

Han pasado 87 años desde que los cofundadores de Alcohólicos Anónimos, William Griffith Wilson, y un médico cirujano, el doctor Bob Smith, encontraron “la solución que ayuda a los alcohólicos a dejar de beber: un alcohólico habla con otro alcohólico”. En estos 87 años, más de 3 millones de personas en el mundo se han recuperado con ellos.

Mercedes y Enrique recuerdan que Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de es el deseo de dejar la bebida. “Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”, añaden.

Mercedes consiguió “parar” de beber hace 33 años

Mercedes, una luchadora que hace ya 33 años que consiguió “parar” una enfermedad que no tiene cura, explica que en las reuniones que mantienen todas las semanas, el Grupo Larache se reúne todos los martes y viernes, de 20 a 22 horas, en un local cedido por la parroquia de San José Obrero, en la calle San Isidro número 2, en el barrio de Larache, “aprendemos a vivir sin alcohol”.

Es un grupo de apoyo, no hay ningún tipo de jerarquía, sus compañeros, y ella misma, son médicos y pacientes, hablan de su experiencia, se apoyan en los libros y salen adelante. La historia de Mercedes, como la de tantos otros, es la de una joven que empezó a consumir alcohol muy pronto, algo que estaba bastante normalizado en su casa. Su primera borrachera llegó a los 15 años y a partir de los 20 no había fin de semana en el que no estuviera presente el alcohol, siempre en su casa cuando se quedaba sola.

“Bebía muy rápido, tanto que no lo saboreaba. Cada vez necesitaba más el alcohol y así fue como empecé a beber a diario”, explica en una entrevista. Se dio cuenta del enorme problema que tenía cuando fue consciente de las importantes lagunas mentales que padecía. “Al día siguiente no me acordaba de nada, me levantaba, me volvía tomar mi dosis y tapaba y negaba la realidad”, relata.

Contactó con Alcohólicos Anónimos en Barcelona

Su primer contacto con Alcohólicos Anónimos fue en Barcelona, ciudad en la que residía, con 39 años de edad. Casada, sin hijos, tuvo la suerte de contar con el apoyo de su familia “que hizo todo lo posible por ayudarme”. Cuenta que llegó a tal desesperación que quería parar, dejar de beber, pero no lo lograba.

Y en ese estado llegó a la primera reunión de Alcohólicos Anónimos. “Me explicaron que tenía que decir que no a la primera copa, asistir a las reuniones y, sobre todo, que ansiara recuperarme por mí. Fue un milagro que yo dejara de consumir alcohol, lo daba todo por perdido. A esa primera reunión llegué bebida y no me enteré de mucho. Al día siguiente dejé de beber y así llevo 33 años”, relata.

Mercedes hace tres años que llegó a vivir a Ciudad Real y que se integró en el Grupo Larache de Alcohólicos Anónimos. Como a todos, también a ellos les afectó de lleno la pandemia del Covid-19 que



les obligó a suspender sus reuniones presenciales, vitales para todos ellos. La tecnología les permitió seguir las reuniones vía online y que la comunicación y las ayudas no se cortaran.

Ya hace más de un año que pudieron retornar a la presencialidad, al principio muy limitada, reuniones de tan solo seis personas, y desde hace algunos meses, con normalidad.

Enrique, el más veterano del Grupo Larache

Enrique es el miembro más veterano del grupo ‘Larache’ que cumplirá 24 años el 15 de septiembre. Él insiste en que el alcoholismo “es una enfermedad, no un vicio”. “Nadie de nosotros, agrega, quiere acabar borracho cuando sale a tomar un café”.

Expresivo y revelador, sentencia que “la mejor terapia de un alcohólico es compartir su problema con otro, como lo hicieron los dos pioneros que se dieron cuenta que hablando no les incitaba a beber”.

“Compartimos nuestras experiencias”, dice en presente cuando ya lleva 34 años fuera del alcohol. Llegó a Alcohólicos Anónimos con 39 años, a finales de 1998, a los tres meses de fundarse el Grupo Larache de Ciudad Real que fue exportado por afectados de Puertollano.

“Aquí no hay estatus, hay de todas las clases sociales y si te engancha, estás enfermo”, apunta, al tiempo que añade que “es una aficción física, mental y espiritual, que no tiene cura”.

Empezó a tomar bebidas alcohólicas “muy jovencito”, cuando había mucha permisividad social con esta ingestión. “Era tímido, no tenía autoestima y un día probé a beber, me dio el punto de alegría y vi que resultaba gracioso a los demás”. Inició una agria carrera que le acompañó en toda las etapas de su vida: “cuando fui al servicio militar, con 20 años, era un bebedor potente”, y luego vinieron los años que “salía y volvía borracho” y que, en parte, le costaron el matrimonio. Tras el divorcio, “lo mejor que me ha pasado, dentro de lo malo, es haber llegado a Alcohólicos Anónimos, porque tengo la enfermedad detenida, tengo una buena relación con mis cuatro hijas, un grupo con el que me divierto, salgo, bailo, y soy feliz”.

El infierno ya pasó, este pensionista estuvo ocho años sin salir de casa, mientras que ahora “me dan fuerza los que llegan nuevos, destrozados, y me doy cuenta de que un día llegué yo así. El cariño que se da a los nuevos cuando llegan al grupo no lo da ni la familia”, sentencia Enrique quien añade, con rotundidad, que lo que a él le ha dado Alcohólicos Anónimos “no se paga ni con todo el oro del mundo”.

Un enjambre de comunidades presentes en 168 países del mundo

Sin grandes actividades, mucha discreción y también firmeza, Alcohólicos Anónimos funciona como un enjambre de comunidades por todo el mundo, están presentes en 168 países, que se dividen en áreas geográficas.

En Ciudad Real capital el grupo más activo y veterano es el Larache, al que pertenecen Mercedes y Enrique, pero hay varios más repartidos por toda la provincia.

La terapia que practican es sencilla, hablan, escuchan y hacen un descanso para tomar café. “Lo bueno de esto es que se puede parar, solo hace falta querer dejarlo”, añade Mercedes. La clave del grupo y de la asociación es la empatía, el compartir las experiencias que han vivido cada uno de sus miembros es lo que les ayuda a mantenerse fuertes.

Comparten experiencias, fortaleza y esperanza

La definición de Alcohólicos Anónimos viene de un enunciado que se lee antes de todas las reuniones en cualquier parte del mundo: “somos una comunidad de personas que tenemos el problema común del alcoholismo y compartimos experiencias, fortaleza y esperanza”.

Su objetivo primordial es que sus miembros se mantengan sobrios. Además, ayudan a otros alcohólicos a alcanzar dicho estado.

Hoy, Alcohólicos Anónimos celebra 87 años de existencia y muchos miles de batallas ganadas. El camino a recorrer es largo pero ahí están, sin descanso, ayudándose mutuamente para aprender a vivir sin el alcohol. Felicidades.