

INTROITO

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 A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad...

RAZÓN DEL ANONIMATO

“El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades”. Es la garantía que le damos al mundo de que ninguno utilizará el nombre de A.A. para obtener beneficios económicos, prestigio o influencias y que la identidad del recién llegado no será revelada.

Algunas personas no quieren exponerse al estigma que se le atribuye al alcoholismo, entendemos su situación porque nosotros también la hemos atravesado, trataremos de ayudarles y les prometemos el privado refugio del anonimato.

“LO QUE OIGAS ACÁ Y LO QUE VEAS ACÁ DÉJALO QUE SE QUEDE ACÁ”

DECLARACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

Yo soy responsable...

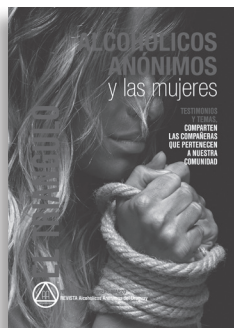
Cuando cualquiera, donde quiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: Yo soy responsable!

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Señor... concédeme serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia.

**ENERO/FEBRERO/
MARZO 2022
EDICIÓN Nro. 151
PRECIO \$55**



PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
Montevideo URUGUAY Año XXVI
Dirección: Cnel. Brandzen 1956 of. 104
Casilla de Correo: 6791
Tel/Fax: 2400 35 01
e mail: aalarevista@gmail.com
web: www.alcoholicosanonimos.org.uy

INDICE

Editorial	6
Testimonios	
MARTA Z. Una alcohólica anónima pionera	8
MARÍA M. Un pájaro que ahora puedo ver	10
SUSANA F. Una acnédota del Chans	12
SILVANA B. A mis hermanos de enfermedad	16
IVETTE F. Desde el abismo hacia la luz	18
BEATRIZ R. Regreso desde las sombras	20
KARINA A. Pedir ayuda	22
MARÍA A. La magia de A.A. no hay edad	24
GRACIELA B. Dios escribe mi historia	26
MONI D. La mujer en el servicio de A.A.	28
LUCIANA D. Vengo a dejar mi corazón	30
VANINA B. Mi reencuentro con la vida	32
LUJÁN H. La luz, luego de un imperceptible deterioro de mi vida	34
SILVANA M. Regreso desde el infierno	36
CECILIA R. Atrapada por mis monstruos	38
BLANCA S. He conocido el infierno	42

Todos los servidores en Alcohólicos Anónimos están frecuentemente expuestos a hacer frente a la más dura crítica.

La RECOMPENSA de ser UN SERVIDOR, no está en ganar prestigio personal sino en el sentimiento interior de haber sido parte de un equipo bajo las órdenes de un PODER SUPERIOR, sin el cual dejaría de correr la sangre vital del VERDADERO AMOR EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

Cumpliendo con la resolución de la C.N.S., a continuación se detallan los integrantes del comité de "EL TRIÁNGULO":
CASILDO S., JAHIER P., ADOLFO T. Y SILVANA M.

"El Triángulo" es la revista elaborada por el Equipo de trabajo de la OSG (Oficina de Servicios Generales) de Uruguay y es publicada trimestralmente. Las expresiones aquí expuestas no necesariamente coinciden con las de Alcohólicos Anónimos en su conjunto y no endosa, ni está endosado, por Alcohólicos Anonymous World Services, Inc. Su propósito es el de informar a todas la áreas sobre los proyectos y eventos de interés de nuestras regiones y asimismo fomentar la unidad, el servicio y una mejor comprensión de cómo funciona nuestra confraternidad. "El Triángulo" es una publicación de la OSG de Alcohólicos Anónimos Uruguay. Todos los derechos reservados de Alcohólicos Anónimos.

PARA CONTACTO:
aalarevista@gmail.com.
Motivamos a los miembros a participar enviándonos sus opiniones, trabajos, informaciones de sus grupos, áreas o regiones. El equipo de trabajo se reserva el derecho de variar el testimonio de cualquier compañero, área, región, avisando previamente a quienes enviaron el testimonio el fundamento de dichos cambios. También nos interesa publicar sus experiencias con el Programa de Alcohólicos Anónimos.

Impreso en Mastergraf
SRL D.L. 355.782
Comisión del Papel
Edición Amparada al
Decreto 218/96

12

preguntas

QUE SOLO USTED
PUEDE CONTESTAR

Nuestra experiencia nos ha enseñado que cualquiera que conteste SI a CUATRO o más preguntas tiene tendencias alcohólicas definidas y puede ser ya un bebedor con problemas. ¿Por qué no se hace estas preguntas a sí mismo?. Recuerde que no es una vergüenza admitir que se padece una enfermedad. Si realmente tiene usted un problema, lo importante es hacer algo para solucionarlo.

1 ☐ sí ☐ no

¿Ha tratado alguna vez de no beber por una semana (o más) sin haber logrado cumplir el plazo?

2 ☐ sí ☐ no

¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerlo que deje de beber?

3 ☐ sí ☐ no

¿Ha tratado alguna vez de controlarse cambiando de una clase de bebida a otra?

4 ☐ sí ☐ no

¿Ha bebido alguna vez por la mañana durante el último año?

5 ☐ sí ☐ no

¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que esto ocasiona dificultades?

6 ☐ sí ☐ no

¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida el último año?

7 ☐ sí ☐ no

¿Ha ocasionado su modalidad de beber problemas en su hogar?

En reuniones sociales donde la bebida es controlada, ¿trata usted de conseguir tragos extras?

☐ sí ☐ no 8

A pesar de ser evidente que no puede controlarse, ¿ha continuado usted afirmando que puede dejar de beber por sí solo cuando quiera hacerlo?

☐ sí ☐ no 9

¿Ha faltado a su trabajo durante el último año a causa de la bebida?

☐ sí ☐ no 10

¿Ha tenido alguna vez "lagunas mentales" a causa de la bebida?

☐ sí ☐ no 11

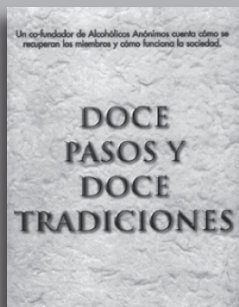
¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?

☐ sí ☐ no 12

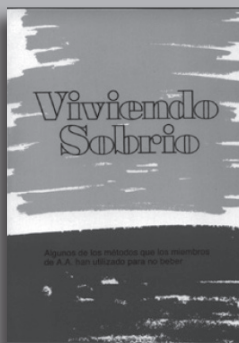
Dirección:
Cnel. Brandzen 1956 of. 104
Teléfono: 2400 35 01



Dirección:
Cnel. Brandzen 1956 of. 104
Teléfono: 2400 35 01

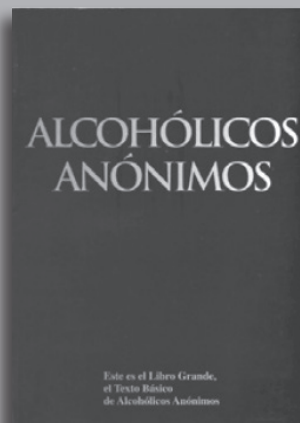


**Doce Pasos y
Doce Tradiciones**
Bill W. redacta amplia y
detenidamente las ideas
básicas de A.A.
\$ 190



Viviendo sobrio
Como mantenerse y vivir
sobrio es el tema de este
libro. Sugerencias prácticas
para no beber bajo ninguna
circunstancia manteniendo
así la base para la
recuperación del alcoholismo.
\$ 160

LITERATURA



Alcohólicos Anónimos
Este es el libro básico de la
experiencia de A.A.
Gracias a este libro la
comunidad lleva su
nombre, allí se documenta
la experiencia de nuestros
cofundadores y como se ha
puesto en acción el programa
de recuperación.
\$ 390



Reflexiones diarias
Un libro de reflexiones escrito
por los miembros de A.A.
para los miembros de A.A.
Los A.A. reflexionan sobre
sus citas predilectas de la
literatura de A.A. en lectura
para cada día del año.
\$ 190

Pergaminos, revistas y folletos

También podés
adquirir todo tipo
de lectura que
te interese de
Alcohólicos Anónimos,
en otros diferentes
formatos.



**PARA LA REVISTA
"EL TRIÁNGULO" A.A.
LA SUSCRIPCIÓN ANUAL
(4 números)
\$ 200
PESOS URUGUAYOS**



Orden de Suscripción



**ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS**

NUEVA SUSCRIPCIÓN () RENOVACIÓN ()

Nombre _____

Dirección _____

Número de teléfono o celular _____

Ciudad _____

NOTA:

La Revista se enviará en sobre cerrado para proteger el Anónimo.
Nuestra Oficina de Servicios Generales (O.S.G.) Cnel. Brantzen 11956 of. 104,
Teléfono 2400 35 01 - Montevideo.
El primer número de la Revista le hará saber que hemos recibido el valor de su suscripción.
Permítanos un plazo de máximo de dos semanas para que usted empiece a recibirla.

■ Comité Revista "EL TRIÁNGULO" / Casildo S.

Las mujeres en Alcohólicos Anónimos

La sociedad uruguaya al igual que otras en el mundo está reconociendo el aporte de la mujer a todos los niveles sociales que nos sume en profundas reflexiones sobre la perspectiva de género vividas hasta nuestros días en nuestra sociedad.

Concomitantemente, el grupo de trabajo de la Revista "El Triángulo" dado tan importante acontecimiento en el contexto actual, hemos resuelto dedicar este número en homenaje y reconocimiento a la mujer en Alcohólicos Anónimos.

Causalmente el mes de marzo más precisamente el día 8, mes en que se publica la Revista "El Triángulo", se celebra en el mundo entero, el día de la mujer. Por tanto, los servidores de la

Revista "El Triángulo" focalizamos el contenido de este ejemplar exclusivamente con testimonios y experiencias de mujeres alcohólicas.

Debido a ello, el presente trabajo relata las experiencias y el proceso de recuperación a través de la visión de las mujeres en Alcohólicos Anónimos, con el profundo significado que tiene y debería tener para nosotros los Alcohólicos.

Tanto esto es así, que muchos de nosotros, tenemos referentes mujeres en la orientación de nuestra recuperación, a través del padrinazgo y del ejemplo. La mujer representa la parte femenina de nuestra enfermedad a pesar que muchos varones creíamos, era patrimonio exclusivo de nosotros, sin



ónimos

embargo, muchas de ellas nos han demostrado con enorme dignidad, que se puede ser alcohólica y a su vez ser una buena madre, esposa o hermana.

El esfuerzo que muchas de ellas realizan para mantener su sobriedad cargada de resiliencia, producto del machismo, que le pone exclusividad a los espacios, las mujeres beben en sus casas, lo cual dificulta su recuperación al tener que apartarse de los lugares donde sueles beber. Deben lidiar y cargar con el estigma generado por los alcohólicos, que puede estar aceptado por la sociedad, pero en cuanto pasa a la dimensión femenina, la carga aumenta: “eres una borracha” y todo lo demás.

¿Cuánto les costara la catarsis cuan-

do deben llegar a espacios de su alcoholismo que generan mucha vergüenza y que a nosotros los borrachos se nos hace más fácil?

Quizás estas sean buenas reflexiones que nos expliquen la razón de porque desde el año 1974 las mujeres han tenido poco espacio en los servicios de Alcohólicos Anónimos en el Uruguay.

Al principio de esta editorial advertimos que realizaríamos homenaje y reconocimiento a la mujer alcohólica en el Uruguay, y debo admitir que esos reconocimientos no fueron suficientes, espero que los propios testimonios de ellas mismas se encarguen de completar sus propias historias. ■



Una alcohólica a PIONERA

MARTA Z.

Grupo "Central", barrio CENTRO
Departamento de Montevideo

Hola, mi nombre es Marta Z. y les cuento que llegué a esta maravillosa comunidad, la cual me salvó la vida, un 1 de Junio de 1977 al GRUPO CENTRAL, ubicado en la calle Rio Negro donde funcionaba El Club Ferrocarril, a mi llegada no había mujeres, "por suerte" mi forma de beber era igual a los hombres en bares, y hacia cualquier desastre al igual que ellos, por ese motivo no me asustó ninguna de sus historias, me vi reflejada inmediatamente, me costó un mes poder decirle que no a la primera copa. Desde ese 1 de Julio de 1977 mi vida cambió totalmente, nunca más hasta el día de hoy sentí ganas de beber. Fue fundamental sentir el apoyo y el respeto de mis compañeros nunca nadie me faltó el respeto, siempre me sentí muy protegida.

Cuando hacía unos 3 meses de asidua concurrencia, me dieron la tesore-

ría del grupo, esa confianza y responsabilidad que me brindaron me ayudó mucho en mi autoestima, comencé a sentirme útil cosa que hacía muchos años no me pasaba. De ahí en más comencé a hacer todo el servicio posible, porque sentí que haciéndolo estaba cada vez mejor conmigo misma, como dije el hecho de ser útil me fortalecía. Al poco tiempo los compañeros me invitaron a recorrer lugares para poder abrir más grupos. Al poco tiempo llegó la compañera Delma con la cual trabajamos mucho juntas en varios servicios, como por ejemplo viajando al interior con el compañero Abraham (íbamos en la Onda) a tratar de abrir grupos. También hicimos mucha información pública en diferentes radios, periódicos etc. En esos tiempos cuando se abría un nuevo grupo, se invitaba a todas las entidades gubernamentales, mandábamos

anónima



tarjeta de invitación a la casa de gobierno a la Intendencia a varios médicos y religiosos por supuesto no iban pero mandaban telegramas de felicitaciones o cartas, para eso teníamos preparado un panel completo de Al anon Alateen AA para poder informar de la mejor forma .

Mas o menos al año de yo estar en la comunidad nos reunimos los servidores para organizarnos de lograr tener una oficina, costó muchas idas y vueltas hasta que lo logramos, y en consecuencia nació nuestra O.S.G. ,hicimos una fiesta de inauguración y ahí arrancó nuestra comunicación con el mundo de AA. Hubieron elecciones para elegir a los responsables de cuidar y mantener nuestra comunidad los integrantes de la Junta de Servicios Generales, votaban todos los alcohólicos del país, se votaba secreto en la oficina misma, tuve el ho-

nor de ser elegida en la primera y en la segunda elección como tesorera de AA dentro de la OSG. Hablando de servicio en mi caso fui RSG de varios grupos y de áreas, asi como hice servicio dentro de varios grupos. También me ayudó muchísimo el servicio en instituciones, Clínica del Prado, Hospital Vilardebó, Musto, Sanatorio Etchepare, y otros .

Para redondear el relato de mi servicio en AA de forma muy escueta les digo que mi mayor honor fue cuando fui designada la primer Delegada Mundial del Uruguay. Les digo que no tengo con que pagarles todo lo recibido en estos 44 años, 6 meses y 18 días, como vieron hoy mi relato fue sobre servicio quizá la próxima sea de historia alcohólica, gracias.■

Felices 24 horas.



Un pájaro que ahora **PUEDO VER**

MARÍA M.

Grupo "Inca", barrio JACINTO VERA
Departamento de Montevideo

Mi nombre es María M. asisto a Alcohólicos Anónimos desde el año 2016, y estoy celebrando 24 horas sobria gracias al programa y gracias al amor de la Comunidad. Mi problema de alcoholismo y de consumo de drogas, empeoraron la evolución de una enfermedad que ya tenía diagnosticada hace años, mucho antes de cualquier consumo. La depresión complicó toda mi vida hasta el punto de no querer vivir, no encontrarle sentido ninguno a la vida.

En la actualidad, tomando la vida SOLO POR HOY, cada 24 horas me puedo reencontrar con los testimonios de personas que han sufrido la decadencia del alcoholismo y del consumo. Intentamos reconstruir paso a paso, cada uno su situación, asistiendo a las reuniones. Siento que la unidad de nosotros es el mayor poder para la recuperación. Es una comunidad que tiene experiencia en el mundo entero y ha demostrado que el programa funciona.

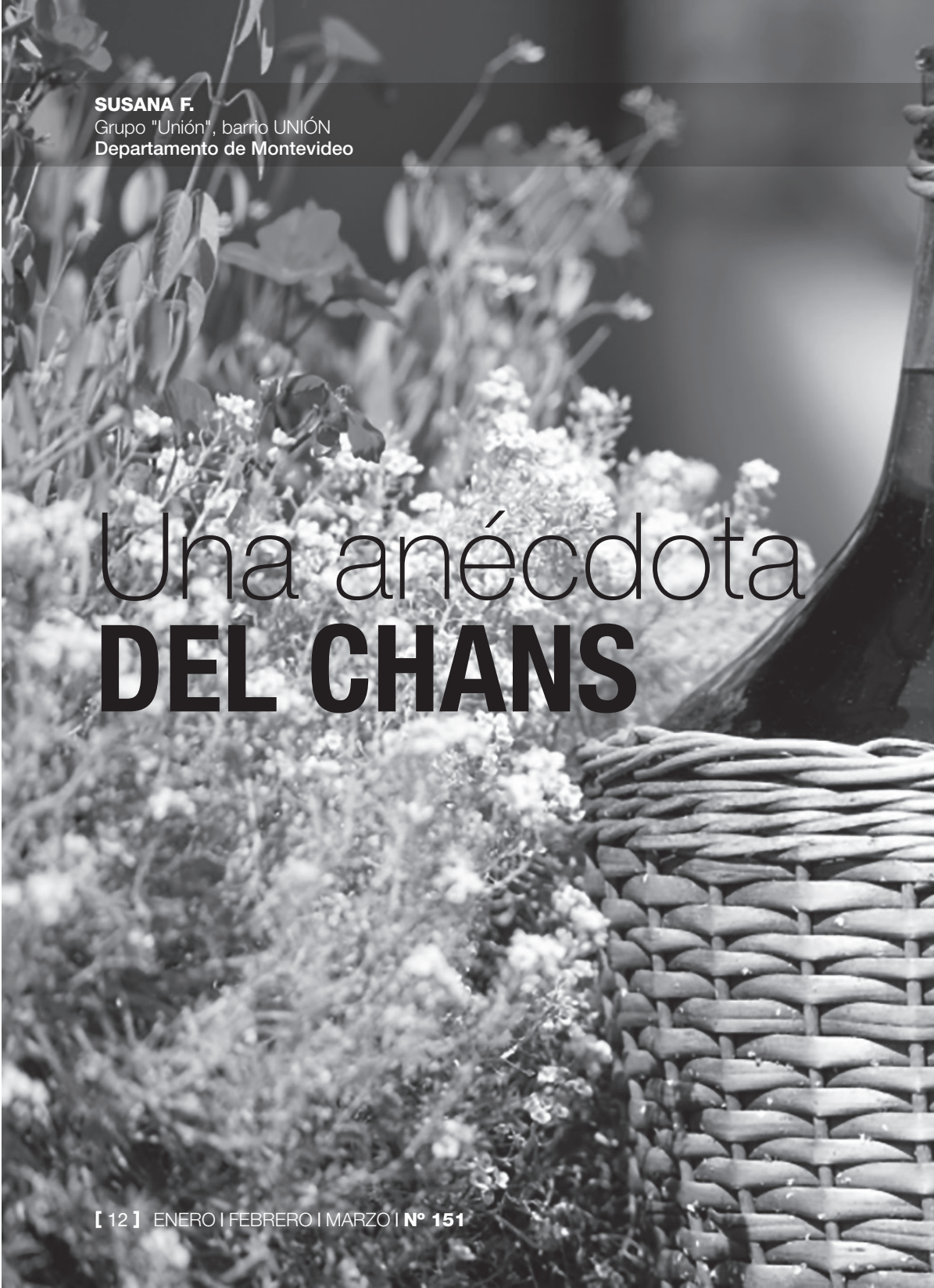
Mi abstinencia hizo que otros tratamientos que estaba realizando con muchos problemas en período de consumo, comenzaran a andar bien (los tratamientos psiquiátrico y psicológico indispensables para esa otra enfermedad crónica). La obediencia al “No a

la primera” por 24 horas, los grupos, el padrino y la adherencia al programa y a esos otros tratamientos que mencionaba, hacen que vea mi vida con agradecimiento. La vida como es, puedo ver ahora la luz del sol, las hojas de los árboles, los pájaros... poder contemplar las personas paseando a sus mascotas, salir a caminar.. sentir mi ser liviano e íntegro, alineado con principios que me dio este programa. Reconociendo haber hecho hasta hoy lo mejor posible y sin idealizar la recuperación como si fuera un estado de perfección.

La espiritualidad es importante y hay libertad para concebirla como uno quiera. Poder disfrutar del cielo, de la naturaleza, de los pájaros, aparece como un descubrimiento en mi percibir de la vida... una riqueza que antes estuvo oculta, como dada por sentado... el color de las flores, el pasto.. poder contemplar todo esto es el mayor reflejo de que las cosas han mejorado.

También contemplar el recuerdo del proceso anterior de decadencia como una muerte necesaria para el resurgimiento de la vida, y seguir adelante. Formando parte, en este camino de seres humanos que comparten su experiencia.

¡Felices 24 horas! ■



SUSANA F.

Grupo "Unión", barrio UNIÓN
Departamento de Montevideo

Una anécdota **DEL CHANS**



SUSANA F.

Grupo "Unión", barrio UNIÓN
Departamento de Montevideo

Mi nombre es Susana F. y a fines de julio del año 1979 llegué al grupo "Unión". Llegué mal y seguí yendo mal hasta el 10 de octubre de ese mismo año en que a partir de ese día comenzó mi abstinencia. Me recibió el compañero Ignacio portero del local y hermano del "viejo Abraham", a mí me mandaba para ALANON y a Carlitos (mi marido) lo mandaba para Alcohólicos Anónimos y entonces dijimos, ¡no, no! la alcohólica soy yo.

Entré al grupo y recuerdo que había una reunión abierta, pero yo estaba mal, sin alcohol pero la cabeza no podía con ella, porque dejar de beber después de tantos años un día para otro no fue fácil. Eso sí, siempre pienso en ese ser Superior que actuó en mí, una cosa milagrosa. Dije no y no, aunque me pusieran el alcohol frente a mí, porque me pasaba en los cumpleaños y en las fiestas.

Para mí fue un milagro, un milagro porque en la forma que estaba yo a la

miseria y no me daba cuenta del mal que me estaba haciendo a mí y a mi familia.

Y entonces empecé a entender, porque me parecía que lo mío era lo peor, a la única que me pasaba. Y cuando empecé a escuchar a los compañeras y compañeros, yo digo... ¡pero la pucha yo hice lo mismo!, uno más, otros menos, pero casi todos hacemos lo mismo. Y ahí me fui convenciendo de que era una enferma, la verdad que era una enfermedad.

Pero sí, a lo que no hice caso, fue al anonimato, no entendía cuando me decían que era Anónimo. Todo borracho que veía lo quería llevar para el grupo, porque tenía una alegría tan grande de cómo me sentía. Y empecé a tener fe.

Había perdido la fe, había perdido todo y entonces empecé a creer y armar a todo los que tenían problemas con el alcohol. La verdad que lo empecé a sentir como que una parte mía, que yo tenía que cumplir con eso.

Recuerdo que en ese proceso de recaídas tras recaídas desde el mes de julio hasta octubre, me llevaron a participar de una reunión en el grupo Chans Caviglia. Estaba ese señor dirigiendo la reunión en que habían familiares y alcohólicos, en determinado momento un viejito levanta la mano, pide la palabra y comenta: "...no sé porque estoy acá, trabajo la tierra todo el día y luego me tomo una damajuana de vino..." eso me enoja mucho, pues, porque aquel pobre hombre no se podía tomar una damajuana de vino, están todos locos ahí? Y no regresé más. Era tal mi enfermedad mental que defendía el alcohol a capa y espada.

Durante muchos años estuve haciendo servicio alternadamente entre el grupo Unión, mi grupo madre y el San Agustín, era la encargada de comprar la literatura, tenía que ir hasta la oficina en la calle Buenos Aires. En la rotación de servicios estuve realizando

distintos servicios como también de tesorera.

También participe de servicios de la estructura, formé parte del equipo de trabajo que escribimos parte de la historia de A.A. en el Uruguay, un trabajo y un grupo de compañeros hermosos.

Fui invitada a participar del evento de la mujer de A.A. en Maldonado que fue un éxito brutal para la Comunidad. El compañero Eugenio, que formaba parte del comité organizador, cuando me vio me pregunta: y tú que haces aquí?

Ese fue un evento memorable para la mujer en el Uruguay, allí quedó plasmado el esfuerzo, trabajo y organización de la que somos capaces las mujeres. Conocí compañeras de todos los rincones del país hermanadas todas bajo un solo lema: Unidad. ■

Felices 24 horas.

A mis hermanos de **ENFERMEDAD**

SILVANA B.

Grupo que funciona en la Capilla "San José Obrero"
Departamento de Paysandú

Soy Silvana B. de Paysandú, enferma alcohólica en recuperación.

Quiero contarles que mi vida ha sido una cadena de desastres y de sucesivas pérdidas de seres muy amados: mi hijo, mi hermano, mi padre.

En esos momentos de agobio y aflicción Dios envió a un gran ser humano a mi vida, para pasarme el mensaje.

Pensaba que un borracho lo era porque así lo quería.

No sabía que él alcoholismo es una enfermedad incurable y progresiva.

Yo bebía y muchas veces lo hice de más y por ello dije e hice cosas que lastimaron a mis seres queridos.

En los últimos tiempos, bebía en mi casa, me deprimía. Compraba un vino para la noche, de vez en cuando una cerveza y cuando podía, una botella de whisky y lo iba tomando al mediodía.

Sufro depresión recurrente desde el año 2003 que me llevó a tener tres intentos de suicidio.

Hoy doy gracias a Dios, Jehová cómo yo lo concibo, por darme otra oportunidad.

Ingerí e ingiero mucha medicación, la que aumentó luego de sufrir un grave accidente en el 2018, el que me dejó secuelas permanentes. Inconscientemente quizás, muchas veces esperé no despertar al otro día.

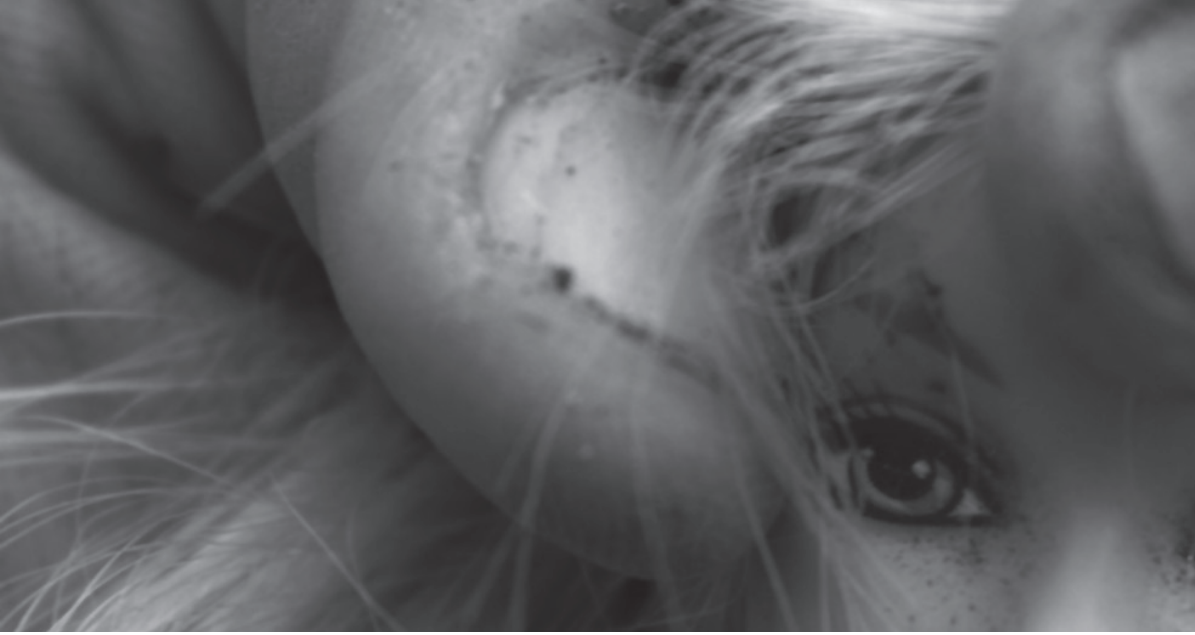
Esta carrera contra el dolor es demasiado larga y el alcohol formaba parte de ese enfermizo entorno.

En el 2021 me reconocí alcohólica y acepté mi derrota.

Alcohólicos Anónimos ha significado el comienzo de una nueva vida, y me ha enseñado que sólo por hoy no levantaré esa primera copa.

Para ello, para tener siempre a mano mis herramientas, asisto regularmente al grupo que funciona en la Capilla San José Obrero.

Felices 24 horas!!! ■



IVETTE F.

Rosario del Colla

Departamento de Colonia

Me llaman Petty. Nací en Rosario y viví mucho tiempo creyendo en que no valía nada.

Me arreglaron un noviazgo que no acepté. Fui golpeada como a un animal por mi mamá, en una ocasión con la tabla de la cama.

Fumé con 13 años lo que me costó raparme por mi madre con la orden de mi padre.

Así me mandaron al liceo en donde todos se burlaban y murmuraban. No entré, fui hasta el puente pero no pude acabar con mi vida. Sabía que eso me llenaría de rencor. Llamé por teléfono al trabajo de mi padre y le dije que no volvía al liceo.

-¡Inmediatamente vienes para casa! fue su orden. Fue así que entré a casa y me encerraron sin tener contacto con el exterior y sin tener siquiera algo para leer. Sólo limpiar la casa y volver a mi dormitorio sin ventana.

Así permanecí durante más de tres meses, hasta que un 15 de enero me permitieron desandar unos escasos metros por la vereda para ver a mis abuelos.

Durante ese periodo intenté suicidarme con pastillas que mi madre tomaba para la depresión. Me lavaban el estómago y allí quedaba. Tal vez fue esa la razón por la que pensé que no valía nada.

Fui muy rebelde y esto alimentó más mi rencor. De mis padres sólo escuchaba reproches. -¡Como única hija de tres hermanos tendrías que ser el ejemplo!-.

Los odié tanto que con el primer hombre que se cruzó en mi vida me casé.

Lo tenía jurado. Quería tener mi libertad.

Eso me llevó a recibir golpizas de mis padres para que intentara abandonar esa relación. Pero logré salir, y me sentí agradecida hacia ese hombre que fue el padre de mis hijos.



Desde el abismo **HACIA LA LUZ**

T E S T I M O N I O

Al quedar embarazada comencé a sentir lo que realmente es el dolor. Mi hija nació con una mal formación en una válvula cardíaca.

¡Otra vez! ¡Por qué! ¡Vaya que fue doloroso! Y lo sigo sintiendo en mis entrañas cuando recuerdo a esa beba hermosa que hoy es un ángel.

Pero Dios me premió y me regaló a Sergio, luego a Sebastián y más adelante a Karen, pero, sin darme cuenta, los lastimé mucho por mi ingesta alcohólica. Sentía que el alcohol anestesiaba todas esas nanas, ya que jamás les reproché a mis padres y todo me lo tragaba.

Pero, el “señor” alcohol se adueñó de mí, hasta que un mandato superior a mí me insistía en consultar a un tal Ariel, compañero de la doctora que me atendía y que por mucho tiempo insistía en sugerirme que fuera a un grupo de A.A.

Tuve que tocar muchos fondos, lastimar, herir, ser mala madre, mala mujer, mala esposa, mala hermana. Estaba embrutecida y llena de malos recuerdos.

Pero un 21 de octubre de 2013 crucé esa bendita puerta y allí encontré esas benditas manos que salían del corazón de todos esos compañeros. Me sentí abrazada, cobijada, contenida. Tomé sus manos sin conocerlos y jamás los solté. Hoy después de unas cuantas 24 horas, sólo puedo decir hay una vida mejor. Hay un poder superior que para mí es Dios.

Por primera vez tuve la libertad que tanto busqué y es un honor pertenecer a esta bendita comunidad.

Sólo puedo decir ¡gracias, gracias, gracias! a los que estuvieron para recibirme y doy fe de que el programa funciona. Es perfecto. ■

¡Sólo por hoy! ¡F24!

T E S T I M O N I O

Regreso desde **LAS SOMBRAS**

BEATRIZ R.

Colonia del Sacramento
Departamento de Colonia

Soy Beatriz, de Colonia del Sacramento y soy una enferma alcohólica en recuperación. Quiero contarles un pedacito de mi vida, con y sin alcohol.

Un día hace veintitantos años, me di cuenta que no podía tomar más, que le estaba haciendo daño a mis afectos, a mi hija, a mi madre y demás.

Con casi 48 horas sin beber y un vaso de alcohol en la mano que no quería beber, pedí ayuda. Esa ayuda que tantas veces me ofrecieron mi familia, mis amigos y que había rechazado y burlado.

Esta vez no me creyeron. Nadie me dió ayuda. Aunque al rato mi madre, con lágrimas en sus ojos, me acercó un papelito con un número telefónico.

-¡Llamá a la Parroquia!-, me dijo.

Tomé aquel papel y llorando llamé y al atenderme expresé que deseaba asistir a Alcohólicos Anónimos.

Me pasaron otro número al que llamé de inmediato. Al ser atendida comencé a llorar sin parar. La persona del otro lado me dijo, ¡llora y cuéntame lo que desees que te voy a entender, porque yo ya lo sufrí!

Al rato estaba en mi casa con otros compañeros de A.A.

Conversando, me hablaron de sus vidas y hablé de la mía, lo que me hizo sentir muy identificada.

Me invitaron a concurrir al otro día a una reunión de A.A., y fui.

Me gustó. Nadie se rió. Me escucharon. ¡Me dijeron gracias! ¡Sos la persona más importante de la reunión!

Imaginen mi cabeza.

Hoy a veintitantos años todavía sigo diciéndole: ¡NO A LA PRIMERA! ¡CONCURRIR A LAS REUNIONES! y ¡SOLO por HOY!

Aquí sigo.

Tuve años en abstinencia pero sólo había tapado la botella. Otros muchos en sobriedad.

¡Ojalá que este entrevero de palabras, con mucho sentimiento y amor, llegue a otras como yo.

Soy una agradecida de pertenecer a la Comunidad de A.A., lugar donde me volvieron la vida. Pero una vida hermosa sin pedir nada a cambio.

Transitando los pasos de A.A voy recuperando algo más, hablo de sentimientos, de AMOR, ese AMOR que me da A.A.

¡Gracias por tomarse 5 minutos y leerlo! Felices 24hs. ■

Pedir AYUDA

KARINA A.

San José de Mayo

Departamento de San José

Estimadas compañeras y compañeros de A.A. Mi nombre es Karina, soy una alcohólica en recuperación y hoy leerán a penas un breve resumen de mi llegada a la cima de esta bendita montaña.

Tengo la bendición de ser hoy una más y no una menos que ha logrado detener la ingesta alcohólica gracias a una especie de momento de lucidez en medio de una triste vida de locura.

Me refiero al momento clave donde decidí vivir en lugar de darme por vencida. Un acto desesperado, mientras atravesaba la peor etapa de una intensa depresión que amenazaba de la mano del alcohol acabar con mi vida. Pensamientos auto-destructivos, oscuros y recurrentes toldaban mis días. Desconectada totalmente de la realidad escapando del dolor. Cómo explicarles lo difícil que fue entender que necesitaba ayuda y encontrar donde pedirla. Fue entonces que se me ocurrió aprove-

char una de mis consultas con la Psiquiatra que atiende mi enfermedad depresiva desde hace algunos años, y le mostré una nota que había escrito en mi celular la noche anterior donde hablaba de mi situación real. Sabía que el alcoholismo me iba a hacer la trampa ahogándome en llanto por culpas, miedos y vergüenza; así que moví las piezas sigilosamente a modo de emboscada. Cuando me preguntó cómo estaba y me largué a llorar le di mi celular, leyó con atención y comprendió que el problema era más grave de lo que hasta ése entonces sabía, ya que nunca antes le conté sobre mi consumo. Lo primero que me dijo fue que me deshiciera de todo el alcohol que tuviera en mi casa y fuera a una dirección en donde según ella me iban a ayudar con ese problema. Hice exactamente lo que me sugirió y al día siguiente, un viernes recuerdo, llegué a mi primera reunión de A.A. llorando, asustada y llena de vergüenza.



T E S T I M O N I O

Me recibieron de brazos abiertos dándome la bienvenida y compartiendo conmigo palabras de aliento y empatía. Supongo que esa calidez y el real deseo de querer dejar de tomar hicieron que regresara al día siguiente y así hasta el día de hoy.

La primer semana no paraba de llorar durante toda la reunión al sentirme tan identificada con el dolor de los demás. Parecía que al fin encontré personas que me escuchaban en silencio y eso fue maravilloso. Me dijeron que estaba enferma, que el alcohol podía terminar con mi vida si continuaba bebiendo. Que no debía beber ni siquiera un sorbo más de ninguna bebida que contenga alcohol, que el plan era por 24 horas y que la concurrencia a los grupos serían las primeras herramientas con las que soportaría la abstinencia fuera de los grupos. De a poco comenzó a cambiar la perspectiva, el vaso ya no se veía del todo vacío. Dejé de mirar hacia abajo, un gigante se había

quitado de mi espalda y el alivio se sentía en cada paso que daba. De a poco, con paciencia, escuchando, participando, concurriendo me fui sintiendo parte de una comunidad que salvó mi vida pues allí encontré un Poder Superior que le devolvió el sentido a todo. Hoy sigo en recuperación y así será hasta que muera pues “una vez alcohólico, alcohólico para siempre”.

Agradezco a cada miembro de la Comunidad de A.A. ya que todos somos uno y en especial a todas las mujeres que han sufrido y luchado en carne propia o a través de un familiar y/o amigo contra ésta enfermedad, gracias por su fuerza de voluntad inquebrantable.

“Dios, concédeme Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que sí puedo, y Sabiduría para reconocer la diferencia. ■

Felices 24 horas.

La magia
de A.A.
NO HAY EDAD

MARÍA A.

Colonia del Sacramento
Departamento de Colonia

Soy María A. de Colonia del Sacramento. Como alcohólica en recuperación, me siento muy orgullosa de poder escribir en el Mes de la Mujer, mi testimonio por el cual estoy hoy aquí.

Comparto todos los días las felices 24 horas, horas que me hacen estar de pie, con la fe y la esperanza que un alcohólico en recuperación no puede perder.

Llevaba 20 años de alcohólica en carrera. Tristes años de mi vida que me parecían estupendos, porque no me daba cuenta de lo mal que vivía.

Siempre digo en el grupo al cual pertenezco, que existen los milagros y creo que fui uno de ellos. En un momento de mi vida en el que me sentía tan bien, bebiendo sin parar, mi hijo dejaba de vivir, así, rápidamente, sin piedad!

El impacto tremendo, inconsolable, la angustia, el sufrimiento del alma, me llevó a zambullirme en el alcohol sin límite alguno. En una entrega total a morirme.

Toqué fondo. Lo mejor que me pasó. Toda mi familia perdía la esperanza de que yo pudiera dejar de beber.

Bueno, acá viene lo que yo llamo la varita mágica A.A. Me entregué hace seis años totalmente a Alcohólicos

Anónimos, con todas las fuerzas de mi alma, con todas las ganas de vivir otra vida. Nunca termina, siempre empieza, de puertas abiertas para todos los que decidan luchar con esta enfermedad tan ingrata, como es el alcoholismo. De vida o muerte. Y así escuché y obedecí, nada más. Ese día me marcó hasta hoy, un camino de paz, amor, esperanza, fe y mucha gratitud. Una palabra tan simple como decir: ¡ GRACIAS!

Gracias a todos los compañeros del grupo que hoy puedo escribir este testimonio. Dejar de beber es lo mejor que me pasó en la vida. Un abrazo a todos ellos que generosamente van a leer estas líneas.

Hoy tengo 81 años, una familia - una hija, 6 nietos, 4 bisnietos- y unas ganas de seguir viviendo para poder recuperar todos los años que perdí con el alcohol.

Agradezco en cada amanecer, todo lo que tengo. Soy muy afortunada de disfrutar emociones, amigos, afectos, alegrías y también algunas lágrimas. Pero resalto una sola frase,

AMAR LA VIDA!!!!!!
ESTA VIDA!!!! ■



GRACIELA B.

Asturias (Comunidad autónoma de España)
Europa

Mi nombre es Graciela B. y soy alcohólica. Una vez más quiero agradecer a Dios la oportunidad que me brindó y me sigue brindando de vivir una vida digna, con alegría y responsabilidad.

Sinceramente, si me lo hubiesen dicho aquel 1° de Agosto de 1994 no lo hubiera creído.

Ese día, -espero decirlo hasta el último de mi existencia-, fue como dice el tango, “la última curda de mi vida”, muy cruel y despiadada.

Ese día, sin duda, tal como lo sabemos todos aquellos que padecemos esta enfermedad, toqué fondo. Llegué a sentirme el peor gusano de la Tierra. Me sentí sucia por dentro y por fuera, pero también sentí que Dios me dijo: ¿Hasta cuándo piensas seguir haciendo las cosas a tu manera?

¡Siii! Sentí que me indicaba un camino que yo conocía –aunque no recono-

cía- porque mi hermano Gustavo -también con problemas con el alcohol- me había pasado el mensaje.

Tenía 42 años, dos hijos maravillosos engendrados con amor, a los que hasta la adolescencia les brindé lo que cualquier madre normal: amor, educación y principios, hasta que “me embotellé” como digo vulgarmente, y desde allí lo único que me importó era mi ingesta alcohólica.

¡La enfermedad me dismanteló!, me quitó todos los valores y acrecentó mis defectos de carácter, denigrándome como ser humano.

¡Pero llegó ese día! El que Dios tenía preparado para darme la oportunidad de comenzar a vivir con dignidad, fe y esperanza.

Bajé las escaleras de mi grupo madre, el “Paso Doce”, con mucho sentimiento de culpa y miedo de ser juzgada, pero ¡fue todo lo contrario!!



Dios escribe MI HISTORIA

T E S T I M O N I O

Me recibieron con mucho amor. Me dijeron que yo tenía el derecho a vivir con dignidad, que no era culpable pero sí responsable a partir de ese momento.

Ese 2 de Agosto del '94 pasó a ser el día más importante de mi vida pues sentí que realmente Dios me había sacado del sepulcro y devuelto a la vida, aunque me costó muchísimo comenzar a vivirla con responsabilidad, sin mentiras ni excusas.

El sólo hecho de no levantar la copa ya era todo un triunfo para mí.

A medida que me iba sumergiendo en el programa ayudada por la conciencia del grupo, el sostén importantísimo de mi madrina y la ayuda del poder superior -que para mí es Dios-, iba tomando conciencia de los cambios que tendría que hacer para que se cumplieran esas promesas que el Programa me ofrecía.

Hoy por hoy, sigo reconociendo, -tal como aquel día en que llegué derrotada-,

que es sólo por hoy que detengo la ingesta alcohólica, pero tengo fe y esperanza de que Dios, así como me ayudó a encontrar el camino, también me dará la capacidad, la fuerza, la sabiduría, para vivir el tiempo que me queda en este transitar, con dignidad, sin mentirme y teniendo la humildad suficiente para pedir ayuda y a la vez brindarla a todo aquél que la necesite.

Quisiera recalcar mi agradecimiento a todos los compañeros que me recibieron, a los que llegaron después de mí, a los que estén en el grupo Cielo, a los que están por llegar, ya que todos son responsables de una u otra forma, de todos mis logros, de mi libertad, de mis desapegos y de mi dependencia total y absoluta con mi poder superior, que repito, para mí es Dios.

¡Gracias de todo corazón!

¡Felices 24 horas! ¡Y si no son felices que sean serenas! ■

T E S T I M O N I O

La mujer en el **SERVICIO DE A.A.**



MONI D.

Grupo "Vuelve a empezar", barrio POCITOS
Departamento de Montevideo

Soy Moni D. y soy alcohólica. Llegué a A.A. el 2 de abril de 1997 y casi enseguida me ofrecieron hacer servicio en el grupo "Vuelve a empezar".

Acepté enseguida y los compañeros me fueron guiando. En ese entonces llegábamos una hora antes de empezar la reunión, preparábamos los mates, el café, el té, tendíamos la mesa, poníamos canastas con caramelos y recibíamos a los compañeros con mucho cariño. Llegado el momento de comenzar la reunión alguno de nosotros coordinaba y antes de irnos limpiábamos y guardábamos todo.

Hoy a la distancia estoy segura que el servicio salvó mi vida porque me dio un propósito al dejar de tomar.

Hice servicio durante 18 años en diferentes grupos, hasta que me cansé de las críticas y la falta de compromiso de algunas personas que querían cambiar todo pero sin su propio esfuerzo.

Siempre voy a recomendar a todos los integrantes hacer servicio, por ellos, no por los demás. La satisfacción es muy grande y no tiene precio.

Después de un tiempo hay que lograr que otros compañeros se involucren y sientan los beneficios de ser un Servidor de A.A.

Gracias a mis compañeros que me recibieron y ayudaron a ser otra persona, y hoy digo que hay un antes y un después de mi vida en A.A. ■

Felices 24 horas!!!



LUCIANA D.
Nueva Helvecia
Departamento de Colonia

Mi nombre es Luciana D. del grupo Helvético de Nueva Helvecia. Llevo 8 meses y unos días sin consumir alcohol ni drogas. Soy doble adicción.

Conocí la comunidad de Narcóticos Anónimos con 24 años, me mantuve limpia 18 meses y el mismo día que los cumplí, fui al cumpleaños de una persona que era del entorno y recaí.

Para ese entonces había logrado recibirme, tener un buen trabajo y casa propia gracias a la ayuda de mis padres. Pensé que me había curado, que podía dominar mi adicción. Pero me fui hundiendo poco a poco sin percibir que era el Titanic de mi vida.

Murió mi padre, volví al pueblo y empecé a trabajar en la empresa de mi familia. Enfermé de cáncer, lo superé y seguí consumiendo. Entonces mi madre enfermó de cáncer y mi hermano al ver que no era capaz de cuidarla, me puso

contra las cuerdas y terminé sentada frente a una jueza que me ordenó asistir al Grupo Helvético de AA en donde empezó mi recuperación.

Al principio sufrí muchas recaídas pero mis compañeros confiaron en mí y un día hice caso y paré el consumo activo.

Había tocado el fondo. Sabía que no quería seguir en aquella oscuridad que era mi vida. Comencé a hacer caso, meterme en grupos de Zoom, relacionarme con los compañeros, mantenerme en contacto con ellos y llamarlos en momentos complicados. Y ellos estuvieron ahí, dispuestos a hacer lo que pudieran para que yo no levantara la primera.

Entonces las cosas empezaron a mejorar día a día.

A.A. me dió la oportunidad de cuidar a mi madre hasta su último suspiro y ocuparme de ella con todo el amor que fui capaz de darle. No me alcanzan las



Vengo a dejar **MI CORAZÓN**

T E S T I M O N I O

palabras para expresar la gratitud de tal oportunidad donde pude sanar mi relación con mamá y sobre todo que ella pudo verme sobria sin olor a alcohol ni drogas. Soy consciente de que hice mucho daño en mis años de carrera, especialmente a mis padres y hermano una vez que dejé N.A. pero como nos enseñan en los grupos: no somos culpables de nuestro pasado pero sí responsables.

Hoy soy responsable de mi pasado y asumo sin miedo mis inconvenientes porque hay una comunidad de hombres y mujeres que están conmigo. Hoy no quiero, no debo ni puedo levantar la primera porque todo lo que logré hasta ahora se hace añicos.

Con A.A. logré recuperar mi dignidad y defender mis derechos que fueron vulnerados estando en carrera. Porque como todos saben, en carrera se aprovechan de nosotros y si pueden nos roban todo lo que pueden.

En todo este proceso me ayudó mucho concebir la idea de un Poder Superior y dejar en manos de Él, lo que yo no pudiera cambiar. Antes no creía en nada, ahora sí, porque vi que los milagros no están en las iglesias, están en cada uno de mis compañeros que se mantienen sobrios, trabajando el programa y ayudando a otros a recuperarse.

Mi gratitud hacia los grupos de 12 pasos es día a día pero espero que esos días se transformen en semanas, meses y años porque ellos me dieron la fortaleza para que mi madre en sus últimos meses de vida me viera sobria. Y esa sensación de hacer las cosas correctas no te las quita nadie.

Es mi tesoro que empecé a crear solo por no levantar la primera.

Mi madre murió con el orgullo de verme sobria.

Gracias a todos, serenas 24 hs. y no me dejen. Sin ustedes, no soy nada. ■



Mi reencuentro **CON LA VIDA**

VANINA B.

Colonia del Sacramento
Departamento de Colonia

Soy Vanina B., tengo 44 años y vivo en Colonia del Sacramento.

Mi historia con el alcohol comenzó desde muy joven, tan es así que mi madre me decía que era alcohólica por cómo me comportaba ante el alcohol.

Sin dudas que tenía razón, pero nunca lo asumí como un problema.

Siempre tomé; primero por pasar bien (me gustaba lo que me hacía sentir), otras veces para olvidar y en otras porque sí!!!

Siempre traté con personas a las cuales les gustaba el alcohol.

Hasta que llegó un momento de mi vida en que el alcohol era mi compañía, era quien estaba ahí.

Tenía el ritual, hora, lugar situaciones en las cuales beber.

Tomaba para festejar y tomaba por algo malo que hubiera sucedido.

Lastimé a muchas personas en ese camino, parejas, familia, etc...

Me hacía mal yo misma sin verlo. Cada vez se hacía más peligroso. Tomaba más en más horas, después venían los reproches, la culpa, el pedir perdón a quien había maltratado en mi estado. Tuve intentos de autoeliminación, para terminar con ese sufrimiento.

Era muy triste lo que estaba viviendo, hasta que un día hablé con mi hermana, porque ya era insostenible la situación.

Le comenté de mi alcoholismo, de lo que estaba pasando y ella me contactó con una persona que concurría a los grupos de Alcohólicos Anónimos. Cuando lo hablé por primera vez, no quería mucho concurrir a un lugar donde me co-

nocieran, pero si bien hablar nunca fue mi fuerte, asistí a una reunión. Fue como hablar con otro yo. Desde ese momento fue un camino de ida!

Comencé a asistir a los grupos de A.A., a utilizar el teléfono cada vez que me sentía nerviosa, ansiosa. Compartí mis experiencias con otros compañeros y así fueron pasando los días.

No ha sido fácil. Por momentos quería dejar todo. Total "para qué", "a nadie le importa, si tomo"!!! Pero descubrí que sí, hay personas a las que les importa mi bienestar, que me sienta feliz. ¡Lo más importante es estar bien YO!!! Que no lo estaba. Mi vida ha cambiado, las cosas se solucionan diferente sin alcohol.

Ya no me tengo que preocupar por lo que hice la noche anterior, si salgo; de cómo regresé: de si le hablé mal a alguien porque había tomado. He recuperado muchas cosas en este tiempo sin alcohol y otras que la vida me ha enseñado que no sirven.

Vivo "un día a la vez"... tan sencillo como eso.

Hoy mi vida es mucho más tranquila, sin pesadillas por el alcohol.

Éste me destruyó, terminó con todo lo que tenía. Ahora puedo ver las cosas diferentes y decidir.

Nada de eso me preocupa ahora! Puedo decidir cada día. Ser feliz sin alcohol!!!, que es lo mejor que me ha pasado en todo este tiempo.

Voy a agradecer siempre a los Grupos de A.A., ellos son quienes han hecho que este milagro en mí sea posible.

Llevo 8 meses sin alcohol!!! ■



La luz, luego de DETE

LUJÁN H.

Colonia del Sacramento
Departamento de Colonia

Hola querida Comunidad. Soy Luján H., alcohólica en recuperación y vivo en Colonia del Sacramento.

Mi historia con el alcohol fue lenta y progresiva, tal como lo dice el Programa.

Fue una dura etapa de mi vida en la que me encontraba desolada y sola con mi amiga soledad!!!

El alcohol, fue ocupando parte de mis días y sigilosamente se fue apoderando de mí de tal manera que en un momento me resultaba indispensable para seguir.

Al salir, dejaba mi combustible pronto para el regreso y allí estaba, siempre esperándome. Era mi amigo incondicional.

De todas maneras, debo reconocer que en esa lenta pero continua caída,

nunca perdí nada material ni dejé de pagar ninguna factura.

Trabajaba en tres casas de familia y durante los fines de semana como moza en el rubro de gastronomía.

Era madre soltera de dos hijos, los cuales vivían en Montevideo. Uno estudiaba, -mi querido profesor- y el otro trabajaba y había formado su pareja.

El menor me llamaba a la mañana temprano y le comentaba al hermano que me escuchaba bien, que no notaba nada anormal, porque el mayor se comunicaba a partir de las 21 y le comentaba que a esa hora yo hablaba mal.

Siempre me ocupé de mi mamá, con la cual bebí en varias oportunidades, y si bien vivíamos separadas, yo la iba a ver



e un imperceptible TERIORO DE MI VIDA

T E S T I M O N I O

de dos a tres veces al día. Los días corrían y no me daba cuenta que cada vez tomaba más.

No tenía entorno, vivía sola, y como ya había dejado mi combustible pronto, me encerraba.

Ahogaba mi angustia con alcohol hasta llorar y dormirme donde cayera.

Varias veces, despertaba con frío cobijada por mis dos perros!!!!

En junio del año 2011, falleció mi mamá, a los pocos días mis tres patrones me despiden al verme tan depresiva y deteriorada por el alcohol.

Les estaba haciendo mal a sus hijos, a quienes amo con toda mi alma.

En aquel momento no me desampararon y junto a más personas que me que-

rían, buscaron ayuda y por medio de tres compañeros, -a los que no tengo cómo agradecerles- y entre ellos a mi PADRINO que hoy está en el Grupo Cielo, comencé a asistir al Grupo Nuevos Rumbos.

Me aferré a sus sugerencias, me hice asidua concurrente y desde aquél momento he realizado varios servicios en la Comunidad, llevando la bandera del ¡Sólo por Hoy!

He recuperado mi dignidad y disfruto plenamente con mi abstinencia y mi recuperación.

¡Sólo puede agradecer infinitamente!

¡Gracias Alcohólicos Anónimos!

¡Hoy , Sólo por hoy, vivo sin alcohol!.

Un día a la vez.

¡Felices 24 horas! ■

T E S T I M O N I O



Regreso desde **EL INFIERNO**

136 | ENERO | FEBRERO | MARZO | N° 151

¡Hola! Soy Silvana M., una alcohólica en recuperación. Llevo nueve años en la Comunidad y he concurrido a los grupos A.A. por 5 años, alejándome temporalmente por motivos personales.

La verdad es que no fue fácil admitir mi enfermedad.

Provengo de una familia alcohólica de tres generaciones.

Mi infancia transcurrió entre peleas, gritos y mucha violencia por parte de mi padre al que yo odiaba.

No podía entender por qué fuera de casa era una persona muy querida, pero al transponer la puerta de casa su transformación nos aterraba.

Cuando falleció tenía 60 años y yo 35.

Allí empezó mi calvario, pues seguí sus pasos.

Busqué en el alcohol lo que nunca había tenido en mi casa: amigos, diversión, olvidar mi pasado, pero con el paso del tiempo fue ingobernable. Me convertí en la persona que siempre odié, mi padre.

Pasé por las tres etapas y me quedé sin familia por pelear tanto con ellos por defender el alcohol.

Me había convertido en un despojo humano y terminé encerrándome en mi casa.

Mezclaba sicofármacos con alcohol para buscar más efecto.

Al vivir sola y sin hijos caí en un abismo del que no encontraba salida.

Tuve varios intentos de autoeliminación.

Hasta que un día, borracha y desesperada, llamé una amiga.

- "Vamos a dar un paseo" me dijo, y me llevó a Rosario, a una reunión de AA.

Ese día, un 18 de Marzo de 2013, llegué al Grupo. Lloré tanto, tanto, que no podía desahogarme. Pero quienes me recibieron me hablaron con el corazón sin conocerme.

¡Por Dios!!! ¡Cómo me cambió la vida!!!!...

Un día a la vez, ¿cómo no lo podría hacer?

No fue sencillo, pero me enseñaron a quererme, a valorarme como mujer y entender que el alcoholismo ES UNA ENFERMEDAD!!!, ¡QUE SIN AYUDA DE AA SÓLA NO IBA A SALIR!!!

Gracias a ellos y a mi familia que me apoyó, hoy tengo paz en mi alma y pude entender y perdonar a mi padre.

Pero el alcohol siempre me va a achar.

Debo ser fuerte y utilizar las herramientas que me dieron. Practicar los Doce Pasos.

Mi calvario duró quince años, y conocer AA me permitió nacer de nuevo.

¡GRACIAS A ESTA BENDITA COMUNIDAD!!!

¡FELICES 24 HORAS! ■

T E S T I M O N I O

A

MON



Atrapada por mis NSTRUOS

CECILIA R.

Ciudad de Salto

Departamento de Salto

Soy Cecilia R. de Salto, soy alcohólica anónima, estoy muy agradecida de haber encontrado A.A. porque acá volví a nacer después de salir del infierno.

Llegué a la Comunidad con 47 años de edad, tengo una familia alcohólica y la verdad que no me gustaba el alcohol, no tenía ni idea de que el alcoholismo era una enfermedad, para mi era un vicio, era como cualquier otro vicio.

No era de tomar mucho, tenía una familia profesional, llegué a la Universidad y me recibí.

Me realicé como persona, como madre, como esposa, y en todos los ámbitos.

Tenía mi familia perfecta, a los 44 años mi matrimonio se vino abajo, una enfermedad en la córnea de mi hijo, y quedé sin trabajo, fueron tres cosas que me pasaron en un año.

Ahí detonó, saltó mi enfermedad, yo se que nací enferma, alcohólica, hoy me doy cuenta por mis defectos de carácter.

Caí en una gran depresión, me saltó la ira, la venganza, me salió el Mr. Hyde, la borracha de adentro, la alcohólica, el monstruo.

Fue tan grande mi dolor, que no pude enfrentar la vida, ahí empecé a tomar sin darme cuenta, de a poco, como ama de casa, como madre de dos hijos adolescentes.

No me daba cuenta que estaba entrando en un infierno. El alcohol es la madre de todas las drogas, luego se sumó en mi la cocaína, las pastillas, porque cuando no tenía para tomar o comprar ese gramo, me empastillaba para sortear los días, yo no quería enfrentar la vida...

Tuve dos años intensos de carrera, después me di cuenta cuando ya empecé a tomar compulsivamente, se desató el tsunami Cecilia, como siempre digo, locura total, mi familia no lo entendía.

Esta es la enfermedad de la familia, mi familia no entendía nada, porque de

ser una profesional, madre, de repente me transformó en algo... El alcohol me llevó a transformarme en un monstruo.

Como mujer perdí la dignidad, la moral, el respeto conmigo mismo, vendí el cuerpo y hasta mi alma a ese demonio que es el alcohol.

Tuve intentos de auto eliminación, despertar en siquiatría, porque sólo quería morirme, solamente bajo el efecto de el alcohol y las drogas yo podía actuar de esa manera, intentos de auto eliminación, quise matar a mi hijo, porque yo quería morirme pero no dejar un hijo vivo, ¡cómo una madre va a querer matar a su hijo!

Ese Poder Superior con el que me enojé tanto, porque para mi me había abandonado, me cuidó y me salvó de toda esa locura, de haber matado a mi hijo y a mi.

No sabía lo que me estaba pasando hasta que un lunes 15 de mayo de 2017, con 47 años llegué a la Comunidad de A. A.

No llegué con el sincero deseo de dejar de beber alcohol, para mi era hacer una

terapia, nunca había sentido en mi vida que el alcoholismo es una enfermedad.

En A. A. que era una gran enfermedad.

Llegué con una gran vergüenza, ese domingo del día de la madre 14 de mayo, me levanté con resaca. Pasaba días y días fuera de mi casa, mis hijos lloraban, yo me arrodillaba diciéndoles que no iba a volver a tomar, igual tomaba, me drogaba; perdí todo, lo material, cuando me quedé sin plata vendí todo lo que tenía e incluso transé la note book de mi hijo por drogas y alcohol, no podía vivir sin eso.

Supe que tenía un grave problema, me quedé en A. A., respondí positivamente las 12 preguntas (todas), la aceptación me costó un año y nueve meses, me alejaba de los grupos, no pude yendo a las iglesias ni con fuerza de voluntad.

Ese 14 de febrero del 2019 amanecí en un psiquiátrico, estuve una semana pasada totalmente de drogas, no podía dormir, estaba totalmente devastada y ahí toqué fondo espiritualmente, donde llegué a la emergencia pidiendo que no me durmieran, no se que me dieron,

por las lagunas mentales no sabía con quien estaba ni lo que hacía, manejaba alcoholizada, hasta que el 14 de febrero de 2019 me aferré a las 3 herramientas (no a la primera, por 24 horas y concurrencia todos los días a un grupo).

Gracias a esto último comenzó una nueva vida para mi, gracias a A. A.

Hoy tengo 51 años, cumplí 3 años sin tomar alcohol o drogas el 14 de febrero de 2021.

Hoy puedo tomar decisiones... soy libre, soy abuela de un nieto de 3 años, no me ha visto borracha, lo puedo disfrutar sin beber, hay cosas que recuperé, otras no, lo importante es que me recuperé a mi misma.

El Programa me da la oportunidad de conocerme, de quererme, de respetarme.

Totalmente agradecida a A. A. por esta nueva vida, soy otra persona, tengo un Programa que me permite detener mi enfermedad por 24 horas, hoy puedo valorar las pequeñas cosas, tengo muchos nuevos conceptos del Poder Superior. ■

Felices 24 horas.

T E S T I M O N I O



He conocido **EL INFIERNO**

【 42 】 ENERO | FEBRERO | MARZO | Nº 151

Queridos compañeros de A.A., soy Blanca, enferma alcohólica y quiero dar algunos testimonios de mi enfermedad aunque no les voy a contar toda mi historia pues de tristezas ya basta.

No recuerdo haber tenido una niñez feliz y a los 14 años comencé a beber. En mi adolescencia ya estaba atrapada por el alcohol.

Entré en la etapa del payaso, del tigre y no llegué a la del chancho gracias a mi madre.

A todos los lugares que concurría bebía sin importarme nada.

Pasó el tiempo y las cosas empeoraron y al llegar a la mayoría de edad fueron incontables las entradas en las comisarías y juzgados, pero una vez que comprobé que sólo eran amenazas, festejaba tomando más y más.

Comencé a robar para comprar más bebida. Les robaba a mis padres de su poca jubilación, a mis hermanas que siempre quisieron ayudarme (sobre todo Carmen, la mayor). Prometí a todos que no volvería a hacerlo. Me creían y nuevamente los defraudaba.

A pesar de todo, me consiguieron un buen trabajo en el Liceo de Young, tuve

la oportunidad y responsabilidad de quedar sola haciendo mis tareas, cerrando yo el liceo. Pero el alcohol me las ingenié para seguir bebiendo allí.

Siempre soñé con tener una niña. Me casé con un buen hombre al cual quise arrastrar conmigo hacia el alcohol, y eso fue desmejorando nuestra relación.

Al fin quedé embarazada y no pensé en esa niña soñada. Pasaba días y días sin comer, sólo tomando y fumando hasta que al cuarto mes de embarazo comencé con los problemas de hígado, tan común en los alcohólicos.

Estuve varias veces internada y en mi historia clínica decía "Alcohólica Crónica". Volví a prometer y no cumplir. Lo de siempre.

Un día de lluvia al salir de la casa de una amiga completamente borracha me caí de la bicicleta estando con 8 meses de embarazo.

Llegué al hospital con mucho alcohol en la sangre, un brazo lastimado y dispusieron hacerme una cesárea urgente. Me ataron pues no podían darme más anestesia, pero aun así, mi hija María Lucía nació sana gracias a Dios.

Él me dio otra oportunidad de pensar en lo que hubiera pasado.

BLANCA S.

Fray Bentos

Departamento de Río Negro

Pero al cumplir ella 2 meses volví a mis costumbres y en el año 92 entré a la cárcel por causa de que a la mañana entré al liceo para robar unas colchonetas para una amiga que tenía dos pequeños hijos durmiendo en el suelo.

Mi hija cumplió sus 3 años conmigo en la cárcel por orden del juez, la siquiátra y la sicóloga.

Comencé a asistir al grupo de A.A. por orden judicial, pero también asistí varias veces a siquiatria lo cuál era lo más importante para el juez.

Mis compañeros de A.A. de Fray Bentos me recibieron llenos de amor, fe y esperanza. Escuché experiencias y sugerencias. No hablaba pero pensaba que esa ayuda que me daban era mi única salida. Aun así, al muy poco tiempo recaí. Fallé a mí misma y a mis compañeros.

Volví a Young y comencé de nuevo a ir al grupo. Concurría a todas las terapias y al tiempo repetí la historia. Borracha, volví a robar con unas amigas pero sólo yo fui a la cárcel.

Con mucha vergüenza y miedo al rechazo de mis compañeros comencé el grupo de vuelta pero me faltó hablar y pedir ayuda pero ellos me la dieron igual.

Han pasado 5 años de esto pero hoy estando por tercera vez en la cárcel pude

aprender y entender al fin que el programa de A.A. es sabio y sencillo .

Que sólo con las 3 herramientas no hubiera pasado estos años tan mal.

Van ya 8 meses de estar acá y espero con ansias los días de reunión, a mis compañeros del grupo Fray Bentos y deseando que no pase la hora cuando estoy en una reunión.

Después de tantos años conocí a Dios y reconocí al fin que soy una enferma alcohólica en recuperación y que hoy por hoy ya no quiero volver a vivir lo anterior. Ya maté al culpable que destrozó mi vida y la de aquellos que aún me quieren.

Comenzaré una nueva vida, recuperaré a mi hija que tiene doce años y me necesita sobria. Es lo más hermoso que me ha dado Dios y que por el alcohol casi no conocí.

Recuperaré la confianza de aquellos que hice sufrir, el respeto a mí misma.

Hoy, A.A. me enseña a ser una mujer y madre digna y sobre todas las cosas a ser libre sin alcohol.

Pido a Dios que mi horrible experiencia sirva para que aquellos alcohólicos lo piensen antes de levantar esa primer copa. ■

Con mucho amor. Felices 24 horas.