

INTRODUCCIÓN

«—¿Cómo te arruinaste? —preguntó Bill.
—De dos maneras —respondió Mike—: primero
poco a poco y luego de repente».

Ernest Hemingway, *Fiesta*

La noche del 13 de julio de 2013, en que se celebraba la boda de mi hermano, dejé sola a mi hija de cuatro años en una habitación de hotel porque me encontraba borracha como una cuba. No debería haber sido una sorpresa, pero lo fue (para mí, para mi familia, para mis amigos que se enteraron más tarde). Tenía un historial de veinte años con el alcohol que, a veces, parecía problemático, aunque en realidad las cosas tenían casi siempre una apariencia de relativa normalidad (excepto en los últimos dos años, e incluso entonces solo te saltaban las alarmas si formabas parte de mi entorno más próximo). Con treinta y cinco años, tenía un cargo directivo en una agencia de *marketing* global, corría en maratones, impartía clases de yoga y era madre primeriza. Alquilé una acogedora casa en una próspera ciudad costera al norte de Boston, contaba con el cariño de muchos amigos y familiares que querían tenerme cerca y, aunque mi matrimonio había naufragado recientemente, a simple vista todo iba bastante sobre ruedas.

Claro que, en realidad, no iba tan sobre ruedas. Dis-
taba mucho de ir sobre ruedas.

Aquella noche, colisionaron los dos mundos que con tal diligencia había estado intentando mantener separados: mi vida interior, repleta de secretos y excusas, de pérdidas de conciencia nocturnas provocadas por mezclar vino con somníferos, de ansiedad y agotamiento aplastantes, de un creciente miedo a mí misma; y mi vida exterior, donde organizaba cenas y llevaba a mi hija a jugar, donde obtenía mejores trabajos y más promociones, me vestía bien y corría casi diez kilómetros alrededor de Boston durante la hora del almuerzo. El detonante se produjo cuando desperté en una habitación de hotel y me di cuenta de que no era la *mía*, que el cuerpo que yacía junto a mí no era el de mi hijita, mi norte de dulce aroma, sino el cuerpo de un extraño (un invitado de la boda, si la memoria no me fallaba). Me parecía un mal sueño. Pese a todos los problemas que me había traído la bebida, jamás había creído que esta pudiera suplantar mi instinto maternal, aquel dispositivo interno de búsqueda que siempre me había llevado de regreso a mi hija, incluso en la oscuridad, incluso cuando me encontraba inconsciente.

A la mañana siguiente, en el porche de mi hermano en Colorado, este me contó lo que había sucedido. Di un respingo, jadeé y los ojos se me anegaron de lágrimas. Luego, suave pero firme, pronunció las palabras que más me aterrorizaba escuchar: «Laura, no sabes beber. Hay personas que sí saben, pero tú no. No sabes beber, y punto».

Supe que él tenía razón. En el fondo de mi corazón (y tal vez desde que cumplí dieciocho años), sabía que aquella conversación iba a producirse algún día. Y sin embar-

go, me las ingenié para convencerme de que no podía ocurrirme (a mí no, a alguien como yo jamás). En los días, semanas y meses sucesivos, acabé suplicando otra situación. *Cualquier otra... Dame cualquier otra cosa.*

Sé que tal vez estás pensando que fue aquello lo que me cambió el chip. ¿Verdad? Había dejado a mi hija en una condenada habitación de hotel, y podrían haberla secuestrado, habérmela arrebatado, o podrían haber ocurrido todo tipo de situaciones espantosas. Supongo que estás dando por hecho que este fue el proverbial «tocar fondo» del que has oído hablar otras veces, después del cual me rendí, me inscribí en un programa de Doce Pasos y, de mala gana pero con gratitud, construí una nueva vida de sobriedad.

¿Verdad que sí?

En efecto, yo también pensé que lo sería (o al menos pensé que, sin duda alguna, *debería* serlo). Si bien aquella noche puse en pausa mi forma de beber e hice explotar a lo grande la burbuja de mi negación, no supuso el final. De alguna manera, *en realidad* solo supuso el comienzo.

Durante el año siguiente, descubrí lo que en realidad significa vivir un infierno en vida. No alcancé la sobriedad (ni pude de ningún modo) en todo aquel año. Pasé aquella época viéndome reducida a cenizas una y otra y otra vez. Destrocé mi coche. Me desperté junto a más extraños. Puse a mi hija en peligro. Me alejé tanto de mi integridad personal que ni siquiera confiaba en recuperarla alguna vez. De verdad que no. Ninguna de las

cualidades que tan bien me habían servido hasta entonces (mi fuerza de voluntad, mi encanto, mi optimismo, mi determinación) pudieron ayudarme a superar aquello, pues no tuvieron el suficiente empuje. Me sentía perdida.

Y sin embargo, en aquel tiempo también comencé a saborear una vida sin el yugo de la bebida y sus consecuencias. Con el tiempo, logré pasar mi primer fin de semana sobria en quince años (si no tenemos en cuenta los nueve meses de mi embarazo). Pasé mi primer Día de Acción de Gracias sobria. Y Navidad. Y Nochevieja. Asistí a una barbacoa sobria del 4 de Julio y pasé las veinticuatro horas de mi trigésimo sexto cumpleaños sin tomar ni una gota de vino. Empecé a conocer algunas personas sobrias. Experimenté el alivio de las mañanas sin resaca ni arrepentimiento.

Fui poniendo en orden mis días, y luego un par de semanas aquí y allá. Empecé a hacerlo francamente bien en mi trabajo e incluso me ascendieron a vicepresidenta. Viví grandes y pequeños momentos vitales sin alcohol. Y aunque a veces me sentía pendiendo de un hilo, y aunque a menudo quería ponerme a gritar debido a lo incómodo e injusto que me parecía todo aquello, y aunque con mucha frecuencia quería arrancarme la piel a tiras, poco a poco comencé a familiarizarme con el terreno de aquel nuevo paisaje.

La sobriedad se puso a cantarme en una lengua extranjera pero nostálgica, como si fuera un idioma que tal vez hubiese conocido en otro tiempo, pero que había acabado olvidando. Verás, yo siempre he manifestado una gran curiosidad por las cosas. Desde mi juventud,

me mostré sedienta por discernir las respuestas más profundas. ¿Quiénes somos? ¿Qué propósito tenemos en el mundo? ¿Qué buscamos en realidad? ¿En qué consiste Dios? Mis primeras fuentes de estudio fueron los libros (cualquiera que cayese en mis manos) y la música, y escuchar a hurtadillas conversaciones de adultos cuando no se me permitía sentarme allí a escuchar. A los treinta años, ya había leído todos los libros espirituales y de autoayuda que existían; y en cuanto se inventaron los *iPod*, tuve a todas horas a maestros como Pema Chödrön, Wayne Dyer, Caroline Myss y Marianne Williamson colándoseme por los oídos. A medida que comencé a experimentar la sobriedad, fue floreciendo en mi interior una certeza. Todo lo que había absorbido a lo largo de los años (las enseñanzas espirituales, las cuestiones existenciales, del sufrimiento y del significado de las cosas) habían dejado de ser ideas que pudiera explorar con una actitud pasiva: tenía que ponerlas a prueba con mi propia experiencia. Tenía que vivir de verdad para darles respuesta por mí misma.

También desde muy joven, sentí cierta presencia en mí. Solía llamarla «la gran energía». Me impulsaba a leer, dibujar, fabricar y crear todo lo que pudiera. Me hacía llorar de manera imprevista cuando escuchaba cantar a alguien desde lo más profundo de su ser; cuando disfrutaba de música en directo; o cuando presenciaba la actuación de un atleta, un bailarín o cualquier persona a quienes se veía como peces en el agua.

Más adelante, ya cumplidos los veinte y los treinta años, cuando sentía que la gran energía burbujeaba en mi

pecho y me encontraba en compañía del tipo de amigo adecuado, le preguntaba: «¿Alguna vez te has sentido como...? No sé... ¿Sientes algo muy grande en tu interior? ¿Algo que quiere nacer?». Hubo amigos que asintieron como si supieran de qué les hablaba y me preguntaron si sabía cuál era el eje de mi vida, cuál era mi vocación. Una o dos veces confesé: «Creo que la escritura. Quiero escribir». Pero, por lo general, aquella respuesta me sonaba demasiado ridícula, así que me limitaba a encogerme de hombros y dejar que la pregunta volviera a dispersarse en el ambiente.

Cuando comencé a estar sobria, la gran energía rompió en mí como un tsunami. Fue como si todo lo que había estado reprimiendo con el alcohol hubiese acabado por romper el muro de contención, y comencé a escribir como si estuviera poseída. A todas horas, mi mente bullía con ideas. No tenía la menor idea de cómo decir la verdad en mi vida real, así que comencé a teclearla primero en la pantalla. Creé una nueva cuenta de Instagram llamada @clear_eyes_full_hearts y comencé a publicar fragmentos de mi experiencia. Para mí, que adoro las palabras y las imágenes, fue perfecto: podía publicar mis citas e imágenes favoritas a la vez que practicaba uniendo palabras para describir lo que en realidad me estaba ocurriendo. Desempolvé mi blog y comencé a escribir allí también. Por primera vez en mi vida, a la edad de treinta y siete años, había comenzado a decir la verdad.

Y aquello me sirvió de ayuda. Conecté con otras personas que se hallaban en la misma situación. Descubrí que, aun en mi limitada experiencia con la sobriedad, te-

nía algo que ofrecer, como si una parte de mí reconociera aquel lugar al que ya me dirigía, pues lo había habitado con anterioridad. Tenía la sensación de que quizá la sobriedad (por mucho que la sintiera como una sentencia de muerte, como el más aciago giro del destino) me revelara algunos de los secretos que había anhelado escuchar durante mi vida entera. Pero se trataba de una sensación que iba y venía. Aunque a veces me sentía indignada, con mayor frecuencia vadeaba la soledad, la ira y el dolor. También escribí sobre aquello. Escribí sobre todo.

Una mañana en Boston, ya hacia el final de mi época de ebriedad, yendo al trabajo salí de una estación de tren subterráneo llena de vapor. De nuevo tenía una resaca espantosa, temblaba, sudaba y supuraba rabia (hacia mí misma, pero sobre todo hacia aquella cosa que aún me tenía agarrada por la garganta). Me pregunté: «¿Dónde está mi gente y por qué no estamos hablando de esto?».

Con aquello no quise decir: «¿Dónde están los alcohólicos que hablan sobre alcoholismo en cuartos silenciosos?». Había asistido a cientos de reuniones en las que había encontrado ayuda y consuelo de incalculable valor. Tampoco quise decir: «¿Dónde están esas memorias que documentan las morbosas historias de adicción y recuperación final?». Ya había leído todos aquellos libros dos veces.

Lo que quise decir es que por qué nosotros (ese «nosotros» colectivo, como en «tú y yo») no estamos hablando de esto *en voz alta*. ¿Por qué (si de verdad queremos que

la gente no se sienta avergonzada y que la sociedad solucione sus malentendidos y percepciones sobre la adicción) seguimos insistiendo en el anonimato y, lamentablemente, hablando en voz baja? No me creía que las únicas personas que tenían problemas con la bebida fueran las que cumplían requisitos para asistir a una reunión de Doce Pasos, como tampoco me creía que yo jamás habría desarrollado todos mis «defectos de personalidad» más profundos si no hubiese sido «alcohólica». Beber me había hecho un poco diferente de otras personas, cierto, pero toda la gente a la que conocía iba corriendo insensibilizada, huyendo en cierto modo de sí misma y de su propia vida.

Algo muy serio andaba mal. Algo más serio que el alcohol o la adicción.

Por todas partes había secretismo y negación.

¿Por qué nos estábamos esforzando tanto en no ver lo que ocurría? ¿Por qué teníamos tanto miedo de decir la verdad?

El 28 de septiembre de 2014 fue mi último «Día Uno». Pero en aquel momento no imaginaba que iba a serlo. De hecho, la única promesa que me hice aquella mañana fue que no me haría más promesas.

Mientras hoy escribo esto, casi han transcurrido cinco años, y en ese tiempo lo he dado todo para responder esas preguntas. Así pues, este libro recopila todas las respuestas que he averiguado: para mí, para ti, para todos nosotros.

Quizá no te volviste adicto a beber alcohol, a tomar pastillas o a tratar de perder el conocimiento noche tras

noche. Quizá el eje de tu vida sea buscar el amor, o practicar sexo, o ser perfecto, o mantener un cuerpo delgado. Quizá no tengas nada, pero sigues sintiéndote muerto por dentro y escuchando una voz que te persigue, que cada mañana acaba encontrándote justo después de que despiertes, antes de que te acuerdes de ti mismo. Una voz que te susurra: «Escúchame. Dime que sí».

En mi caso, acabé sucumbiendo y dije que sí. Este libro narra la historia de cómo ocurrió y qué sucedió después. Y si en las siguientes páginas te cuento esa historia es porque confío en que tú también digas que sí. Que te lo digas a ti mismo. A la voz. A todo el miedo y la magia que siguen. Vale la pena. Podría prometértelo, pero no lo haré. Porque creo que será mejor que lo compruebes por ti mismo.