



ALKI-LINE



TAKE ONE, IT'S FREE

Vol. 29 No. 3 June 2020 – July 2020

What I Used to Be Like, What Happened, and What I Am Like Now

Hello. My name is Liz, and I am an alcoholic. My sober date is July 4, 2018, my own personal Independence Day. My A.A. home group is First Things First, Sunday Mornings, at St. Peter & Paul in Waterbury, CT. This is first place I felt like I belonged in a very long time.

When I was first introduced to alcohol, we became fast friends. It was easy to get, thanks to my alcoholic parents. I was probably 14 years old when I experienced my first blackout, although I had been experimenting with drinking many years before. It was after that magical blackout moment that I knew alcohol was for me and would become my best friend for a very long time. From the moment the booze hit my lips, the real me came out. I could speak up and stand out in a crowd. My fears of being accepted diminished. I was smarter, prettier, and funnier. The dysfunction of my home life disappeared. It wasn't long before alcohol readily and willingly slipped into the driver's seat of my life and I was too drunk to notice and too empty to care. Alcohol drove me around with a need for speed and reckless intentions. This is ironic considering how I ended up here, in the selfless and loving rooms of A.A. My alcoholism started slowly, socially, just for fun on special occasions and weekends. It ended with long stretches of blackouts, anger, prolonged sadness, selfish and dishonest behavior, and a need to fill my body with the poison.

Much of my life is foggy, being a blackout drinker. I do not recall any specific event that triggered the weekend warrior binges and then led to evening parties for one. I can't recall the day or event when those evening parties began to continue through the mornings once my kids were on the bus heading to school. I had been drinking around the clock for a long time. I was so sick I had convinced myself that my drinking was okay because I no longer drank coffee or ate junk food (because that stuff will kill you). I surrounded myself with other sick people who made me feel like my drinking was normal because they were doing it too. Eventually, even those sick people left and I was alone again. I could not

even find lower companionship, because I had become the lowest.

Alcohol made me invincible and successful. It convinced me that I was a good parent because I maintained a decent job, a home, and my children never wanted for a thing. I coached little league, volunteered at school, had my children's friends sleep over. I was a fun mom! Weren't those the very things that had been missing from my childhood? I never even thought of how selfish doing all those things while drunk made me. I may have been present physically but I was as emotionally distant as the grass is to the stars. I had become the parent I never wanted to be for my children.

Alcohol stuck it out with me and walked beside me through the death of my dad, the loss of my marriage, and nearly of my own life. Alcohol had convinced me that my life was no longer worth living. The argument was so persuasive that I swallowed a freshly refilled prescription of benzos with a handle of vodka. Boy, was I surprised to wake up the next morning! I was covered in my own vomit and with my brain thumping against my skull. I could not even kill myself right. Looking back, I wish I could say that was my bottom, but I continued on for many months despite the fact that alcohol and I were no longer on good terms.

It was a typical summer day on July 3, 2018, when my rock bottom finally arrived. My children, two boys, ages 8 and 10, were home from camp because the heat was stifling. We had plans to go to the beach that afternoon, but not until I had a decent buzz. I packed a cooler with lunches and snacks for them and enough booze for me to maintain the buzz that I had worked hard on all morning. I don't really remember how much I drank, but I know now it was a lot. According to my bloodwork, it was .324, more than 3 times the legal limit. Four times is considered fatal to put that in perspective. It was summer though and a holiday weekend, so it was okay to start the party early. The boys swam and played with friends all afternoon until a thunderstorm rolled in and the lifeguard cleared the beach. It was time to head home and the thought of not driving never entered my



mind. It was a 5-minute drive, just about a mile away. We never made it home.

I remember hitting a curb and cutting the wheel of the truck hard before hitting a pole. I remember my oldest son, riding in the passenger seat, screaming "MOM!" before the airbags deployed. I remember my youngest son crying, "How will we get a new car?!" Neighbors and firemen scrambled to cut us from the wreckage before the truck caught fire. I remember lying on the ground and seeing all four of the wheels scattered about the road. I remember how small and vulnerable my boys looked in their hospital beds. I remember washing pieces of my truck from my hair for days. We were only nine houses away from home, just like the statistics say. We should not be alive. Our physical injuries have healed, but the emotional wounds are going to take a long T.I.M.E. - Things I Must Earn.

I live with the consequences of my alcoholism every single day. My children are no longer in my life the way they once were, the way I wish for them to be. I see them for one hour a week, in a public place, with supervision. Alcoholism and my actions have taken their mother from their life. The legal consequences are heavy, carrying a potential penalty of up to 10 years incarcerated. While I hope that I do not have to see the inside of a prison, I know that if I do it is because I still have a lesson to learn. I live with guilt, shame, and humiliation for my actions. While I try not to dwell on it, it is always there. I am able to say that it takes what it takes to get sober, and that I needed something profound to catapult me into this new life, a sober life. I have learned a lot, but the most beautiful thing I have learned is that I want to live! I want to live a meaningful and purposeful life, a life filled with fellowship, hope, goals, and laughter. I had never known myself or felt alive until now.

Now there is enough distance between me and alcohol. I've gotten through the last year without running back there once. It has not been easy, but it sure has been worth it. Alcoholism *IS* a cunning, baffling and powerful disease that nobody should face alone. Thanks to the fellowship of A.A., I am blessed never to feel lonely again. My home group, First Things First, encourages newly sober individuals to chair the meeting for a four-week commitment. That commitment, while short, was exactly what I needed to keep me coming back. I learned how to open-up to people and ask for help. I learned how to help others who were struggling, whether they were also newly sober or had some continuous sobriety. All I had to do was be myself and live the way the Big Book tells us to. First Things First, being a back to basics meeting, is a review of Steps 1, 2, and 3. The first three Steps gave me a much-needed humble beginning. I learned acceptance and willingness, as well as patience and tolerance. I wear a giant key around my neck every week Step Three is reviewed as a visual reminder for myself and oth-

ers. All it takes is a little willingness to get sober and the door will almost always open itself. The fellowship in my home group has taught me honesty and self-respect. I count my blessings and not my problems. I laugh hard and often. The most fulfilling part is helping others just being myself. "You cannot keep it unless you give it away." I am not sure it is even possible to repay all that was so freely given to me, but I now live in a manner that gives me the gift of being available for others. I will no longer willingly allow alcohol to take any more of my time and experiences. This simple program has saved me from myself and I will forever be full of gratitude.

Liz D.

A very grateful recovering alcoholic

Cómo era, lo que aconteció, cómo soy ahora

Hola. Mi nombre es Liz y soy una alcohólica. Mi fecha de sobriedad es el 4 de julio del 2018, mi propio día de independencia personal. Mi grupo base es First Things First [*Lo Primero Primero*] los domingos por la mañana en ST Peter & Paul en Waterbury, CT. Este es el primer lugar en mucho tiempo donde sentí como que sí pertenecía.

Cuando fui introducida al alcohol, rápidamente entablamos una amistad. Era fácil conseguir gracias a mis padres alcohólicos. Probablemente tenía 14 años cuando sufrí mi primera laguna mental, aunque había estado experimentando con la bebida varios años antes. Fue después de ese momento mágico de mi laguna mental que yo supe que el alcohol era para mí y que se convertiría en mi mejor amigo por mucho tiempo. Desde el momento en que el trago tocó mis labios, el verdadero yo salió. Yo podía hablar en alto y sobresalir entre la gente. Mis temores de ser aceptada se disminuyeron. Yo era más inteligente, más bonita, y más graciosa. La disfunción que se vivía en mi hogar desapareció. No llevé mucho tiempo para que el alcohol fácil y voluntariamente se pasara a estar al volante conduciendo mi vida y estaba demasiado borracha para notarlo y demasiada vacía para que me importara. El alcohol iba conduciéndome con una necesidad de entrar en velocidad y con intenciones imprudentes. Esto es irónico considerando cómo fui a terminar aquí, en los cuartos desinteresados y amorosos de A.A. Mi alcoholismo empezó lentamente, socialmente, sólo por diversión en ocasiones especiales y en los fines de semana. Terminé con largos periodos de lagunas mentales, enojo, tristeza prolongada, comportamiento egoísta y deshonesto, y con una necesidad de llenar mi cuerpo con el veneno.

Gran parte de mi vida está nublosa, siendo una bebedora que sufría lagunas mentales. No recuerdo ningún evento específico que haya detonado los fines de semana de borrachera y luego llevado a las fiestas por la noche sólo para



uno. No puedo recordar el día o el evento en que esas fiestas por la noche empezaron a continuar hasta la mañana siguiente una vez mis niños se subían al bus camino a la escuela. Yo había estado bebiendo a toda hora por mucho tiempo. Estaba tan enferma que me había convencido de que mi bebida estaba bien porque ya no estaba tomando café ni comía comida chatarra (porque esas cosas te matan). Me fui rodeando de otras personas enfermas quienes me hicieron creer que mi bebida era normal porque ellos lo estaban haciendo también. Eventualmente, hasta esa gente enferma se fue y yo me encontré sola nuevamente. Ni siquiera podía encontrar un acompañante más bajo porque yo me había convertido en lo más bajo.

El alcohol me hizo invencible y exitosa. Me convenció que era buena madre porque mantenía un trabajo decente, un hogar y mis hijos nunca se quedaban deseando algo. Fui entrenadora de la liga infantil, era voluntaria en la escuela, era anfitriona de las fiestas de pijama con los amiguitos de mis niños. ¡Yo era una mamá divertida! ¿A caso no eran esas cosas las que me habían hecho falta en mi niñez? Ni siquiera había pensado qué tan egoísta era yo haciendo todas esas cosas mientras estaba borracha. Quizás estaba presente físicamente pero estaba emocionalmente tan distante como la grama a las estrellas. Me había convertido en la mamá que nunca quise ser para mis hijos.

El alcohol fue aguantador conmigo y caminé a la par mía mientras atravesaba la muerte de mi papá, la pérdida de mi matrimonio y casi de mi propia vida. El alcohol me había convencido que mi vida ya no valía la pena vivir. El argumento era tan persuasivo que me tragué un nuevo frasco de medicina [tranquilizante] recetada "benzos" con una jarra de vodka. ¡Vaya, sí que quedé sorprendida al despertar la mañana siguiente! Estaba cubierta en mi propio vómito y con mi cerebro retumbándome contra el cráneo. Ni siquiera me pude matar bien. Viendo hacia atrás, desearía poder decir que ese fue mi fondo, pero continué así por varios meses a pesar del hecho de que el alcohol y yo ya no estábamos bajo buenos términos.

Era un típico día de verano el 3 de julio del 2018, cuando finalmente llegó mi fondo. Mis hijos, dos niños, de 8 y 10 años de edad, estaban de vuelta en casa del campamento porque el calor era sofocante. Teníamos planes de ir a la playa esa tarde, pero no hasta lograr estar adecuadamente entonada. Empaqué una hielera con almuerzos y refrigerios para ellos y suficientes tragos para mí para poder mantenerme entonada, algo que había trabajado tan duro en lograr toda la mañana. Realmente no recuerdo cuánto bebí, pero sé ahora que fue bastante. Según las pruebas de sangre, era .324, más de 3 veces del límite legal. Cuatro veces es considerado fatal para poner eso en perspectiva. Pero era el verano y fin de semana feriado, así que estaba bien empezar temprano la fiesta. Los niños nadaron y jugaron

con amigos toda la tarde hasta que se aproximó una tempestad y el salvavidas despejó la playa. Era hora de regresar a casa y la idea de no conducir nunca me cruzó la mente. Estaba a 5 minutos en carro, como a una milla de distancia. Nunca llegamos a casa.

Recuerdo haberle golpeado a la acera y cortado duro la rueda de la camioneta antes de pegarle a un poste. Recuerdo a mi hijo mayor, en el asiento de pasajero, gritar "¡MAMÁ!" antes de que se dispararan las bolsas de aire. Recuerdo a mi hijo menor llorando, "¿¿Cómo vamos a conseguir un carro nuevo?!" Vecinos y bomberos se treparon cortando los escombros para sacarnos antes que se incendiara la camioneta. Recuerdo haber estado acostada en el suelo y ver las cuatro ruedas regadas por el camino. Recuerdo qué tan pequeños y vulnerables lucían mis niños en sus camas de hospital. Recuerdo pasar lavando pedacitos de mi camioneta en mi cabello durante días. Estábamos tan solo a nueve casas de distancia para llegar a la nuestra, tal y como dicen las estadísticas. No deberíamos estar vivos. Nuestros golpes físicos han sanado, pero las heridas emocionales van a llevar mucho TIEMPO - Cosas Que Me Debo Ganar.

Yo vivo con las consecuencias de mi alcoholismo cada día. Mis hijos ya no están en mi vida de la manera en que una vez lo estuvieron, la manera en que yo desearía que ellos estuvieran. Los veo por una hora a la semana, en un lugar público, con supervisión. El alcoholismo y mis acciones han alejado a su madre de sus vidas. Las consecuencias legales pesan, cargando una penalidad potencial de hasta 10 años encarcelada. Aunque espero no tener que ver el interior de una prisión, sé que si lo hago es porque todavía tengo una lección por aprender. Vivo con la culpa, vergüenza y humillación por mis acciones. Aunque trato de no mortificarme por ello, siempre está allí. Puedo decir que lleva lo que lleva encontrar la sobriedad, y que yo necesité de algo tan profundo que me catapultara hacia esta nueva vida, una vida sobria. ¡He aprendido bastante, pero lo más hermoso que he aprendido es que yo quiero vivir! Quiero vivir una vida significativa y con propósito, una vida llena de compañerismo, esperanza, metas y risas. Nunca me había conocido a mí misma ni me había sentido viva sino hasta ahora.

Ahora hay suficiente distancia entre el alcohol y yo. He pasado por el último año sin ir corriendo allá de regreso ni una sola vez. No ha sido fácil, pero seguro que sí ha valido la pena. El alcoholismo *ES* astuto, desconcertante y enfermedad poderosa que nadie debe enfrentar solo. Gracias a la comunidad de A.A., soy bendecida de nunca sentirme sola nuevamente. Mi grupo base, First Things First, anima a los individuos recién llegados que coordinen la reunión durante un compromiso de cuatro semanas. Ese compromiso, aunque corto, fue exactamente lo que yo necesité para hacer que yo siguiera viniendo. Aprendí cómo abrirme con las personas y pedir ayuda. Aprendí cómo ayudar a otros que esta-



ban luchando, ya sea que fueran también miembros con sobriedad reciente o que tuvieran tiempo de sobriedad continua. Lo único que yo tenía que hacer era ser yo misma y vivir de la manera que nos dice el Libro Grande. First Things First, siendo una reunión de vuelta a lo básico, es un repaso de los Pasos 1, 2 y 3. Los primeros tres Pasos me dieron un comienzo humilde muy necesitado. Aprendí de la aceptación y disposición, además de la paciencia y tolerancia. Yo porto una llave gigante alrededor de mi cuello cada semana que se repasa el Tercer Paso como un recordatorio visual para mí y para otros. Lo único que se necesita es un poquito de disposición para encontrar la sobriedad y la puerta casi se abre solita. El compañerismo en mi grupo base me ha enseñado a mí la honestidad y respeto por mí misma. Cuento mis bendiciones y no mis problemas. Me río a carcajadas y seguido. La parte que más gratificante es ayudar a otros simplemente siendo yo misma. "No puedes quedártelo a no ser que lo entregues a otros". No estoy siquiera segura si será posible pagar de vuelta todo lo que se me ha entregado a mí tan libremente, pero ahora yo vivo de tal manera que me da el regalo de estar disponible para otros. Ya no voy a permitir voluntariamente que el alcohol me robe más de mi tiempo y experiencias. Este programa sencillo me ha salvado de mí misma y por siempre estaré llena de gratitud.

Liz D.

Una alcohólica muy agradecida en recuperación.

Can't Do It Alone

I am healing my body, mind and soul,
Seeking the One who will make me whole.
Living the steps the best I can,
Turning into the woman He believes I am.
Changing my life and transforming my days,
Becoming a new "me" in so many ways!
Can't do it alone - God knows I have tried,
So grateful and happy to have found my tribe.

CMG

Love Is the Answer

Love like water always finds her way
Persevering through the bitter chill
Neither height nor distance holding sway
Mercy's mission eager to fulfill
Drop by drop she wends upon her path
Meandering to broken pieces mend
Satiating hearts in soothing bath
Ever sorrow's counterpart and friend
Tirelessly searching for the core
And aiding foundered craft to placid shore
J.S.

Save the Date

Please refer to ct-aa.org for information regarding state-wide recovery events and on-line meetings

We Want To Hear From You!

Share your stories, essays, articles, poetry, etc... with others through the Alki-Line. We are accepting submissions of one page or less:

Email: alki-line@ct-aa.org

Mail: Alki-Line, P.O. Box 7060, Meriden, CT 06450

Hand material to a GSR

¡Queremos saber más de Usted!

Mándenos las historias personales, los ensayos, las opiniones, la poesía, etc... y entérenos más de usted en el Alki-Line. Se puede entregar una página o menos de las historias a una de los siguiente:

Por el correos electrónicos: alki-line@ct-aa.org

Por el correos: Alki-Line, P.O. Box 7060, Meriden, CT 06450

O De mano a su GSR or Representativo de Alki-Line

Alki-Line

This newsletter is by and for alcoholics; however, we review submissions by all interested in the A.A. program of recovery. Material may be edited for clarity and length. This newsletter and earlier issues can be downloaded at www.ct-aa.org.

This is an honest fellowship; we presume all submissions are original or in the public domain. Following publication all copyright reverts to the owner.

