

LAURA MCKOWEN

TRADUCCIÓN DE JAVIER QUEVEDO PUCHAL

AFORTUNADA

UN LIBRO SOBRE
LA CAÓTICA BELLEZA
QUE ATRAVIESA
UNA MUJER AL DEJAR
EL ALCOHOL



**YONKI
BOOKS**

LAURA MCKOWEN

TRADUCCIÓN DE JAVIER QUEVEDO PUCHAL

AFORTUNADA

UN LIBRO SOBRE
LA CAÓTICA BELLEZA
QUE ATRAVIESA
UNA MUJER AL DEJAR
EL ALCOHOL



**YONKI
BOOKS**

AFORTUNADA

AFORTUNADA

Un libro sobre la caótica
belleza que atraviesa una
mujer al dejar el alcohol

LAURA MCKOWEN

Título original: *We Are The Luckiest*
Publicado por primera vez en Estados Unidos en 2020 por New World Library

© Del texto
Laura McKowen

© De la traducción
Javier Quevedo Puchal

© Next Door Publishers, SL
Primera edición: octubre 2022

Editor: Oihan Iturbide
Diseño: Ex.Estudi
Composición: NEMO Edición y Comunicación, SL
Corrección: Marcapáginas Agencia Literaria, SL

N E X T —
D O O R . . .
P U B L I S H E R S

Next Door Publishers, SL
c/ Emilio Arrieta 5, entlo. dcha., 31002 Pamplona
+34 948 206 200
info@nextdooreditores.com
www.nextdoorpublishers.com
www.yonkibooks.com

ISBN: 978-84-125659-4-2
ISBN eBook: 978-84-125659-5-9
DEPÓSITO LEGAL: NA 1981-2022

Gráficas Alzate
Impreso en Navarra, España

El papel utilizado tiene certificado FSC y PEFC que garantizan la gestión sostenible de las materias primas y una trazabilidad completa desde los bosques de origen.

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.



El material de este libro tiene voluntad educativa. En ningún caso pretende erigirse en sustituto de un diagnóstico y tratamiento por parte de un médico o terapeuta cualificado. No podemos responsabilizarnos ni ofrecer ninguna garantía expresa ni implícita de los efectos derivados de haber aplicado las recomendaciones.

ÍNDICE

Introducción

- 1. Esto es el eje de mi vida**
- 2. Olvida los «para siempre»**
- 3. Deja de subirte al tren**
- 4. Encuentra un hogar donde se diga la verdad**
- 5. Déjalo a partir de este punto**
- 6. El infierno son los demás**
- 7. El principio del embarazo**
- 8. La isla de la fantasía**
- 9. Un sí más rotundo**
- 10. La verdad de la mentira**
- 11. Arder en soledad**
- 12. Todos somos unos monstruos maravillosos**
- 13. La eterna pregunta equivocada**
- 14. Una vida agradable y sin pretensiones**

Agradecimientos

Para Alma

1. No es tu culpa
2. Es tu responsabilidad
3. Es injusto que esto sea el eje de tu vida
4. Esto es el eje de tu vida
5. Esto seguirá siendo el eje de tu vida hasta que te enfrentes a ello
6. No puedes hacerlo tú solo
7. Solo tú puedes hacerlo
8. Te quiero
9. Nunca dejaré de recordarte todas estas cosas

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. Distaba 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 embargo, 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 disiparse 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, tenía 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.

**Esto es el
eje de mi
vida**

1

«¿Sabes por qué es útil esta taza?»

«Porque está vacía».

Bruce Lee

Era la noche de un sábado de septiembre de 2014 y me encontraba sentada a solas en mi coche. Hacía tanto frío que podía ver mi propio aliento, lanzado al aire en ondulantes nubecillas de humedad. Cerré los ojos y me concentré en respirar. *Inspira, espira. Inspira, espira.* Una y otra vez.

Desde el interior del coche, observé cómo mi hermano salía del restaurante y se detenía bajo las luces de la calle para mirar alrededor mientras buscaba el teléfono móvil en el bolsillo. Apagué el motor y salí.

—¡Joe! —grité a través del aparcamiento.

No alcanzaba a verme, pero sí distinguió mi voz; y cuando lo hizo, su expresión mutó de preocupada a enojada. *Mierda.* Suspiré y empecé a acercarme a él, secándome las lágrimas.

—Laura, te estábamos buscando —dijo en cuanto alcancé la acera.

Estábamos celebrando una fiesta sorpresa por el sexagésimo cumpleaños de nuestra madre. Joe y su esposa, Jenny, habían llegado en un vuelo el día anterior, junto con algunos de los amigos y familiares más cercanos de mi madre. Más de cincuenta personas se encontraban reunidas en el interior de un viejo restaurante italiano (no muy distinto al que habíamos tenido en Colorado durante nuestra infancia). Todo el mundo estaba allí dentro bebiendo, comiendo y bailando. Pero alrededor de las nueve, con la fiesta ya en plena ebullición, me escabullí a mi coche para tomar aire, o para llorar, o para hacer cualquier cosa, en realidad, que me ayudase a aflojar el nudo de ansiedad que me había estado asfixiando desde que me desperté con resaca aquella mañana.

—Estoy aquí —respondí en tono de disculpa—. Necesitaba tomar aire.

Casi no me atrevía a mirarlo. Sabía que estaba preocupado por si me había escabullido para beber. Y quería decirle que no se preocupara. Que ya

era una adulta de treinta y siete años con pelos en el coño. ¡Era madre! ¡Era su hermana mayor! ¡Manejaba presupuestos millonarios! ¡Y dirigía a todo un equipo de trabajo! Pero no podía decirle nada parecido, porque justo el día anterior, minutos después de recogerlos en el aeropuerto, les había encasquetado a mi hija Alma para irme a «hacer unos recados», lo cual acabó traducido en que me pasé la tarde deambulando por la ciudad mientras bebía tragos de vodka de cereza barato y vino blanco tibio de mi bolso, y más tarde, cuando me reencontré con ellos en mi casa, hice el ridículo intentando que no se percataran de que estaba borracha. Como si no fuera mi hermano. Como si no le bastara con mirarme para darse cuenta.

Durante todo el día, me habían estado torturando escenas borrosas de la noche anterior: yo tratando de vestir a Alma en mi casa para poder ir a sorprender a su abuela en un restaurante con la llegada de Joe y Jenny; Joe llevándonos al restaurante en mi coche mientras yo, igual que una cría, estaba sentada en la parte de atrás con Alma; nuestra llegada al restaurante y la alegría inicial de mamá al verlos, que se vino abajo al darse la vuelta hacia mí para percatarse de que no me encontraba sobria; mamá siguiéndome al baño del restaurante, donde seguí tratando de tomar a escondidas sorbos de vino de la botella de agua que llevaba en el bolso; más tarde, mi hermano llevándome de vuelta a casa para acostarme. Y Alma, la pobre Alma, teniendo que pasar por todo aquello. Tales rutinas me resultaban demasiado familiares. Las humillantes escenas de la noche anterior reproducidas en bucle. El asfixiante nudo de miedo palpitándome en la garganta. El pánico. La acidez de la vergüenza. Y, sobre todo, mi corazón fatigado y roto.

De verdad que no podía *creerme* que lo hubiera hecho... otra vez. Ni siquiera lo había visto venir.

—Creí que te estaba yendo mejor —me había dicho Joe aquella mañana, mientras tomaba café sentado en mi sala de estar. Era tanto una afirmación como una pregunta. Él vivía a tres mil doscientos kilómetros de distancia y, aunque hablábamos con cierta regularidad, tan solo sabía de mí lo mismo que todos los demás: aquello que yo había decidido compartir. Sin embargo, nadie conocía toda la verdad: que, pese a haber pasado muchos más días

sobria que el año anterior, seguía bebiendo mucho y casi siempre en soledad; que para entonces odiaba todo lo relacionado con el alcohol, pero aún no sabía cómo dejarlo por completo; que aquello había dejado de tener sentido (ya no había una razón de peso ni lógica para seguir con ello); que me atenazaban el miedo y la ira, y que a veces me sentía tan sola que se me resquebrajaba el alma.

Fue el verano anterior en su boda cuando dejé a Alma sola en la habitación del hotel. Fue él quien a la mañana siguiente tuvo que responder en mi nombre a una llamada telefónica. Y fue él quien al día siguiente se sentó conmigo en su porche para decirme, amable pero en términos muy claros, que el espectáculo había terminado.

Un año entero después, otra vez estábamos en el mismo punto.

Nos quedamos el uno delante del otro, guardando silencio durante un minuto entero frente al restaurante.

—Sí, bueno, tu hija está ahí dentro buscándote —dijo por fin—. Estamos en plena fiesta, ya sabes.

Entonces percibí que se encontraba bastante ebrio, y leí en su postura y su expresión todo lo que no me estaba diciendo: «Qué puñetera paciencia hay que tener contigo... Deja de mirarte el ombligo y vuelve a la fiesta de mamá. Esto no va de ti. Estoy preocupado; no soporto estar siempre preocupado por ti. Por favor, recupérate. Estoy asustado; estoy cabreado; te quiero».

—Lo siento, Joe. Estoy aquí mismo. —Dirigí la mirada por encima de él hasta detenerla en la ventana de la fiesta. Las luces de la farola se reflectaban en los charcos de lágrimas que me anegaban los ojos, nublándome la visión. Me los enjuagué y miré de nuevo a mi hermano.

—Lamento que esto te resulte difícil, hermana —dijo.

Supe que hablaba en serio, y negué con la cabeza. No podía soportar su ternura.

—Es muy difícil, y yo... —Me contuve. Quería pedirle perdón. Perdón por haber vuelto a estropearlo todo bebiendo el viernes y mancillando lo que debería haber sido un maravilloso fin de semana para mamá, para todos nosotros. Perdón porque, aunque a veces estaba bien, otras veces no lo estaba en absoluto. Perdón por obligarlo a preocuparse por su hermana mayor. Perdón, sin más. Pero él ya sabía todo eso. Decirle aquellas cosas sería un intento egoísta de descargar en él parte de mi autodesprecio.

Varias lágrimas cayeron directas al suelo.

Por fin, levanté la mirada hacia él.

—Odio esto. Pero es lo que me ha tocado.

Sentí el peso de aquellas palabras aterrizar entre nosotros. Nunca había dicho en voz alta aquello, no sin las consiguientes advertencias, explicaciones, excusas y peticiones de empatía.

—Sé que me ha tocado esto.

El asintió.

—En efecto, Laura. Te ha tocado esto. Es el eje de tu vida.

—Sí —respondí. Al otro lado de la ventana, la gente se arremolinaba, absorta en la fiesta. Una erupción de risas retumbó desde el patio trasero donde la gente bailaba. Mamá nos vio y nos hizo señas para que regresáramos.

Supe que beber iba a convertirse en el eje de mi vida mucho antes de la noche en que celebramos el sexagésimo cumpleaños de nuestra madre, incluso en los momentos en que me resistía a permitir que aquel pensamiento lúcido penetrara por completo en mi conciencia. Lo supe ya en la universidad cuando uno de mis amigos, mientras volvía a contarnos lo ocurrido en una alocada fiesta donde habíamos estado la noche anterior, bromeó diciendo que probablemente yo no me acordaría (*porque siempre estaba demasiado borracha como para recordar nada luego*) y deseé que me tragara la tierra.

También lo supe a los veinte años, cuando vivía en Boston y, antes de irnos de bares, mis amigas bromeaban continuamente sobre a quién le tocaba hacerse cargo de mí.

Lo supe por la urgencia que experimenté mientras bebía largos tragos de champán antes de mi boda, y lo supe más tarde, después de que mi esposo y yo nos enteráramos de que estaba embarazada. Durante el embarazo, me tomaba alguna que otra copa (a veces, llegando a superar en media copa el límite recomendado de una sola); pero, aparte de que el vino no me sentaba bien, me percaté de hasta qué punto me amparaba en él para suavizar mi experiencia.

Tomar una sola copa me dejaba a medias, me resultaba insatisfactorio. No me gustaba poner un límite.

También a menudo en aquellos meses de embarazo, me asaltaba a lo largo de la jornada una súbita y abrumadora necesidad de tomar vino. Algo que me tranquilizara. Y ante la imposibilidad de tomar alcohol, me sorprendía sintiendo cómo me atravesaba un latigazo de pánico. Antes de quedarme embarazada, al menos se podía contextualizar mi forma de beber. Lo hacía por diversión, por relajarme a la salida del trabajo, por pasar el rato con las chicas, porque era un domingo «de relax». Pero ahora que no podía tomar una copa siempre que quería, resultaba preocupante la frecuencia con la que quería una.

Por primera vez, comenzaba a plantearme que tal vez la bebida se había transformado de forma inadvertida en algo que no solo me gustaba, sino que también necesitaba. Quizá no a nivel físico, pero sí emocional.

Desconozco si alguna vez has llegado a *necesitar* algo tantísimo. Quizá rellenas tu bebida cuando nadie te ve, como solía hacer yo. Quizá eres como mi amigo Brent y comes Big Macs de McDonald's o *pizzas* enteras de queso de Domino's en tu coche mientras vuelves a casa desde el trabajo, antes de la cena. Quizá te veas incapaz de abandonar a un hombre que te da palizas con regularidad, pese a que, cuando te dejó inconsciente la semana pasada, juraste que sería la última vez. Quizá tú mismo te hayas estado