

El principio de todo

Siempre es más fácil recordar el principio de una historia de amor que su final. Todavía me acuerdo con total exactitud de lo que sentía en la época en que el alcohol formaba parte esencial de mi vida, cuando bebía de forma habitual y hacerlo me llenaba de satisfacción. Por aquel entonces vivía en Nueva York, en Park Slope, para ser más exactos, un pintoresco barrio residencial de Brooklyn, con calles salpicadas de bonitos edificios de piedra rojiza y de ginkgos plantados a principios del siglo XX, un barrio donde uno se pasa las tardes de domingo en el extenso Prospect Park con un café en una mano y la correa del perro en la otra. Sin embargo, la historia que voy a contar no tiene nada que ver con Nueva York. Es una historia normal y corriente que hubiera podido suceder en cualquier otro rincón del planeta: en Londres, Barcelona, Tel Aviv, Dresde, Bamberg o Fráncfort. O en Berlín, por supuesto. Se puede elegir cualquier otro lugar. Sustituir Nueva York por la ciudad en la que uno vive ahora o por otro sitio que recuerde con agrado. Basta con imaginarse cortando un pan de nueces y sacando un queso de cabra provenzal del papel

que lo envuelve, añadiendo un par de uvas moscatel y sirviéndose una copa de pinot noir californiano. Basta con evocar cómo uno se lleva la copa a los labios, aspira el suave aroma y bebe un sorbo, mientras, poco a poco, una cálida sensación de sosiego empieza a fluir por todo su cuerpo. Luego tu pareja te sirve la segunda copa y tú le sonríes, y las diferencias que han marcado vuestra convivencia en los últimos días, las insatisfacciones no expresadas por ninguno de los dos, los malos presentimientos, se van acallando. Das otro sorbo y te invade la certeza de que, al menos durante las próximas horas, tanto el caos exterior como el que anida en tu interior quedarán relegados a un segundo plano, y notas una oleada de placer que casi se parece a la felicidad.

Que quede claro: a mí siempre me gustó beber. Solo y en compañía. En bares o sentado en el sofá de casa. Los fines de semana y a diario. Cuando estudiaba en la universidad, me corrí las mismas juergas que mis compañeros, probé las mismas drogas, conocí las mañanas de resaca, pasé por todos los amoríos y relaciones que uno suele vivir a esas edades. En todas esas situaciones, la bebida era siempre algo bienvenido, el rito iniciático propio de esa edad, de una época en la que podemos ver salir el sol desde la puerta de un bar y luego irnos a dormir, solos o acompañados, sin asomo de mala conciencia. Todo porque uno es joven y dispone de mucho tiempo, porque nada de lo que uno hace parece tener todavía demasiada importancia. Porque, aunque no lo lleguemos a formular así, sabemos que tenemos por delante una vida en toda su plenitud, lista para ser vivida. Y porque cualquier decisión parece todavía fácilmente reversible, ya que no es sino mucho después

cuando uno se da cuenta de que todo, hasta el último detalle, tenía importancia, y que cada una de nuestras decisiones ha acarreado consecuencias más o menos significativas.

El principio de un gran amor —y, como le ocurre a casi todos los alcohólicos, beber fue para mí un gran amor, un amor inmenso— se recuerda siempre más nítidamente que el final por la sencilla razón de que es mucho más hermoso. El final de las relaciones importantes siempre se prolonga demasiado. Luchamos tanto y durante tanto tiempo para salvarlas, que en algún momento ya no sabemos cuándo esa historia de amor se convirtió en contienda. Los comienzos, en cambio, se presentan casi siempre llenos de promesas, de bellas perspectivas de futuro. Y, en efecto, en la época de Park Slope —yo tenía unos veinticinco años entonces—, bien podía imaginarme llevando ese tipo de vida durante mucho tiempo. Con mi pareja de entonces, con nuestros amigos, con mis distintos trabajos. Y con las botellas de pinot noir californiano, de rieslings alemanes, de burdeos franceses, cabernets australianos o cavas españoles que yo, previo asesoramiento, adquiría en una vinoteca bien surtida de nuestro vecindario. También con la sensación de equilibrio que me transmitía la bebida, esa suave pátina de olvido que, después de las agotadoras jornadas de trabajo, me proporcionaba la impresión de contar con una especie de fuelle sensorial para enfrentarme al mundo. Creía poder vivir con la ilusión de que la bebida sabía acallar las voces que de vez en cuando se ponían a armar ruido en mi cabeza, recordándome que no todo era tan

color de rosa como yo deseaba. No es que mi pareja y yo bebiéramos en exceso. Aunque muchos fines de semana salíamos de fiesta, también pasábamos temporadas sin excedernos más allá de la botella que compartíamos por las noches en casa. Y eso, ni siquiera a diario. No obstante, la verdad es que, por aquel entonces, yo ya no podía imaginar la vida que nos habíamos creado sin aquellas dosis de vino. En realidad, tenía la sensación de que la vida adulta solo tenía sentido si uno bebía.

Tal vez nos resulte más difícil recordar los finales de los grandes amores porque estos, la mayor parte de las veces, inician su declive en el instante mismo en que comienzan. Es verdad que mi historia de amor con la bebida tiene una fecha de caducidad exacta: el día en que dejé de beber del todo y decidí no beberme nunca más un gin-tonic, un solo merlot, o ni siquiera una copa de champán o una gota de cerveza. Sin embargo, el final de esa relación se inició mucho antes. Empezó allí, en Park Slope. Si aquella media botella de vino por las noches no hubiera adquirido tanta importancia para mí, si no hubiera sobrepasado los límites de aquella costumbre, hoy todavía seguiría bebiendo.

En la mayoría de los casos, si uno se basa en las descripciones que oye o lee sobre el alcoholismo, difícilmente se definiría como alcohólico, aun cuando de buena mañana se tome un trago de ginebra con los cereales para empezar bien el día. La terminología es casi siempre tan sombría, patológica o carente de sentido del humor que no parece tener nada que ver con nosotros. Los escenarios tan angustiosos que se plantean resultan difí-

cilmente compatibles con la realidad de aquel que bebe. Durante un largo periodo de tiempo, beber nos sienta a las mil maravillas. Nos hace felices, o al menos eso creemos, y nos ayuda a transitar por la vida de forma más o menos indemne.

Uno tampoco se da cuenta de que, a medida que pasa el tiempo, cada vez bebe más. En un momento dado, la media botella se convierte en una botella entera; después, uno se propone ser más moderado y retoma el hábito de beber solo la mitad. Pero únicamente para acabar volviendo a la botella entera de la forma más natural. A veces hacemos pausas, dejamos de beber una semana, en ocasiones incluso hasta seis, durante la Cuaresma. Nos obligamos a no beber a diario, sino solo cuatro veces por semana, pero, al cabo de poco tiempo, olvidamos haber tomado semejante decisión. De pronto nos damos cuenta de que ya no toleramos el vino tinto y nos pasamos un tiempo bebiendo únicamente cerveza o champán. O, entre dos copas de vino, bebemos un vaso de agua. Dejamos de beber en casa, pero lo hacemos en la calle, aunque eso signifique pasar más tiempo fuera. Dejamos de beber entre semana, dejamos de beber con determinada gente o, por lo menos, de llamar a esa gente una vez pasada cierta hora. Dejamos de fumar, ya que ese parece ser el verdadero problema, pero al poco retomamos el hábito. Hacemos un curso de yoga que nos ayuda durante dos meses, pero luego lo dejamos. Uno se convence entonces de que trabaja demasiado, que justamente ahí reside el verdadero problema, e intenta trabajar menos e irse a casa a la hora. Se separa de la pareja con la que no es demasiado feliz para, seis meses después, verse metido en una relación

que intuitivamente sabe que pronto será tan agobiante como la anterior. Uno se siente solo y cree que ese es el problema, y asume, vacilante e insatisfecho, su supuesta incapacidad para mantener relaciones estables. Come mucho o muy poco, engorda y adelgaza sin que ni una cosa ni la otra le hagan sentir mejor o peor. Acude tres veces por semana a una consulta de psicoanálisis, habla de su pasado, de la sensación de desesperanza, y la terapia le ayuda al menos un poquito, pero en su fuero interno uno sabe que no puede fiarse de esos progresos, que hay un problema de fondo, un problema al que no quiere plantar cara.

Y en mitad de todo eso, existe un proceso que va avanzando a hurtadillas, con momentos de bajón en las fases difíciles de la vida, o de euforia en los instantes en que nos va mejor. Llegado un punto, las épocas difíciles se van haciendo más largas e intensas. La propia mente se hace experta en no ver que todo está relacionado con el alcohol. Raras veces nos cuestionamos el papel que el alcohol desempeña en nuestra vida. Al contrario: cuanto más bebemos, más natural nos parece seguir bebiendo. Todas las fases y todos los intentos por controlar la situación tienen algo en común: uno bebe.

Después de la época en Nueva York, regresé a Berlín y me instalé en un ático con terraza en la que cultivaba varias especies de hortensias. Ya había publicado un libro y trabajaba en una revista que me permitía viajar a menudo. Aun así, seguía bebiendo. En el plano exterior, en mi vida todo había cambiado; solo el alcohol seguía siendo una constante invariable. Cervezas no demasiado frías en la inauguración de alguna exposición, vino de supermercado en las lecturas, Moët Chan-

don en las recepciones de la feria de Basilea, raki en las bienales de Estambul, Bollinger en el Park Hyatt de Pekín, chupitos de tequila en bares neoyorquinos venidos a menos, vodka con tónica cuando salía los fines de semana en Berlín. También vinos más o menos escogidos con esmero, según la estación del año, para beber solo en casa, después del trabajo.

Todavía me disgusta recordar el tipo de vida que llevaba entonces. El estrés permanente y la irritabilidad, los continuos dramas como una constante de mi vida cotidiana. No me gusta recordar el montón de trenes o aviones que perdí o estuve a punto de perder, la cantidad de veces que empezaba el día con resaca. O la frecuencia con la que olvidaba los cumpleaños de mis padres, de mis hermanos y hermanas, de mis amigos; la mucha gente a la que ofendí sin motivo alguno, las veces que me vi obligado a pedir préstamos bancarios, la necesidad constante de recurrir a la ayuda de mis amigos o las veces que me desperté con un tipo totalmente desconocido en mi cama. Me resulta difícil recordar todas las estrategias que me inventé para regular mi vida de bebedor: un mínimo de seis horas de sueño; aspirinas antes de dormir cuando había bebido demasiado; los vómitos para tener menos alcohol en sangre; los planes de pasar algunos días sin beber, a fin de recuperarme; la ingesta de vitaminas de altísima concentración para que las consecuencias de tanto trasnochar no fueran demasiado visibles; las mentiras constantes cuando la conversación giraba en torno a la bebida; los chistes que me permitía en algunos casos.

Mi vida, es evidente, estaba absolutamente condicionada por el alcohol. Todo lo demás quedaba en un segundo plano, aunque jamás lo habría admitido. Jamás se me habría ocurrido pensar que tenía un problema con el alcohol. Si alguien me hubiera hecho algún comentario al respecto, lo habría negado con vehemencia. Sin embargo, durante los quince años que fui bebedor, viví varios acontecimientos dramáticos. Fallos de memoria, momentos en los que me quedé completamente en blanco, fines de semana en los que todo se me quedó a oscuras. Con frecuencia me comporté de un modo vergonzoso. Hubo noches que acabaron en sucesos que quise olvidar a toda costa. Pero también hubo, entre todo eso, largos periodos en los que las cosas me iban bien, y eso me hacía olvidarme del resto. Además, siempre tenía a mano una excusa: ese día había tomado drogas; la cogorza de esa otra noche podía atribuirse a una separación o una discusión, o, sencillamente, el problema era que los asuntos de la oficina me causaban mucho estrés y por eso bebía. A fin de cuentas, de cara al público, yo era un tipo con éxito. Tenía muchos amigos y viajaba con frecuencia. Y me bastaba una primera copa para decirme a mí mismo que mi vida funcionaba bastante bien. Hasta tenía un punto de glamur. Y siempre tenía a mano una primera copa cuando hacía falta.

A la mayoría de mis amigos y conocidos les pareció exagerado que dejara de beber. Hasta mi médico de cabecera, después de hacerme unos análisis y ver los índices hepáticos, consideró que en mi caso no era necesario hacerlo. Los efectos del alcohol no eran perceptibles. Los días que bebía más le echaba la culpa al estrés, y eso no solo me lo decía a mí, sino también a los demás.

Trabajaba mucho, siempre. Me gustaba hacerlo por las noches y los fines de semana, y la bebida era un elemento constante de esa rutina laboral: era un método de relajación aceptado por todos y la recompensa por algún que otro día de trabajo poco provechoso. También el velo de olvido necesario para una constante sensación de insatisfacción cotidiana.

Hoy, cuando recuerdo esa época, siempre me viene a la memoria la misma sensación: esa callada desdicha, ese estado depresivo constante, la intuición, muchas veces difícil de reprimir, de que algo en mi vida, algo fundamental, no marchaba bien, aunque, sencillamente, no supiese qué era.

Aunque uno beba demasiado puede lograr muchas cosas. Por desgracia, seguimos asociando al alcohólico la clásica imagen del tipo que bebe en plena calle, o la persona que pasa décadas vagando por distintas clínicas de desintoxicación y vive de recaída en recaída. Esa clase de alcohólico, en definitiva, que aparece tan a menudo en los programas de televisión alemanes. Pero esa imagen solo se corresponde con un porcentaje ínfimo de la población que bebe. En todas partes hay alcohólicos socialmente funcionales: los hay en bufetes de abogados y redacciones, en claustros de profesores y en el sector de la construcción, en peluquerías y cajas de supermercado, en estudios de arquitectos y en el parlamento. Son gente que forma y cría una familia, que se sienta a nuestro lado en las reuniones de padres o en el cine, que, como tú o como yo, hace excursiones de fin de semana y baila en las bodas de sus amigos. Resulta

asombroso, pero se pueden conseguir muchas cosas aunque uno beba de forma desmedida. Y eso nos permite construir la fachada de una vida aparentemente productiva tras la que nos ocultamos y que exhibimos a modo de coartada. Luego uno hace de tripas corazón y, de una forma u otra, sale adelante. Y en cuanto tiene ocasión, echa mano de lo que más se aproxima a la sensación de estar plenamente vivo: una copa.

Cuando uno bebe en exceso, se las arregla para hacer oídos sordos a las voces de alarma. A fin de cuentas, ya tiene suficientes problemas. Abundan las ocasiones en las que la siguiente copa nos parece necesaria. Y disponemos siempre de argumentos que demuestran que no tenemos ningún problema, aunque a menudo pasamos por alto que no haría falta tal despliegue argumentativo si de verdad no lo tuviéramos. No todas las personas que beben demasiado se convierten automáticamente en alcohólicas, pero llegarán a serlo si continúan bebiendo en exceso. Hay a quien esto le ocurre en un plazo de pocos años; para otros el proceso se prolonga durante décadas. El alcoholismo es como una lotería. Mucha gente empieza a regular su hábito de manera espontánea en algún momento. Pero para muchos el alcohol es un compañero inseparable, un compañero al que se tarda demasiado en hacer caso, hasta que no queda más remedio. Hay quien se convierte en alcohólico a una edad muy temprana; a otros les ocurre en la mediana edad o a una edad muy avanzada. Algunos piensan que pueden envejecer con ello. Otros sufren trastornos psíquicos o emocionales y van sacando a empujones de su vida a mucha gente cercana. Los hay que enferman de cáncer o sufren trastornos hepáticos, cardiacos o circulatorios.

Hay quien muere por esa causa. Algunas personas se quitan la vida. Otras tienen más suerte.

Cuando uno todavía bebe pero siente ya el temor de estar bebiendo en exceso, reflexiona a menudo, tal vez sin confesárselo realmente, sobre la frontera que separa un mal hábito de la enfermedad. Sin embargo, responder a la pregunta sobre la copa que marca la diferencia o el momento en el que se rebasa ese límite es tan difícil como decir cuál fue la fresa exacta, el grano de polen o la avellana que te provocaron una alergia.

Desde que dejé de beber, he conocido a muchas personas que han hecho lo mismo. A pesar de los elementales puntos en común, las historias personales de cada uno no podrían ser más distintas. Nadie, y mucho menos uno mismo, puede identificar con certeza cuándo rebasa esa línea invisible a partir de la cual ya no hay vuelta atrás. Algunos de esos amigos que hoy en día son abstemios empezaron a beber con regularidad a los catorce años, pero tuvieron que dejarlo a poco de cumplir los veinte, tras haber acabado varias veces en una clínica psiquiátrica o en la cárcel. Otros empezaron algo después, estuvieron ocho o nueve años bebiendo y comprobaron más tarde, una vez pasados los treinta y tras haber finalizado sus estudios e iniciar una carrera prometedoras, que estaban matándose a base de alcohol. Algunos bebieron a lo largo de toda su vida igual que suelen beber muchas personas, pero luego, casi siempre tras alguna vivencia traumática —una muerte, una enfermedad o un accidente—, empezaron a beber como beben los alcohólicos. Otros comprobaron a tiempo que el alcohol tenía efectos incontrolables en ellos, y lo dejaron durante una larga temporada, pero volvieron a recaer

en el ecuador de sus vidas y se convirtieron en adictos en un periodo de pocos años. Muchos bebieron durante años sin consecuencias visibles; a menudo lo hicieron incluso con gran placer, sin encontrar motivo alguno para cambiar de estilo de vida, ya que a su alrededor todo el mundo parecía hacer lo mismo. Sin embargo, tras cumplir cuarenta, cincuenta o sesenta, tuvieron que admitir que habían llegado al callejón sin salida de la adicción. Una situación de la que no consiguieron escapar a pesar de los consejos de los médicos y de las intervenciones de la familia. Mientras descendían por la resbaladiza espiral de la dependencia, ninguno tuvo conciencia de estar a punto de rebasar esa línea a partir de la cual ya no hay posibilidad de retorno, de vuelta a ese estado en el que uno bebe de forma normal.

Hoy en día, tras varios años de abstinencia, estoy bastante seguro de que, en lo que a mí respecta, ya había alcanzado ese punto en la época de Park Slope y la media botella por las noches. Sé que ya entonces, cuando lo que bebía parecía normal, había franqueado el umbral de la dependencia. Recuerdo bien las conversaciones con dos amigos de entonces que habían dejado de beber. Me parecía fascinante que hubieran tomado tal decisión, que asistieran a reuniones de grupos de apoyo y fueran a terapia. Ya entonces, de manera intuitiva, entendí por qué lo hacían. Pero, a la vez, me juré a mí mismo que sería prudente, que haría todo lo necesario para poder seguir bebiendo. Para mí la idea de vivir sin alcohol era absolutamente inconcebible, y jamás se me ocurrió pensar que el destino de mis dos amigos me esperaba a la vuelta de la esquina.

Creo que durante mucho tiempo la mayoría de los alcohólicos vive una vida similar a la mía: no tienen aspecto demacrado ni necesitan beber nada más levantarse. No viven en la calle, tienen amigos y un trabajo. Es gente a quien la bebida, al principio, le reportaba un gran placer. Gente que, en momentos de lucidez, se da cuenta de que algo insondable se está descontrolando en sus vidas y bebe para contrarrestar esa certeza. La mayoría de los alcohólicos viven una vida en la que, sencillamente, la no existencia del alcohol resulta inconcebible.