

¿Por qué me sirve escuchar los testimonios de otros compañeros en las juntas de AA?

Escuchar a otros compañeros en las juntas de AA me sirve porque muchas veces, aunque nuestras historias sean distintas, en el fondo nos pasan cosas muy parecidas.

A veces escucho a alguien contar algo y pienso: “Eso también me pasó a mí”. Y ahí me doy cuenta de que no estoy tan solo como a veces creo. Hay cosas que quizá nunca he podido explicar bien, pero otro compañero las cuenta y yo me reconozco en lo que dice.

También me da esperanza. Escuchar a alguien que llegó muy mal, que tuvo problemas con su familia, con su trabajo, con su manera de vivir, y que hoy lleva tiempo sobrio, me recuerda que sí se puede. No porque su vida sea perfecta, sino porque aprendió a vivir de otra manera.

Otra cosa que me sirve es aprender. Cada compañero ve el programa desde su propia experiencia. A veces alguien dice algo muy sencillo, pero que “me cae el veinte”. Una experiencia, una forma de enfrentar un problema, algo que hizo para no volver a beber. No tengo que hacer exactamente lo mismo, pero puedo tomar lo que me sirva.

Y también está el simple hecho de sentirme acompañado. Hay días en los que uno llega a una junta cargando muchas cosas. Escuchar a otros me recuerda que aquí hay personas que entienden lo que significa vivir con esta enfermedad porque también la han vivido.

Por último, los testimonios me ayudan a no olvidar por qué estoy aquí. Cuando escucho lo que el alcohol llegó a hacer en la vida de otros compañeros, recuerdo lo que pasó en la mía y lo que no quiero volver a vivir.

Para mí, escuchar en una junta no es solamente oír historias. Es identificarme, aprender, “agarrar esperanza” y recordar que esto se vive un día a la vez. A veces alguien comparte algo que necesitaba escuchar justo ese día, aunque ni siquiera lo supiera.

Víctor Manuel F., Grupo Comunal.