las consecuencias de sus consumos le estén generando mayores problemas en otros aspectos de su vida.

Dentro de las características de muchos adictos en el mundo existe esta doble personalidad que llegan a vivir, ecuánimes y agradables mientras están en abstinencia y que desaparece cuando comienzan a consumir. Suelen ser personas funcionales, incluso muy brillantes en algunos aspectos de sus vidas como pueden ser los estudios, la profesión, la facilidad para hacer negocios y hasta en algunas relaciones amorosas, lo cual se viene abajo cuando se está bajo el consumo de la sustancia.

Esta doble personalidad de ser, uno con sustancia y uno sin sustancia, fue justamente uno de los argumentos que utilizó por muchos años Tommy, nuestro amigo central de esta historia, como mecanismo para seguir defendiendo su consumo.

Desde los 20 años alguna vez alguien le insinuó a Tommy que pudiese tener problemas de alcoholismo, a lo cual indignado y agresivamente se defendió. Dos o tres años más tarde fue su propia madre la que trató de intervenir al verle reiteradamente llegar a casa en estado de intoxicación y suplicándole que por favor dejara de beber porque ya tenía problemas, lo cual no fue suficiente para que nuestro amigo hiciera conciencia de una enfermedad que en su caso, aparentemente por la historia clínica que hemos compartido, pudo haber empezado prácticamente desde su primeros consumos a los 13 o 14 años, cuando comenzó a perder el control de forma reiterada.

Esta dualidad en la vida de Tommy vino a acrecentar aún más sus problemas interiores, sus emociones debilitadas, los resentimientos que seguían creciendo con el paso del tiempo, las culpas por las aberraciones cada vez más frecuentes en sus episodios alcohólicos o borracheras y crudas, matizadas con la negación de estar enfermo y la autosuficiencia de pensar que no necesitaba ayuda de nadie.

Al terminar sus estudios profesionales, Tommy empezó a tener ofertas de trabajo que para un joven profesionalista de su edad, siempre fueron atractivas, reconocidas, bien remuneradas y con buena proyección en las diferentes empresas en las que tuvo oportunidad de colaborar.



En el caso de la vida amorosa quizá este renglón de su vida siempre representó también inconsistencias, puesto que andaba de novia y novia o simplemente solía no comprometerse y cuando escasamente tenía una relación seria, el alcohol y otras aficiones a las que ya mostraba proclividad como la infidelidad y la poligamia, se encargaban de darlas por terminadas.

**34** | Para el joven profesionista que ya ganaba dinero y tenía una posición económica respetable para su edad, que podía hacer frente a sus gastos y tenía aparentemente un futuro promisorio, esta etapa de su vida era para él de lo más normal en virtud de que solía pensar que era su momento de libertad y diversión antes de tomar decisiones y compromisos de otra naturaleza.

Al igual que muchos otros de su especie, Tommy solía decir “cuando tenga una novia seria dejaré de tomar como lo hago... ahora que me case voy a sentar cabeza, cuando tenga un hijo, cuando tenga mayores responsabilidades... al final de cuentas cuando yo lo decida voy a dejar de beber por mis propios medios, ya que esto es un proceso en el que conforme vaya creciendo y madurando y teniendo mayores responsabilidades yo mismo voy a poder remediarlos”.

Esos eran partes de sus argumentos para defender, como dicen en los grupos de Alcohólicos Anónimos, hasta el grado de la locura y la muerte, su forma de beber. En el caso de Tommy no una muerte física, pero si una muerte espiritual y emocional.

Pasó el tiempo. Llegaron esos episodios que él había mencionado. La primera novia formal, el primer compromiso para casarse, algún cargo gerencial en su trabajo, mayores ingresos y una mejor perspectiva de vida. Finalmente llegó su boda e incluso el nacimiento de su primer hijo y aun así, salvo algunos episodios esporádicos de abstinencia y como se mencionó en otros capítulos, el gusto por el deporte, fueron insuficientes para que su forma de beber siguiera perdiendo el control.

Siendo un hombre casado, deportista, profesionalmente exitoso, buen proveedor en casa, estos eran argumentos para seguir negando su enfermedad bajo la premisa de que “simplemente me divierto y mientras yo no le haga daño a nadie, voy seguir haciendo lo que me gusta pues finalmente soy deportista estoy sano y hago lo que yo quiero”.

En estos episodios de su vida, habiendo transitado ya profesionalmente por los medios de comunicación, y haciendo sus primeras incursiones en el sector político, Tommy



empezó a rodearse de personajes y personalidades muy importantes, además de tener el privilegio de rosarse con círculos poderosos de casi todos los aspectos importantes de la sociedad, lo cual le ayudaba para tratar de ocultar su forma de beber que, aunque cada vez era más evidente, él trataba de esconder, no por aceptar que tuviera un problema, sino por miedo a la crítica que el estigma social pudiera traer y a las consecuencias en su carrera profesional.

Ni la llegada de su primer hijo, ni las oportunidades de trabajo, ni la juventud de un profesional de 28 años en pleno crecimiento fueron suficientes para que tal como él lo había prometido años atrás, cuando lo decidiera, pudiera dejar de beber.

Ni su primogénito, ni su condición social y profesional fueron suficientes para que la doble vida desordenada de Tommy siguiera creciendo, aunque él hacía intentos cada vez más infructuosos por ocultarlo.

Al alcohol se sumaron las primeras amantes, amigas, novias o como se le quiera llamar a las relaciones extramaritales, así como otras características que suelen acompañar a este tipo de personalidades que, si bien pueden pasar como padres ejemplares y esposos cumplidos, una vez que son presas de su mal juicio, comienzan una doble vida. Y por doble vida no nos referimos a términos morales sino a tener comportamientos completamente diferentes a los que se tienen en abstinencia, bajo el buen juicio.

En el caso de Tommy, al igual que la mayoría de los alcohólicos que niegan su enfermedad y que empiezan a hacer esfuerzos de toda índole para controlar o para ocultarlo ante los demás, hay una voz interior que no deja que el adicto se engañe, porque además empiezan a aparecer síntomas más evidentes.

Para Tommy, las lagunas mentales eran ya océanos, los temblores eran cotidianos y solamente podían estabilizarse con más alcohol, aparecieron los delirios auditivos y visuales, accidentes, pérdidas de dinero, relaciones sexuales infieles y de riesgo, problemas conyugales, faltas al trabajo, deudas, faltas administrativas legales y una serie interminable de consecuencias que, aun así, no eran suficientes para que nuestro amigo decidiera hacer valer su promesa de dejarlo “cuando él quisiera”.

Después de varios intentos, después de varias desavenencias conyugales, después de estar sin empleo, con mucho tiempo disponible y de pasar una temporada bebiendo prácticamente de tres a cinco días por semana, la esposa de Tommy fue la que puso el



límite. Alguna vez encontró la sala de su casa destrozada, los muebles rotos. Tuvo que observar como su marido subía en violencia y en agresividad, así como las sospechas de infidelidad eran mucho más claras. Fue ella quien se cansó y un día después de tres consecutivos de borrachera tomó a su hijo de 1 año 10 meses y dejó un papel sobre el tocador que decía: “No me busques hasta que no le pongas remedio a tu alcoholismo”

**36** | Después de esa larga borrachera y el amanecer de Tommy con esos delirios, miedo, paranoia, temblores y deseos de seguir bebiendo, el ver el recado lo hizo “entrar en razón”. Aún con los efectos de la última parranda decidió ir a buscar a su familia y cuando le permitieron tener en sus brazos a su hijo, lo cargó, miró al cielo y se dijo a sí mismo: “no puedo estar echando a perder mi vida y la de los demás”. Ese fue el momento en el que comenzó la derrota de Tommy para aceptar su enfermedad y pedir ayuda. Un momento que por doloroso que le pareciera, le habría de cambiar el curso de sus días venideros.





## SEGUNDA PARTE

UNA LUZ EN EL CAMINO



### Capítulo 6

#### **El fondo de sufrimiento que le cambió la vida**

Dicen algunos textos de Alcohólicos Anónimos y en realidad así piensan algunos miembros de esa agrupación, que para que un bebedor problema deje de beber debe tocar un “fondo de sufrimiento”, ya que ningún alcohólico o adicto que esté disfrutando aún de su consumo, querrá dejar de hacerlo y menos, aceptará someterse a un programa que cambie su vida.

Como profesional de la recuperación de las adicciones no puedo suscribir del todo ese argumento porque hacerlo sería negarle atención y tratamiento a los prospectos que hoy día afortunadamente están llegando a consulta, mucho antes de haber comenzado a sufrir pérdidas mayores, además de que el consentir que un adicto siga consumiendo a pesar de no haber “tocado fondo”, podría convertirse en una negligencia humana a veces de consecuencias fatales.

Soy de la idea de que mientras más temprano se intervenga para atender a un abusador de sustancia, incluso antes de pasar a la fase de la dependencia o adicción, tiene mayores posibilidades de éxito y puede ofrecérsele al prospecto una nueva visión de la vida sin necesidad de atravesar un desierto personal de mayores proporciones.

A pesar de ello y de mi experiencia clínica que hoy me permite trabajar con jóvenes de 20 años o menos, la historia de Tommy no es tan diferente como la de otros adictos y alcohólicos de hace algunos años que además de la negación y los mecanismos de defensa que ya hemos mencionado, solamente un fondo de sufrimiento mayúsculo pudo quitarles la venda de los ojos de su propia enfermedad.



Ahora bien, ¿a qué le podemos llamar fondo de sufrimiento? ¿qué es precisamente tocar fondo como lo mencionan los AA's?

40 | La realidad es que conozco historias y testimonios de personas que mucho tiempo antes de haberse decidido a dejarse ayudar, habían ya tenido pérdidas mayores y sufrimientos más grandes que el evento que los acercó a la búsqueda de una solución, aunque quizás éste haya sido, si no en magnitud superior a su historia, sí el que sucedió en un momento de vida y tuvo las consecuencias necesarias para que el adicto haya iniciado a derrotarse ante la idea de estar enfermo y requerir un tratamiento.

Así fue justamente el caso de Tommy, quien, aferrándose a negar su enfermedad, a pesar de las consecuencias en su historia, siempre tuvo un mecanismo de defensa para tratar de seguir controlando infructuosamente su adicción.

Muchos años antes de aceptar condicionadamente someterse a un tratamiento de alcoholismo, nuestro amigo había ya tenido situaciones más extremas que podrían haber significado para algunos tocar fondo, aunque en su obstinada necesidad de seguir bebiendo, siempre había hecho un nuevo intento inevitablemente con mayores consecuencias.

En su juventud, a los 19 o 20 años, cuando su alcoholismo era ya descontrolado, aumentaba a pasos agigantados e incluso lo llevaron a usar otro tipo de drogas, Tommy se había vuelto un tipo violento y hoy lo dice con mucha pena y con vergüenza de haber tenido que pasar por ello, sostuvo una relación de noviazgo en la que era un agresor verbal, psicológico y físico de una inofensiva joven que soportó esa circunstancia por más de dos años, en una patología de ambos literalmente de “pégame pero no me dejes”.

Hoy Tommy dentro de las muchas cosas que agradece al darnos su testimonio de vida, es el entender que el “demonio” que vivía dentro de él y que se desataba tan solo con unas copas, le fueron dando a base de duras experiencias la posibilidad de ir moldeando su locura y siempre tratando de ser un mejor ser humano en los periodos de abstinencia.

*“Recuerdo con tristeza como vivía sin entender por qué, de un extremo a otro, habiendo sido capaz de golpear de manera brutal a una mujer a la que yo decía querer tanto, perder el control e inmediatamente sentirme culpable, pedirle perdón y tener que padecer semanas enteras de cruda moral, deseando en verdad un cambio, queriendo ser un hombre*





*de bien, hasta que mis resentimientos y rencores con la vida, mezclados con alcohol, de nuevo despertaban el monstruo que llevaba dentro”, confiesa Tommy.*

Con una mirada de nostalgia recuerda que el haber perdido a esa pareja que finalmente le puso un alto a las agresiones y a las mentiras e infidelidades, le hicieron prometerse a sí mismo, jamás volver a golpear a una mujer, como lo cumplió hasta el momento de la entrevista.

| 41

Para algunos, ese momento en la vida de Tommy, el haber perdido una relación valiosa con la mujer con la que compartió dos embarazos que no se lograron y a quien se le podría denominar como ese amor de juventud que todos tenemos, el haberse convertido en un hombre lleno de resentimientos entre otras cosas por haber descubierto la doble vida de su padre, el haber utilizado drogas químicas como la marihuana y la cocaína de forma experimental porque ya el alcohol no era suficiente, todos esos habrían sido motivos suficientes para tocar fondo y querer dejar de beber, máxime con esa lucha intestina que vivía nuestro personaje dentro de sí mismo por querer ser un buen hombre y aun así, todavía no era su tiempo de cambio.

Accidentes automovilísticos, riñas y pleitos, materias reprobadas por no presentarse a clases en su época estudiantil, eventos laborales e irresponsabilidad en el trabajo como consecuencia de la bebida, aún no fueron motivos para que, a pesar de que a su alrededor todos notaban el alcoholismo de Tommy, él tuviera intenciones por dejar de beber.

En ocasiones las consecuencias eran tan grandes que eventualmente vinieron las promesas de cambio, los periodos de abstinencia y el refugiarse de nuevo en el deporte para sentirse motivado, aunque después de estos lapsos de desintoxicación física, mental y espiritual, siempre iban seguidos de una nueva borrachera que le llevaba cada vez más cerca de su fondo.

Tommy nos recuerda que el mayor tiempo de abstinencia fue el embarazo de su primer hijo, cuando dejó de beber cerca de ocho meses, se dedicó a trabajar, a hacer mucho ejercicio, comer bien y a preparar cada detalle de la llegada de su primogénito, misma que no fue suficiente pues a los pocos días de nacido vino la primera borrachera y a las semanas estaba peor que nunca, como si todo ese tiempo contenido le hubiera aumentado la sed obsesiva por el alcohol.



De hecho, nos confiesa que el nacimiento de su hijo marco el dilema y la peor época en la que una parte de sí quería ya definitivamente no volver a saber nada del alcohol mientras la otra parte se aferraba a esa dependencia que ya había desarrollado y que él ignoraba.

**42** | Y fue justo cuando cargó a su hijo en brazos al año y 10 meses de edad, cuando su esposa ya le había puesto un ultimátum, lo que marcó ese fondo en el que finalmente comenzó su derrota.

“Me decía, Dios mío, qué estoy haciendo con mi vida, tengo 30 años, tengo un hijo que depende de mí, mi esposa ya no quiere saber nada de mí, estoy desmotivado a pesar de las oportunidades profesionales y no puedo dejar de beber, por favor ayúdame si es que existes”, recuerda Tommy.

“Seguramente hubo incidentes más fuertes en mi historia como cuando choqué en la mañana con mi hermano al irlo a llevar a la preparatoria y de milagro no nos arrojó un Torton que no vi porque toda la noche estuve bebiendo o cuando uno de mis amigos después de tremenda borrachera que terminó en pleito a punto de pistola del dueño del bar, ofendido regresó en mi carro a buscar seguirle y de regreso se metió debajo de un tráiler en un accidente que insólitamente no le costó la vida salvo fracturas en todo el cuerpo y ser la nota roja principal de la prensa amarillista, sin embargo, todo lo que pudiera haber vivido como amanecer en un prostíbulo vacío y la doña del aseo cuidándome, nada de eso fue suficiente como el imaginar que mi forma de beber comenzaría afectar la vida de mi hijo, por eso cuando lo cargué supe que era una señal divina y era el fondo que a mí me correspondía”, puntualiza con un fuerte suspiro.

Ese episodio fue el que le hizo decidirse ir a consultar a una psiquiatra, asistir a un grupo de Alcohólicos Anónimos y regresar a la iglesia en la que fue criado a buscar clemencia de ese Dios que, en sus palabras, se le expresó a través de su hijo.

Por inverosímil que parezca, para quienes no han lidiado con la enfermedad del alcoholismo, en el fondo Tommy seguía negando tener problemas con su forma de beber, aceptó hacerlo por conveniencia o como se dice comúnmente para parar la bronca, aunque su interior se revelaba a aceptarse alcohólico, argumentando que sus problemas eran de carácter emocional.



Así, tras haber acudido a una primera reunión de AA, prefirió no regresar y dispuso que la mejor manera de salir adelante sería a través de su terapeuta, quien pasó a ser fundamental para este momento del proceso de Tommy.

Con muchos deseos de cambiar y recuperarse pronto, Tommy colaboró de buena forma con la terapeuta, escribió todo lo que ella le encargaba y sin darse cuenta fue cediendo a los mecanismos de defensa que le impedían estar en un tratamiento psicoterapéutico, pues finalmente, decía, no se necesita estar loco para acudir con un experto. | 43

Pasaron cerca de cinco semanas de terapia y abstinencia y Tommy seguía pensando que no tenía un problema con la bebida.

De hecho, cuando fue confrontado por la terapeuta acerca de la posibilidad de tener un problema de alcoholismo, tajantemente respondió que sus temas eran emocionales, que tal como los estaba trabajando se sentía muy bien, tanto que en cinco semanas ya ni se acordaba ni se le antojaba beber.

Como dicen que el alcoholismo es desconcertante y burlón, saliendo de su terapia se fue a hacer ejercicio y en plena rutina mientras levantaba pesas, algo en su interior comenzó a preguntarle qué pasaría si se tomara unos tragos ahora que ya sus temas emocionales estaban en orden.

“Realmente era ridículo, acababa de decirle a la doctora que no había pensado en el alcohol y de pronto no podía ni entrenar y mi mente sólo pensaba en unos tragos, como en las películas donde mi diablito me decía ‘échate unas no pasa nada’, pero mi angelito me recordaba lo que le había prometido a mi hijo”, nos comparte Tommy.

“Cuando menos me di cuenta ya había acabado de entrenar, me había bañado y en mi mente seguía fija la duda de tomar o no tomar y de pronto saliendo del gimnasio me metí al super y lo primero que vi fue la hielera llena de cervezas heladas, comencé a sentirme ansioso, tomé un six pack y de pronto como si hubiera visto al diablo, me cambié de refrigerador, tomé unos refrescos, unos cacahuates, pedí unos cigarros y me salí corriendo”, continúa.

“Recordé que a esa hora había una reunión de AA y me fui presuroso, llegué escuché a un par de personas y pedí hacer uso de la palabra, me paré enfrente en la tribuna que



tienen algunos grupos y les dije, buenas noches mi nombre es Tommy, soy alcohólico y quiero dejar de beber y quiero dejar de sufrir”, concluye.

Ese fue el principio de una nueva vida para nuestro entrevistado, después de haber tocado a su manera su fondo de sufrimiento.

**44** | Desde entonces y hasta la fecha, no ha vuelto a beber, no ha consumido drogas, aunque como lo comentaremos en otros capítulos, no todo el camino fue fácil en los 20 años de vivir en ese sólo por hoy que le enseñaron.



## Capítulo 7

### **Solo por hoy la abstinencia**

Una de las preguntas que más hacen los enfermos de adicción cuando inician un tratamiento para recuperarse, ya sea en una clínica de acciones, en una consulta privada o en un grupo de 12 pasos, tiene que ver justamente con el tiempo que dura el proceso.

¿Cuánto tiempo tengo que dejar de consumir? ¿Es para toda la vida? ¿Después de un tiempo puedo volver a consumir? No me diga que esto es para siempre por que no lo voy a poder soportar. Preguntas y expresiones como éstas son las que normalmente suelen hacer los adictos en sus primeros días cuando están justo en el proceso de admitirse enfermos de adicción y de conocer y empezar a entender su condición.

Por ello quizá una de las herramientas fabulosas del programa de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos es el plan de las 24 horas. Este famoso “sólo por hoy” en el que se le dice al enfermo: “no te preocupes, lo que tienes que hacer es concentrarte solamente en las próximas 24 horas en este día. Al amanecer pide la fortaleza, la buena voluntad y la humildad para no volver a consumir y cuando te asalten las ideas del futuro, del cómo serán las fiestas del mañana, cómo será tu vida en lo sucesivo, solamente respóndete que sólo por hoy, no voy a consumir”.

De hecho, hay una frase que en lo personal suelo decírsela a quienes tienen la confianza de llegar conmigo para consulta y que la aprendí hace muchos años de uno de esos padrinos estadistas de AA y que en este capítulo quiero compartirla completa con todos ustedes estimados lectores:

“Sólo por hoy no bebo (no consumo drogas) pase lo que pase, suceda lo que suceda, nazca quien nazca, muérase quien se muera, haga frío o haga calor, esté solo o esté acompañado, gane o pierda dinero, esté triste o esté alegre, sólo por hoy no bebo esa primera copa de alcohol ni voy a usar ningún tipo de drogas”.



De esta manera puede ayudársele de una forma mucho más eficiente al paciente adicto que aún llega con reserva al consultorio, a la clínica o a un grupo de 12 pasos y que todavía tiene, a pesar de su historia, la “brillante idea” de que algún día volverá a controlar la bebida o a consumir drogas de manera recreativa sin hacerse daño y sin dañar a nadie.

**46** | Esto fue justo lo que mejor le pareció a Tommy, quien en los modelos de tratamiento actual podríamos decir que fue atendido a través del método ambulatorio, es decir, a través de una terapia individual de consultorio, asistiendo a sus juntas de Alcohólicos Anónimos, practicando los 12 pasos y por supuesto haciendo un trabajo personal para ir modificando los demás aspectos de su vida.

A la fecha Tommy reconoce que el mejor regalo que le pudieron haber dado es justamente ese “sólo por hoy”, ya que, si en aquel momento le hubieran dicho que por los próximos 20 años iba a estar incapacitado para volver a beber, seguramente se habrían presentado eventos en los que su ansiedad o su tensión le hubieran provocado una recaída, además de que al hacérsele tan largo el tratamiento hubiera claudicado a los primeros meses.

Desde entonces, Tommy, como muchos otros que han tenido la oportunidad de llegar a un tratamiento de adicciones, se han convertido en hombres y en mujeres de 24 horas que viven “solo por hoy” para poder hacerle frente a su adicción que es un enfermedad crónica, incurable, progresiva y que, a pesar de estar sin consumo, avanza de manera paralela y puede reactivarse tan pronto como al hacer el primer contacto con la sustancia.

De hecho, el camino de la recuperación es largo y permanente y aunque es de un día a la vez en ese solo por hoy, en ocasiones, como la historia de Tommy que seguirá siendo para nosotros un ejemplo de lo que es esta enfermedad, dejar de consumir no basta para lograr una sobriedad duradera.

Con la historia de Tommy después de que dejó de beber podemos entender que en ocasiones no basta con dejar de consumir ya que muchos alcohólicos y muchos adictos, presentan otros trastornos de personalidad que merecen tratamiento paralelo.

Por una parte, atender la patología dual es para tener una opción integral de recuperación más sólida y por otra, porque de no ser atendidas otro tipo de psicopatologías que



suelen presentar este tipo de pacientes, les pueden llevar a una recaída en el consumo de la sustancia o en el mejor de los casos a una inestabilidad emocional de alto riesgo.

Por ello se dice que la abstinencia, es decir, la ausencia de consumo por 24 horas tras 24 horas es apenas el inicio de un proceso de recuperación que como ya se dijo, es para toda la vida y que depende del paciente, de su historia de vida, del contexto y de su evolución el que tan pronto pueda llegar a un estado de paz, serenidad y plenitud. | 47

En algunos casos lo único que el adicto consigue al dejar de consumir... es... “tapar la botella”, como se dice coloquialmente. Sin embargo, por falta de herramientas y un tratamiento integral, tienen un pobre avance en aspectos emocionales, mentales e incluso espirituales.

Hay casos y testimonios de miembros de grupos que reconocen haber dejado de consumir por cinco, 10, 15 o más años y a pesar de ello han seguido los trastornos mentales, la neurosis, la ansiedad, la depresión, y algunos otros indicadores de lo que podría llamarse el pensamiento adictivo, del que han escrito varios autores e investigadores, así como la vida ingobernable y deshonestas que tanto cuestionan los AA's.

Uno de los cofundadores de AA, Bill W (William Griffith Wilson) en su propia historia de vida, es un testimonio de que la enfermedad puede tener algunas otras manifestaciones aún.

A pesar de haber dejado de beber, el creador e inspirador de los 12 pasos, si bien no volvió a consumir una copa de alcohol desde la fundación de Alcohólicos Anónimos hasta su muerte, entre las causas de su deceso se menciona un enfisema pulmonar, consecuencia de un tabaquismo crónico, como se puede constatar en las biografías de este personaje, quien además padeció fuertes períodos depresivos con los que tuvo que vivir durante su vida en abstinencia.

La abstinencia en el sólo por hoy, lo que garantiza es que la adicción química se detenga y no siga avanzando. Sin embargo, para el crecimiento personal de forma integral, hay que hacer uso de otras herramientas como las que contienen los 12 pasos del programa de AA y eventualmente, sostener de manera permanente un proceso terapéutico profesional, ya que las estadísticas indican que hasta un 80 por ciento de adictos presentan lo que se conoce como trastornos paralelos.

Ya sea que se traten de trastornos de personalidad u otro tipo de patologías mentales, deben ser atendidas de manera simultánea al proceso de abstinencia.



Hoy sabemos justamente porque Tommy nos lo comparte, él es uno de estos personajes que además de dependencia al alcohol o adicción al alcohol, presentaba rasgos de otros trastornos entre ellos, el trastorno límite de la personalidad, rasgos de personalidad obsesivo - compulsivo y algunos de ansiedad que, ante su ignorancia, en su momento fueron desatendidos.

**48** | Fue tanta la euforia de nuestro amigo por dejar de beber que prácticamente los primeros dos años de rehabilitación se dedicó, además de trabajar y tratar de recuperase económicamente de las fuertes deudas que habían dejado sus borracheras y sus irresponsabilidades, a integrarse de manera casi permanente a los grupos de AA.

Pronto se hizo servidor del grupo que “lo vio nacer” como mencionan los alcohólicos anónimos. Le dieron el servicio de secretario de grupo, posteriormente fue tesorero, y comenzó informalmente a apadrinar a quienes venían detrás de él. Su vida social y sus actividades giraban en torno a las reuniones de AA, a los eventos de AA, a irse a tomar café largas horas con los amigos de AA, a estudiar la literatura de AA y hacer esto como forma de vida lo cual le dio dos años sólidos de abstinencia e incipiente sobriedad.

El primer regalo espiritual y material que obtuvo Tommy casi a los 10 meses de haber dejado de beber fue ver nacer a su segundo hijo quien desde que vio luz hasta la fecha jamás ha visto a su padre con una copa en las manos igual que los otros dos hermanos que vinieron después de él.

Pronto vino la recuperación emocional, física, anímica, espiritual, las mejorías económicas, pero sobre todo el vivir sólo por hoy en abstinencia y el tratar de tener una vida útil y feliz como dicen los alcohólicos anónimos. Esos fueron suficientes motivos para una transformación inicial de Tommy.

Otra de las herramientas de las que hacía uso para estar bien es la oración de la serenidad que está colgada prácticamente en todos los grupos de AA, en las clínicas y en los consultorios de adicciones y que dice:

“Dios concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para distinguir la diferencia. Hágase tu voluntad y no la mía”.

Así, entre el crecimiento de su familia, el poder enfrentar nuevos retos profesionales, el sobreponerse eventualmente a pérdidas de empleos sin caer en la depresión o





## LA ALEGRÍA DE VIVIR

angustia, el entender que la recuperación económica igual que el resto tendría que ser poco a poco, el mantenerse en contacto con terapia individual y la asistencia a grupos fueron elementos muy importantes en los primeros cuatro años de esta nueva forma de vida de nuestro amigo Tommy.

