

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

A.A. para
el Nativo
Norteamericano



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS[®] es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

*Copyright © por AA Grapevine, Inc.,
reimpreso con permiso.*

Copyright © 2018
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

Dirección postal:
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

**A.A. para el
Nativo Norteamericano**

Si tienes problemas con la bebida no estás solo

Existen aproximadamente cuatro millones de nativos en Estados Unidos y Canadá, muchos de los cuales aún viven en reservas y otros tantos se han mudado a las grandes ciudades.

Donde sea que estén, el alcoholismo es un problema de salud muy importante. No es raro ver a los nativoamericanos sentirse divididos entre su cultura nativa y la cultura dominante. Muchos se vuelcan al alcohol para escapar de sus problemas. Muchos desean dejar de beber y sin embargo no pueden, ya sea que intenten hacerlo en el mundo de los blancos o utilizando sus prácticas de curación ancestrales.

Tanto la Asociación Médica de EE.UU. como la Asociación Médica de Gran Bretaña denominan al alcoholismo una enfermedad. Como sucede con las demás personas en cualquier lugar, muchos nativos han permitido que el alcohol opaque sus vidas. Cuando se emborrachan, están violando sus enseñanzas espirituales tradicionales. Pero hay esperanza, y ésta se encuentra en Alcohólicos Anónimos. A.A. existe en más de 180 países, y en la actualidad más de dos millones de personas se mantienen sobrias en la Comunidad y viven sus vidas nuevas libres de alcohol.

En este folleto, hombres y mujeres, todos nativos, comparten sus experiencias sobre cómo lograron dejar la bebida. Encontraron la forma de ser miembros de A.A. y seguir estando orgullosos de su herencia nativa y de sus valiosas enseñanzas espirituales.

A.A. tiene una base espiritual y respeta las creencias espirituales de cada uno de sus miembros. El propósito principal de Alcohólicos Anónimos es ayudar al alcohólico que aún sufre; evita opinar sobre temas ajenos y no está vinculada con ninguna otra organización. A.A. entiende que el alcoholismo es una enfermedad que puede afectar a cualquier per-

sona, en cualquier lugar, independientemente de su raza, credo, sexo o religión. Existe para ayudar a todos los alcohólicos. En A.A. no es necesario firmar formularios, no existen encuestadores ni aranceles de admisión. No hay registro de asistencia ni cursos formales de tratamiento. Nada está prohibido en A.A., ni siquiera beber. Hay opciones.

Encontrarás que los nativoamericanos utilizan varios términos para referirse a su tradición. Si bien “indios americanos” es el término más utilizado y reconocido, algunos pueden decir, “nativos”, “aborígenes”, “indígenas” o “pueblos originarios”.

Una mujer, una Sioux/Pies Negros con muchos años de sobriedad en A.A., dijo: “Muchos de nosotros creemos en el Gran Espíritu.... No tenía que abandonar ninguna de mis creencias cuando me hice miembro de Alcohólicos Anónimos. Podía vivir en el mundo del hombre blanco pero seguir con las tradiciones, costumbres, y ceremonias nativas de mi gente. De hecho, A.A. reforzaba mis creencias. Hacerme miembro de A.A. no me ha puesto límites; me ha dado más libertad”.

Las leyes espirituales más grandes de los pueblos nativos sostienen a la comunidad por encima de cualquier esfuerzo individual. El espíritu comunitario también es el corazón de Alcohólicos Anónimos. Las historias que aparecen a continuación nos cuentan cómo eran las cosas antes, cómo son ahora, y cómo muchos nativoamericanos encontraron el “camino al destino feliz” o, como se dice a menudo, el “camino rojo de la recuperación”.

Fran
“Pluma danzante”

***“Ser india no me hizo excepcional.
Yo era alcohólica...”***

La sobriedad es tradicional. Nunca lo supe hasta que estuve sobria. Vi a mi tío morir de una grave intoxicación a causa del alcohol. Esa era la forma en que mi gente moría. En otras ocasiones, sus cuerpos eran hallados después del deshielo primaveral, en el lugar donde habían sido arrojados en la nieve, al borde de la reserva, después de caerse desmayados de borrachos en el pueblo. Tenía 11 años cuando mi abuela falleció y nos trasladamos desde Los Ángeles a la reserva. El sabor amargo y fuerte del whisky y el ardor cuando llegaba a mi estómago hacían desaparecer los efectos del frío invernal o aplacaban el calor del verano en el Desierto Pintado. Mi momento menos favorito era cuando teníamos que permanecer de pie haciendo la fila con mi cuñada, mientras esperábamos los alimentos que nos daba el gobierno.

La mayoría de los indios éramos pobres en aquel entonces. Pocas tribus vivían del juego y la mayoría no recibían más educación que la primaria. Me gustaba montar a caballo a pelo, pero muchas veces me caí estando borracha, y a veces perdía mi caballo. Corría por allí con otros niños de la reserva; nos escapábamos de la escuela y nos emborrachábamos en las mesas. Cuando tenía 14 años me enamoré de un vaquero indio que había ganado la hebilla del cinturón en el rodeo en Santa Fe. Se convirtió en mi héroe cuando me enseñó a encender una camioneta Ford con los cables de contacto y manejarla a toda velocidad por la reserva, riéndonos todo el trayecto. Justo cuando pensaba que la vida finalmente era algo soportable, la gente a cargo de las reubicaciones lo llevó lejos a otra escuela y me quedé sola nuevamente en el desierto despiadado; sólo yo, los lagartos y el whisky. No veía el momento de marcharme, a menos que fuera la próxima en ser secuestrada y llevada lejos a un internado.

Había visto una foto del puente Golden Gate en la

tapa de una revista, entonces mi hermano me pagó un boleto de tren para que fuera a San Francisco. Tenía 30 dólares, era una joven de 16 años analfabeta que apenas podía hablar inglés. Era mi primera vez lejos de la familia. El dinero se había agotado al segundo día. No tenía trabajo ni un lugar donde vivir, y llovía en las frías calles grises. Me acurrugué en la entrada de una casa temblando bajo una pila de periódicos. De pronto sentí una mano en mi hombro y un hombre mayor blanco me habló amablemente. Ofreció sacarme de la lluvia y me ofreció algo de comer. Esa fue la primera noche en la que comencé mi carrera como prostituta, que duró 21 años. El dinero era bueno y los tragos aún mejores.

Dos años más tarde me encarcelaron y pasé 24 meses en prisión. A poco de ser liberada quedé embarazada de mi primer hijo y volví a las calles. El hábito de la droga regresó, acompañado de más de una pinta de tequila al día. En los 11 años que siguieron fui encarcelada reiteradamente por delitos vinculados al consumo de drogas y alcohol, entre ellos tres multas por conducir en estado de ebriedad, y traslados frecuentes a hospitales y centros de internación psiquiátrica. Al final yo bebía más de un cuarto de galón de tequila al día. Me quitaron a mi hijo y un día me encontré en una reunión de A.A., donde apenas era capaz de sostener mi taza de café con ambas manos. Debía estar sobria si quería recuperar a mi hijo. Finalmente había llegado a un punto en el que deseaba intentar con "A.A. de los blancos", si bien estaba segura de que no funcionaría para alguien como yo. Otra mujer nativa, que creció en una reserva, tuvo la oportunidad de transmitirme que ser india no me hacía excepcional. Yo era una alcohólica y no tenía otro recurso más que intentar el camino de los otros. Al año de estar sobria, mi hijo regresó a casa, pero entonces él estaba bebiendo y drogándose como yo lo hacía. Estoy feliz de informar que al día de hoy él está por llegar a sus cinco años de sobriedad y este mes yo celebraré mis 23 años sobria. Los Doce Pasos cambiaron todo para mí.

Hoy estoy casada y tengo cuatro hijos grandes y ocho nietos. Las personas de A.A. me alentaron cuando volví a estudiar, estando sobria. Unos años después terminé la universidad y obtuve mi título de Bachiller en Ciencias. Vivo en una hermosa casa en las montañas y disfruto de una exitosa carrera de escritora. Predico en el ritual del sudor y en la Iglesia Católica y realizo trabajo de Paso Doce en las

reservas indias. Los Doce Pasos, el Libro Grande y mi padrino, me enseñaron cómo vivir feliz, alegre y libre en sobriedad. Las cosas se ven diferentes en la actualidad. Siento la caricia amorosa de mi Creador cuando me siento en el bosque y agradezco todo lo que me ha sucedido a partir de A.A. Nuestros antiguos relatos indios permanecen vivos y hoy en día amo compartir con los demás mi historia de recuperación y la espiritualidad de las naciones originarias.

Kevin

“Pluma pequeña”

***“El odio se transformó en amor,
el miedo ahora es fe”.***

Llevo 13 años como miembro de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos. A lo largo de estos años he hecho todo lo que me han sugerido, como unirme a un grupo, encontrar un padrino, confiar en un Poder Superior, permanecer activo y vivir los Pasos. Todo esto lo aprendí gracias a un hombre que tenía todos los datos de A.A. y también era en parte nativoamericano. Yo también soy de sangre mixta, mi madre irlandesa, mi padre un hombre orgulloso de su sangre Pies Negros y Cheyenne River Sioux. Él se comportaba a la manera de los blancos, dado que necesitaba apoyar a su familia en una era dominada por el racismo. También fue alcohólico durante gran parte de su vida, hasta que encontró los salones de Alcohólicos Anónimos. Era alguien a quien nunca hubiera querido parecerme, alguien que vivía para la bebida, y terminé siendo igual a él en muchos aspectos.

El resentimiento fue creciendo con los años; era un vínculo de amor-odio. Cuando él estaba borracho era diferente. Cuando yo estaba borracho era diferente. Él me contagió esta alergia, este padecimiento, esta enfermedad, pensaba. Todo esto provocó odio, resentimiento, silencio. Luego algo ocurrió, recuperó la sobriedad y comenzó a actuar de otra forma, un hombre mejor, un hombre amoroso, espiritual, con fe en el Creador y en el programa de Alcohólicos Anónimos. Él ya no bebía más, pero yo no podía parar, no importara lo que sucediera, y me volvía cada día más enojado, tanto con él como con la bebida.

Con los años mi padre comenzó a envejecer y su amor de Wakan Tanka creció con él. Confiaba en el Gran Misterio, nunca cuestionaba su existencia.

Sabía que estaba allí para que él confiara. Yo pensaba: ¿Cómo podría existir un Gran Espíritu?, y si así fuera, ¿Cómo podía hacerme esto? Me odiaba a mí mismo, a todo lo que podía ver y a lo que no. No había esperanza a la vista. Sólo quería morir para poner fin a esta locura.

La travesía que realizó mi padre fue tal que no pude evitar observarla. Pude ver el cambio en él y eso a veces me ponía aún más resentido. ¿Por qué él y no yo? Un día me encontré en el piso pidiendo al Gran Espíritu que me ayudara, y él me envió a aquel hombre. Por un tiempo breve, el orgullo y el odio se alejaron, y luego ingresó la claridad. Entonces pedí ayuda.

Mi padre vino y me salvó aquel día, y los días que siguieron estuvieron cargados de aprendizaje y del amor del programa de Alcohólicos Anónimos. Comencé mi propia travesía de cambio y lentamente comencé a ver lo que él estaba diciendo. El odio se convirtió en amor, el miedo ahora era fe; me estaba convirtiendo en el instrumento de paz del Creador y comencé a creer en lo que creían.

En los años que siguieron mi padre comenzó a encontrar su costado nativo y a practicar y vivir el camino rojo, pero en mi caso, aun después de todo lo que A.A. había hecho por mí, de todo lo que había sucedido, todo lo que había visto, todavía tenía mis reservas acerca de este Gran Misterio, este Gran Espíritu, este Wakan Tanka. Me llevaría muchos años más encontrar el verdadero significado del Creador.

Mi padre, quien se convirtió en mi mejor amigo, falleció hace seis años. Sus cenizas estaban guardadas en una cómoda en mi dormitorio. Le hablaba a diario y seguía creyendo porque él creía. Los días se convirtieron en años dentro de la Comunidad de A.A., y yo todavía seguía cuestionando la existencia de un Poder Superior. Yo estaba simplemente existiendo, no viviendo verdaderamente. Si no podía verlo, tocarlo, saborearlo, ¿entonces cómo podría existir? Yo continuaba cuestionándome.

Después de muchas conversaciones con mi padre adoptivo (Johnny Paleface, quien llevaba 46 años sobrio en aquel momento), mi consejero espiritual nativo Dale, y mis mayores, me sugirieron que volviera a la reserva para poder descubrir quién era verdaderamente; y me alentaron a hacer el viaje para que los restos de mi padre pudieran descansar. Entonces, llevé a cabo un temerario recorrido con otro nativo,

John S., a la reserva de los Pies Negros en Montana. El viaje en tren fue memorable, y pudimos apreciar de primera mano las creaciones realizadas por el Gran Espíritu. Fui testigo de la belleza de las tierras montañosas, la vida salvaje, los cursos de agua y la gente. Esto era de lo que hablaba mi padre; esta era la tierra de nuestros antepasados. Mucho antes que las casas, las fábricas, los centros comerciales y los autos, sólo existía la tierra y nuestra gente.

Después de tres días el tren se detuvo, y al bajar pude ver la reserva a la distancia. Llevaba conmigo las cenizas de mi padre, y John y yo emprendimos el viaje hacia la reserva. Nos encontramos con algunas personas que nos ayudaron a ubicar a las autoridades correspondientes del Consejo Tribal y nos registramos en la Oficina de Asuntos Indígenas, haciendo saber a ambas autoridades cuáles eran nuestros planes. Al día siguiente, íbamos a hacer la caminata que cambiaría mi vida.

Mi amigo John y yo comenzamos nuestro viaje para depositar las cenizas de mi padre en la Madre Tierra. Caminamos un buen rato y encontramos un pequeño lago no muy lejos de las Rocallosas. Entonces John y yo esparcimos las cenizas por la tierra, el agua y el cielo, mientras orábamos al Gran Espíritu pidiéndole que lo cuide. Comencé a sentir una sensación de serenidad, de gratitud y de amor. Aquellos muros que nos habían separado todos aquellos años se derrumbaron aquel día, y pude ver a mi padre, quién y qué era él. La culpa se había ido, los resentimientos se habían marchado, y nuestro lazo, aun en la muerte, se convirtió el de un padre y un hijo. Entonces finalmente hubo paz entre nosotros, y supe que estaba en el lugar al que pertenecía.

Cuanto terminé mis oraciones, mi hermano nativo John dijo: "Mira a tu derecha". A través de mis ojos llenos de lágrimas pude ver un enorme lobo negro sentado en sus patas traseras y mirándonos. No era agresivo con nosotros; simplemente miraba lo que estábamos haciendo, casi como supervisando. Nosotros, por supuesto, temíamos a esta criatura, era algo instintivo, era el miedo a lo desconocido. A medida que nos alejábamos lentamente de la zona, el lobo continuaba siguiéndonos con la mirada. Le dije a John: "Tomemos algunas fotografías", y él comenzó a tomar algunas del lobo, como lo hice yo también.

A medida que continuamos caminando para marcharnos del lugar donde depositamos las cenizas, sucedió algo muy llamativo. El lobo se levantó, caminó

hacia el lugar donde habíamos esparcido las cenizas y se echó sobre ellas. Se nos puso la piel de gallina y John y yo supimos que acabábamos de presenciar algo muy especial. Inmediatamente llamé a casa y hablé con mi padre adoptivo, Johnny Paleface, un Navajo de pura sangre, y con Dale, un amigo nativo. Ambos dijeron que habíamos presenciado una guía espiritual, o a mi padre en su forma de tótem. Parte de mí quería creer que aquello era verdad, en tanto que otra parte seguía preguntándose la certeza de tal presunción.... una coincidencia, dije. Pero encontraría las respuestas en las semanas siguientes.

Volví a Massachusetts y llevé la película a revelar. Recogí las fotos, las llevé a casa y comencé a mirarlas junto a mi esposa. Mi amigo John se apareció por allí, ¿una coincidencia? No lo creo. Encontramos las fotos que habíamos tomado del lobo, pero para nuestra sorpresa, sólo había una foto de la tierra. El lobo no estaba allí. Una vez más sentí un escalofrío y supe que lo que todos decían era cierto. Aquel día, en mi sala de estar, tuve un despertar espiritual que nunca olvidaré. Le rezo al Creador cada día, creo en Él, y sé que algún día me encontraré con mi hacedor y mi familia en el más allá. A.A. me dio la capacidad de combatir mis temores, de enfrentarlos con la cabeza en alto, y de seguir la gracia del Creador para que pudiera encontrar la paz con mi padre.

Debo mi vida a Alcohólicos Anónimos. Que todos los que cuestionan la existencia del Gran Espíritu sean capaces de ser testigos de Su belleza, y encontrarlo y confiar en él en sus vidas cotidianas. Que puedan oír la voz del Creador en el viento, y que se vuelvan fuertes a partir de Él y caminen acompañados por Su belleza.

Aweho.

Ramona

“Cuando nos rendimos comenzamos a vivir”.

Sentía que merecía beber, era mi derecho por nacimiento. Sentía que ser alcohólica era ser india y ser india era ser alcohólica. Con tantas historias tristes, ¿quién no bebería?

Nací en Wichita, Kansas, en 1952. Por parte de padre soy Tohono O’odham y por parte de mi madre soy Cherokee. Hasta los 10 años viví en un pueblo pequeño. Éramos yo, mi hermana y mi mamá, y otra

familia india, el resto eran todos blancos. No conozco detalles acerca de los miembros de la otra familia india, pero yo vivía atormentada por las personas de aquel pueblo. Mis primeros recuerdos se remontan a ser golpeada, pateada, atropellada y atacada sexualmente. Eso es todo lo que puedo recordar de aquellos días en los que vivíamos en Kansas. Esto fue antes del Movimiento por los Derechos Civiles, antes de que ser indio fuera algo “bueno”.

Cuando tenía aproximadamente 4 años, fui atropellada por tres o cuatro hombres que iban en bicicleta. Eran muchachos grandes, de unos 18 o 19 años tal vez. Intenté correr, pero uno de ellos me pegó, me tiró al piso y luego me atropelló, y los otros hicieron lo mismo. Entré en shock y fui llevada al hospital. En aquellos días no les sucedía nada a los blancos que atormentaban a las pequeñas niñas indias, y por supuesto aquel fue sólo uno de muchos incidentes. Hubo muchos más, y aún llevo cicatrices físicas, emocionales y psicológicas que así lo demuestran. Muchas veces, era atacada cuando caminaba por la calle, andaba en bicicleta o jugaba en la plaza.

Como resultado, siempre me sentía “perseguida”, siempre me sentía como en un juego donde tenía que estar lista para salir corriendo, o pelear o matar. Me sentía como un animal siempre al acecho esperando a algún depredador. Actualmente se denomina trastorno de estrés postraumático (PTSD), como el que sufren los veteranos de guerra. Entonces, aprendí a ser astuta, manipuladora, destructiva, provocadora, viciosa y violenta. En algún momento del camino, dejé de ser una mujer “perseguida” para empezar a ser la cazadora, la depredadora.

A los 14 años bebía, peleaba, robaba y hacía todo aquello que ninguna muchacha de esa edad debería hacer. Me echaron de la escuela, tuve problemas con la ley y fui arrestada y enviada a prisión. Consumía drogas, inhalaba y bebía todo lo que pasaba por mis manos. Si no podía tomar un trago, tomaba un hombre, cualquier cosa que detuviera el dolor.

A los 18, me sentí atraída por un militar. Estuvimos casados durante 20 años. Yo bebía todo el tiempo. Bebía cuando estaba feliz, bebía cuando estaba triste; bebía porque llovía, y porque no llovía. Cuando tenía aproximadamente 42 años, me sentí atraída por otro militar, pero aún tenía al primero de rehén.

Cuando llegué a los salones de A.A., me sentía engañada, desmoralizada, deprimida, distraída y destruida. Estaba abatida. Hice todo lo que había dicho

que no haría, y no hice nada de lo que prometí hacer. Había perdido mi identidad, mi estima, mi valor.

Durante 10 años entré y salí del programa varias veces. Tenía problemas con “rendirme”. Para poder comprender lo que significaba “rendirme”, tuve que observar las historias y las lecciones de mis ancestros. Esto es lo que me dijeron: “Cuando nuestras espaldas estaban contra los rifles e íbamos a morir, elegimos rendirnos. Si no lo hubiéramos hecho, todas las generaciones siguientes habrían muerto. Nuestro idioma habría muerto, nuestras danzas habrían muerto, nuestras historias habrían muerto, ustedes habrían muerto. Pero cuando nos rendimos, vivimos, nuestras canciones vivieron, nuestros tambores vivieron, nuestras danzas vivieron. Ustedes vivieron”.

Entonces pude entender el legado en su rendición, comprendí que al rendirme ante el programa de A.A. y mi Poder Superior, estaría viva y presente para traspasar todas las esperanzas y los sueños de aquellos que me precedieron. Entendí que a través de mí, mi pueblo y nuestras tradiciones estarían vivos.

También aprendí que el alcohol es un espíritu y un oponente formidable. Si compito con él, pensando que puedo vencerlo, él me vencerá cada vez. Pero cuando veo al alcohol como un oponente astuto, apabullante y poderoso, entonces lo honro y lo respeto como un adversario valioso. Bastante parecido a cuando mis ancestros se dieron cuenta de que no podían vencer a los rifles.

Lo que A.A. me enseña está en la misma línea que mis tradiciones. Y esa es la belleza y la libertad del programa.

Jacque

***“Nunca en mi vida nadie me dijo:
‘sigue viniendo’”.***

Vivo en un pueblo de New Aiyansh, en la zona norte de la Columbia Británica, una comunidad de los territorios tradicionales de la Nación Nisga’a. No había reuniones activas de A.A. en la localidad, cuando mi estilo de vida me obligó a recuperar la sobriedad. Comencé a beber cuando tenía 14 años. Al principio era sólo durante los fines de semana. Tenía que mentirles a mis padres respecto de dónde iba o qué hacía, lo que se convirtió en un patrón de engaños que perfeccioné con el tiempo. Desde

el principio, bebía hasta caer borracha. Me despertaba vomitando el whisky que había estado compartiendo con un círculo de amigos, quienes no tenían idea de que yo sólo tenía 14 años. Beber era como un rito de transición; después de la primera borrachera, fui aceptada por otros jóvenes que parecían populares y yo tenía la actitud que había soñado tener. Sin el alcohol, era dolorosamente tímida, una jovencita muy vergonzosa.

Era una bebedora funcional y de alguna manera me las arreglé para terminar la escuela secundaria y hasta obtuve certificados de estudios universitarios, que me permitieron mantener un trabajo durante la mayor parte de mi carrera con la bebida. Cuando parecía que iba a perder el empleo debido a mi adicción, me trasladaba a otro trabajo. Llegó un momento en el que ya no quería vivir más y no podía imaginar cómo mi vida podría mejorar. Había atravesado muchas relaciones fallidas y culpaba de mis miserias a personas, lugares y cosas. Intenté suicidarme, escribí notas suicidas y me di cuenta de que ni siquiera podría hacer eso bien. Estaba tan enojada cuando me despertaba, después de una borrachera, en el hospital, tras haber sido sometida a un lavado de estómago para eliminar lo que fuere que había tomado para escaparme de mi miserable vida. Hice varias curas geográficas; la última fue de Prince Rupert a New Aiyansh. Si tan sólo hubiese podido escaparme de todas aquellas personas que bebían y de todos aquellos bares, quizás mi vida habría sido mejor. Intenté beber cerveza o refrescos de vino en lugar de whisky o vodka, en un intento por controlar mis pérdidas de conocimiento por exceso de alcohol, pero cuando me mudé “a casa” me di cuenta de que mi adicción a la bebida había empeorado. Ahora compraba a los vendedores ilegales de bebidas alcohólicas. Otra vez estaba bebiendo tragos fuertes y enfermándome cada vez peor. El trabajo que tenía en el pueblo era en un centro de salud, donde solía asistir un psicólogo, quien me envió a un consejero para casos de adicción al alcohol y a las drogas, quien por último me llevó a un centro de tratamiento.

No sabía para qué servía un centro de tratamiento; no pensaba que tenía un problema con la bebida. Todo lo que sabía era que necesitaba tomarme un descanso de la vida. Entonces allí marché, al centro de tratamiento, para gozar, en mi mente, de unas muy necesarias vacaciones y aprender a recuperar la

sobriedad con “él” (“mi Poder Superior”, que manejaba un camión rojo).

Reingresé al programa de A.A. y escuché atentamente buscando las formas de ayudar a mi actual pareja, pensando todo el tiempo: “Yo no estoy tan mal...” Aún tenía un trabajo, aún pagaba mis cuentas y tenía comida en la heladera. Descubrí a partir del Paso Cuatro que hacer malabares para pagar las cuentas y tener botellas de whisky en mi lista de las compras significaba que mi vida era “ingobernable”. Para mí ese era un comportamiento normal. Diez años antes de ir al centro de tratamiento, yo había asistido a una reunión de A.A., con un ex novio con el cual convivía y que no era nativo, y mi conclusión fue que A.A. era “para los blancos”. Todos estaban muy arreglados y se conocían entre ellos. Me sentí ajena y diferente, por lo que no fui más. Cuando terminé el tratamiento me sugirieron que asistiera a una reunión de A.A. No tenía auto, entonces tenía que viajar a dedo hasta la reunión más cercana, que estaba a una hora y media por un camino de tierra. Dado que sentía que no tenía nada que ofrecer a los demás, iría a las reuniones para principiantes. Quedé impresionada por la bienvenida que me daban en cada reunión que asistía, y continuaron diciéndome que volviera. *Nunca* en mi vida alguien me había dicho “sigue viniendo”.

A medida que comencé a aceptar que podía ser una enferma alcohólica, quería aprender cómo comenzar un grupo de A.A. Entonces fui invitada a una reunión de distrito. Me sentí tan honrada que me hubieran invitado a algo tan excepcional, a estar codo a codo con miembros “profesionales” de A.A. que tenían sonrisas permanentes y rostros brillantes. Me dieron todo lo que necesitaba para comenzar un grupo, con muchísimas sugerencias y números de teléfono por si necesitaba alguna ayuda o tenía alguna duda. También incluyeron ejemplares de la revista Grapevine y videos de algunos oradores, que me ayudaron a realizar con éxito la reunión. ¡Guau! Ahora jugaba en las ligas mayores. Pasé a ser representante de servicios generales (RSG.) cuando no sabía lo que eso significaba, y fue lo que en última instancia me llevó a realizar trabajo de servicio como secretaria, tesorera, miembro del comité de distrito interino (MCD) y MCD en mi distrito. Mientras presté servicios en el distrito, solamente una vez perdí 20 minutos de una reunión,

para ir a buscar a mi pequeño nieto al aeropuerto. Logré romper el “techo de cristal” de los prejuicios y me convertí en la primera persona/mujer de un país originario en desempeñarme como MCD en nuestro distrito. Pensé que los miembros debían estar locos al votarme a mí, una mujer borracha e india del interior, quien ingresó sintiendo que era un despojo humano y que escapaba hacia ninguna parte.

Aprendí a expresar mi opinión en las asambleas de área. Con los Doce Pasos encontré una forma de vivir. Mi familia podía contar conmigo en tiempos de crisis. Llegué a ser una buena hija, una buena hermana, una buena madre, una buena abuela y un ser humano respetable. Antes de A.A., había perdido tres hermanos y una cuñada en un mismo accidente de auto; entonces perdí mi fe en Dios. A partir de recuperar la fe en mi Poder Superior y la sobriedad, he sobrevivido a muchas muertes de familiares sin tomar un solo trago. A.A. reaccionó con comprensión y preocupación. Cuando mi padre falleció, A.A. estuvo allí para contenerme y consolarme. A.A. me sigue acompañando, y me recuerda que si bien es posible que no necesite del servicio general para garantizar mi propia recuperación, sin embargo “lo necesitamos para garantizar la recuperación del enfermo alcohólico que aún se tambalea en la oscuridad tan sólo a una cuadra de esta sala. Lo necesitamos para asegurar la recuperación de un niño que nacerá esta noche y que está predestinado al alcoholismo”.

Puedo decir que varios familiares han alcanzado la sobriedad después de que yo me incorporé a A.A. Quisiera hoy devolver lo que me fue dado desinteresadamente. Permanecer sobria abre las puertas a la vida y a la felicidad. Le debo mi vida colmada de maravillas a Alcohólicos Anónimos, y me siento profundamente agradecida.

Mi nombre es Jacquie, soy alcohólica, y estoy orgullosa de ser una mujer Nisga’a.

Damian

“El grito del alcoholismo era más fuerte que el grito del amor”.

No es fácil crecer sin un padre, o peor aún sin una madre, si vamos al caso. Provengo de una familia

de alcohólicos; si bien mi madre estaba cerca, crecí absolutamente solo. Nunca pensé que era igual que mis pares. Los apodos, el racismo declarado, todo eso me rodeaba. Mi apodo era “pequeño indio estúpido”. Cuando estaba en casa, sólo me llamaban para decirme: “¡Tráeme una cerveza!”. No sabía que lo que estaba haciendo mi familia, yo lo haría también. Mi alcoholismo puede ser rastreado hasta mi bisabuela, por lo que pertenezco a la cuarta generación de alcohólicos. En mi caso, no era cuestión de *si*, sino de *cuándo* me iba a convertir en aquel “indio borracho”. Mis emociones se apagaron cuanto tenía 6 años, debido a la combinación de abusos múltiples y negligencia. Mi madre gastaba hasta el último centavo en alcohol, lo que trajo a mi infancia la frase recurrente de “tengo hambre”.

Cuando me fui a vivir con mi tía, conocí a A.A. Era el niño que correteaba por la sala mientras mi tía asistía a la reunión. Pronto me enviaron de vuelta a casa de mi madre porque yo era “demasiada carga”. Nunca había tenido amigos, y nunca permanecí en la misma escuela por tiempo suficiente como para hacer amistades. Seguía siendo el pequeño indio estúpido. Mi familia seguía siendo la de los indios borrachos. Sentía vergüenza de mi familia. Fue mi madre quien despertó el monstruo dentro de mí: una noche me invitó a fumar marihuana con ella en una fiesta. Allí fue donde todo comenzó, dejé de lado el mote de “indio borracho” para *convertirme* en uno verdadero. Nunca intenté controlar mi adicción al alcohol; el olvido era mi meta cada vez que me emborrachaba.

Me fui de la casa de mi madre a vivir con mi tío, y las cosas comenzaron a mejorar. Lo ayudaba con su servicio de comidas y viajábamos por todos lados cocinando en distintos eventos. Hasta hacíamos viajes regulares a las islas de la Reina Carlota. La vida era buena. Por fuera todo estaba bien; pero por dentro, allí seguían el dolor, la vergüenza, la culpa, todos los rasgos familiares de un joven enojado. Mi tío intentó de todas las maneras posibles alejar todo aquello de mí. Fui a terapia, realicé arte-terapia, cursos de manejo de la ira (de donde me echaron, porque estaba demasiado enojado), consejería. Pero nada sirvió.

Llegó el día en que tuve que ir a una casa de acogida porque no tenía otro lugar. Ya había estado en otras casas similares, pero ninguna fue parecida a ésta. Tenía que preocuparme por los otros muchachos. Tenía que ser como ellos, así me aceptarían

aunque yo no lo hiciera. Si ellos fumaban, yo fumaba, si ellos bebían, yo también. Me caía al suelo de borracho cuando tenía 13 años. Pasé de ser el pequeño indio estúpido a ser un miembro de la familia. Tropezaba por las calles de Victoria con los demás “punks”, bebiendo del pico. En ocasiones cuando estaba solo, podía estar feliz con mi botella: ella no me ponía apodos. Pronto pasé a una etapa desalentadora del alcoholismo, bebía por el solo hecho de hacerlo. Mendigar era la única forma de alimentar mi adicción. Nunca se me ocurrió que tenía que estar en otro lugar a esa edad: sólo tenía 18 años.

Finalmente logré tener mi propio lugar con la ayuda del gobierno, y mi propio teléfono. Era simplemente un lugar para poder beber tranquilo. Mi tío había oído acerca de mi autodestrucción y me invitó a quedarme con él nuevamente en Edmonton. Pero rechacé su invitación; el grito del alcoholismo era más fuerte que el grito del amor. Finalmente perdí prácticamente todo; llamé a mi tío y acepté su ofrecimiento. Me mudé a Edmonton con la intención de alejarme de mi “amigo”. Me mudé con mi tío, y la vida mejoró nuevamente. Comencé a trabajar en la instalación de pisos de madera y tenía mi propio lugar. Seguí siendo un “borracho seco” durante un año y medio, y finalmente invité a mi “amigo” de regreso y así seguí en la desesperanza hasta que me encontré con la encrucijada: o seguía adelante hasta el amargo final o buscaba ayuda.

Me desperté después de una semana de juerga, llorando y repitiéndome a mí mismo: “¡No quiero esto nunca más!” Había llegado a lo más bajo de mis emociones. Me inscribí en un programa de desintoxicación, donde me presentaron a A.A. No ingresé al programa de inmediato; tenía miedo del Paso Cuatro. Finalmente ingresé a un tratamiento, donde tuve que enfrentar mi pasado y dejarlo atrás. Terminé el tratamiento y fui libre; en algún lugar ahí adentro había quedado la obsesión por la bebida. A medida que trabajaba en el programa de Alcohólicos Anónimos, la vida se fue aclarando cada vez más. Tenía un propósito, tenía una vida. Tuve que conseguir alguna ayuda externa; trabajé en los defectos de mi carácter, combatiendo mis incendios más importantes. Ahora he podido recuperar mi antiguo ser. Tengo una segunda oportunidad, que me fue dada por mi Poder Superior. Pienso en mi “amigo” de tanto en tanto; lo veo justo ahí afuera. ¡Pero he trabajado tan arduamente para no invitarlo a regresar!

“En tanto que pueda recordar la primera palabra del Paso Uno, puedo permanecer sobria”.

Soy una mujer de la comunidad Ojibwe, tengo 34 años y he estado sobria ocho años. Vivo en una ciudad mediana del norte de Ontario, a corta distancia de la reserva a la que pertenece mi familia. Soy una afortunada madre soltera de tres hijas maravillosas y estoy agradecida de ser un miembro activo de Alcohólicos Anónimos.

Mis padres trabajaron arduamente para darnos, a mí y a mi hermana menor, una buena vida y las oportunidades que ellos no habían tenido. Fuimos criadas fuera de la reserva, en un entorno de no bebedores, y yo me sentía completamente cómoda y feliz en mi entorno. Me iba muy bien en la escuela y tenía muchos amigos, hasta que nos mudamos cuando promediaba quinto grado. Mis padres no habían completado su educación post secundaria y siempre estaban a la búsqueda de un trabajo mejor. Por supuesto, desarrollé un enorme resentimiento y escribía en mi diario que odiaba a todo el mundo, excepto a mis dos amigos. No me adapté bien a los cambios y me volví muy hosca y ensimismada. No necesitaba el alcohol para actuar como una alcohólica.

Tuve mi primera experiencia con la bebida en la casa de mi abuelo en la reserva, adonde íbamos todos los fines de semana. Un familiar dejó unas botellas allí, y un buen día, sólo por curiosidad, bebí un trago. Recuerdo yacer en el campo aquella tarde regocijándome frente a la vista de un cielo claro y azul, las margaritas meciéndose al viento, y una sensación de completa satisfacción. Terminé robando la botella y la escondí junto al cerco para algún uso futuro, que nunca se materializó.

A mediados del séptimo grado, nos volvimos a mudar, esta vez regresamos nuevamente a “casa”. Nunca había pensado que era diferente de mis compañeros de clase, pero cuando volvimos a la reserva choqué de frente con un gran contraste cultural. Estaba orgullosa de mis aptitudes académicas pero no tenía absolutamente ninguna idea sobre cómo manejarme con las burlas, que me hicieron encerrarme como una “manzana” (roja por fuera y blanca por dentro) y crearme “doña perfecta”, cuyas dos alternativas eran beber o fumar. No hice amigos y el siguiente año y medio fue muy difícil. A los 12 años

ya tenía una lista de resentimientos y una actitud de superioridad mayor a la de cualquier persona que conociera.

El noveno año significó pasar a un internado que quedaba a unas cuatro horas de casa. Podría haber sido una escuela maravillosa ya que había niñas de todo el continente. Sin embargo, salí de allí sintiendo un profundo desdén por mi propia gente. No sé exactamente cómo pasó, pero sé que me daba vergüenza ser nativa. Mi fortaleza académica y una vida familiar aislada hicieron que no me integrara con mis compañeras de escuela a la vida de las fiestas, pero perfeccioné mi actitud pensando que yo estaba por encima de todas ellas.

La universidad me llevó lejos de casa, donde conocí a quien sería mi futuro marido. Éramos los jóvenes perfectos de los afiches que representaban a la pareja de ejecutivos en ascenso, nativos y sobrios. Desde afuera todo lucía bien, pero comencé a beber mientras estaba embarazada de nuestro segundo bebé. Escondía mis botellas y me las arreglé, por algún milagro, para dar a luz a un hijo saludable, seguir los estudios y participar en la comunidad. El vodka que guardaba en mi aparador era mi pequeño secreto, y me ayudaba a hacer frente a mis sentimientos que me hacían sentir atrapada y sin fuerzas. Me ayudaba a recordar aquella sensación de satisfacción que alguna vez tuve.

Con el tiempo, mi pequeño secreto se convirtió en la preocupación de todos los que me rodeaban. Comencé a beber hasta que abandoné la facultad de derecho y la comunidad. Me recliné y solamente mi pareja sabía el alcance de mi adicción a la bebida. Era un ama de casa borracha, mientras mi pareja trabajaba y se convertía en un miembro productivo de la sociedad. Tuvimos otro hijo por la gracia de Dios. Ella es hoy una niña sana y feliz de 10 años, que no tiene ningún recuerdo de su madre borracha. Los dos hijos más grandes han participado en Alateen los últimos cuatro años y tienen su propio programa. Dios ha enviado personas realmente especiales a nuestras vidas.

Después de abandonar la facultad, creo que nunca estuve sobria durante dos años. Perdía el conocimiento a menudo, conducía ebria llevando a mis hijos, hasta que me quitaron las llaves y el acceso a las cuentas bancarias. Comencé a beber Listerine después de empeñar mis joyas. Finalmente toqué fondo cuando mi esposo, ya sin saber qué hacer, lle-

vó a las niñas a vivir con mis padres. Volver a una casa vacía, sin idea de dónde estaban mis hijos, fue un toque de atención. Estuve en tres centros de tratamiento, pero nunca pude permanecer sobria. Sin embargo, allí me contacté con A.A., y vi que había una alternativa. Era posible ser feliz. Finalmente terminé abandonando a mi esposo y me acerqué a mi hogar y a mi familia.

No logré recuperar una sobriedad permanente hasta que conseguí un padrino, un grupo local y una nueva actitud, que necesita ajustes permanentes. Finalmente me di cuenta de que soy una alcohólica, ni peor ni mejor que los demás. Tengo una enfermedad que tengo la responsabilidad de tratar. No siento vergüenza por ello. En tanto que recuerde la primera palabra del Paso Uno y realice lo que me enseñaron, puedo reírme de mi misma y permanecer sobria. Me han mostrado cómo permanecer activa realizando trabajo de servicio y recientemente he asumido el rol de madrina de una joven mujer nativa. Limpio casas para pagar la renta, pero finalmente logré finalizar mis estudios (10 años más tarde) y estoy criando a mis hijas para que sean orgullosas mujeres nativas. El futuro presenta ahora muchas posibilidades pero debo recordar que todo se lo debo a Alcohólicos Anónimos y a mi Poder Superior.

Karen

“El alcohol... era remedio para mi mente confusa, mi corazón y mi espíritu”.

Fui criada por una abuela muy tradicional que creía en el poder y la necesidad de la oración. Abuelita tenía una oración para el amanecer de un nuevo día, para su vida, para la Madre Tierra, para todos sus hijos y nietos, sus ovejas, su casa, el fuego que usaba para cocinar sus alimentos, el agua que usaba para preparar su café, los tapetes que tejía. Tenía una oración para todo, una forma de vida que practicó durante los 102 años que vivió. Nunca probó un sorbo de alcohol en toda su vida, y era una ferviente luchadora contra el alcohol y alcoholismo. Muchos de sus hermanos, hijos y nietos bebían mucho o eran alcohólicos.

No sé cómo me convertí en alcohólica, pero sé que mi alcoholismo comenzó mucho antes de mi primer trago. Fui criada por mi abuela, y pasé mis primeros cuatro o cinco años casi sola con ella. La

observaba y era testigo de sus oraciones cada día, en todas partes, todo el tiempo. Ella creía en ceremonias tradicionales y sus poderes, y sentía el mayor de los respetos y consideración por la medicina y las oraciones tradicionales. Yo no tenía absolutamente ninguna conexión con las oraciones y las prácticas de la abuela. No sentía nada, salvo un estado de insensibilidad frente a todo. Me sentía extraña y fuera de lugar. En el fondo de mi mente, pensaba que mi abuela era una anciana trastornada porque veía que sus labios se movían todo el tiempo. Ahora sé que estaba en un estado de profunda oración.

Entonces, a los 6 ó 7 años, tuve que dejar el único hogar y la única forma de vivir que conocía, aunque no lo entendiera, para ir a otro lugar mucho más extraño, un internado, para ser educada por los cristianos. Durante casi 10 años, viví muy confundida y fuera de lugar, viviendo y respirando en este internado. Tiempo después me dijeron que las formas antiguas y paganas de la abuela eran falsas y que mi alma no se salvaría. Yo no sabía que mi alma necesitaba ser salvada, pero sonaba intrigante, especialmente desde que me sentía extraña y desconectada. Extrañaba a mi abuela con cada fibra de mi ser, y me consolaba con los recuerdos de aquellos primeros años junto a ella, y crecí sintiendo un profundo respeto por ella.

A los 15 o 16 años, tomé mi primer trago y fue como un remedio: un remedio para mi mente, mi corazón y mi espíritu confundidos. Sentí la facilidad y la comodidad que llegan de inmediato, y que el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos describe en forma clara y concisa. Llevé a cabo actos inapropiados y desagradables, perdía el conocimiento y me enfermaba a causa del alcohol, pero nada parecía molestarme porque la magia del remedio era más poderosa. Con alcohol en mi estómago y en la sangre, ya no me sentía extraña, fuera de lugar o desconectada. Todo en mi vida pasaba a ser claro y colorido, como si pasara de mono a estéreo. Bebía por los efectos medicinales que me provocaba el alcohol, hasta que la claridad y el color se convirtieron en algo extraño, distorsionado y desconectado. La magia ya no funcionaba. Estaba aún más confundida y había añadido el dolor de la vergüenza y los remordimientos.

La primera vez que escuché hablar de A.A. estaba en los salones de Al-Anon. El orador describió la enfermedad del alcoholismo de manera tal que mi corazón, mi mente y mi espíritu, confundidos y doloridos,

escucharon la esperanza de la recuperación. El orador dijo que si uno pensaba que tenía un problema con el alcohol, A.A. podría ayudar. Comencé a asistir a las reuniones de A.A., no porque creyera que era alcohólica, sino porque el mensaje de esperanza era muy atractivo y un lugar mucho mejor que el que yo estaba. Vivía en estado de profunda desesperación, soledad, confusión, vergüenza y desesperación, y sólo tenía 24 años.

Cuando escuché las palabras del capítulo “Cómo funciona”, realmente esperé y aguardé con ansias el momento en que llegaría a saber cómo funciona. Seguí regresando a las reuniones en aquel momento. No entendí que las indicaciones se leían en cada reunión. Hice todo mal en aquellos primeros años de sobriedad, excepto que no bebía. Escuché que eso era un éxito, aun cuando todo lo que hiciera fuese no beber, sólo por hoy. No conseguí un padrino ni trabajé los Pasos. No pedí los números de teléfono para hablar con los demás. Ni siquiera traté de conseguir el Libro Grande. Todo lo que hacía era no beber. Permanecer “seca” soluciona muchos problemas, pero no todos. No sabía cómo vivir sobria. Necesitaba ayuda, pero era muy orgullosa para pedirla. Comencé a tomar conciencia de que A.A. estaba lleno de personas blancas y que hablaban de manera similar a los cristianos que me habían dicho una y otra vez que las costumbres de mi abuela eran antiguas y paganas y que no me traerían la salvación del alma.

Fui a un montón de campamentos de A.A. para indios. Allí pude escuchar la parte en el Paso Tres referida a Dios, según lo entendemos, y fue allí en aquellos campamentos que mi corazón comenzó a escuchar palabras como Abuelo y Creador en lugar de Dios. Aprendí que significaban lo mismo y que estaba bien llamar a Dios con el nombre con el que me sintiera cómoda. Aquello abrió las puertas a mi exploración de un vínculo con un Dios, según yo lo entendía. Hoy en día, llamo a mi Dios el “Creador”. He llegado a tener el vínculo más precioso con Él. Mi comprensión acerca del Creador me permitió pedir ayuda a varios padrinos. He trabajado los Pasos y sigo trabajando en ellos una y otra vez. En mis comienzos con los Pasos aprendí que todo el malestar que tenía con el mundo exterior, estaba ligado al odio que sentía por mí misma. He sido capaz de liberar gran parte de aquel odio por mí misma y permitir que mi corazón se llenara de luz y de amor, la mayor parte del tiempo. Aquella abuela a quien considera-

ba simplemente una anciana trastornada, es quien ahora soy. Yo soy mi abuela. Me trato con dignidad y me respeto y camino rezando todos los días. Estoy conectada con el Creador, con los demás y conmigo misma. Mi corazón se ha suavizado para mí y para los demás. Soy una mujer Diné sobria que mantiene vivo el significado de mi clan, Todiicheenie (agua amarga), como una de las primeras cuatro creaciones del clan de Mujeres Cambiantes desde tiempos inmemoriales. Muchas gracias a Alcohólicos Anónimos y al Creador por este precioso regalo.

Dwayne

“Las personas me mostraron amabilidad y aprendí a confiar en los hombres blancos”.

Soy un Micmac del pueblo originario Red Bank de New Brunswick, Canadá, y soy alcohólico. Vi a una temprana edad lo que el alcohol puede causar. He visto esposas abusadas físicamente, trabajadores sociales separándose de mis amigos, peleas violentas, personas sin rumbo, y oficiales de policía arrestando a la gente de mi reserva. Me dije a mí mismo que nunca terminaría en algo semejante. Pero sin embargo terminé en algo así y mucho peor.

Provengo de una familia grande, seis niñas y cuatro varones. Mis padres eran muy estrictos, pero mirando hacia atrás puedo darme cuenta de que intentaban protegernos de todo lo que sucedía en la reserva. Mi padre era alcohólico, entonces el alcohol me afectó aun antes de que empezara a beber.

Cuando era niño crecí con muchas inseguridades. Tenía una baja autoestima y recibía muchas burlas. Era el preferido de la maestra y un niño muy listo. Quizás por eso se metían conmigo. Estaba alejado de mis amigos porque mi papá era muy estricto. Siempre estábamos trabajando en el jardín mientras los demás niños jugaban a las escondidas. Me sentía un sapo de otro pozo.

Bebí mi primer trago aproximadamente a los 15 años. Recuerdo exactamente que fue difícil de tragar, pero la sensación que vino después... ¡Me enamoré de aquella sensación! Mi timidez, la baja autoestima y las inseguridades, desaparecieron. Comencé a meterme en problemas con la ley y me arrestaron por beber siendo menor de edad. Pasé directamente a un estilo de vida criminal lleno de robos y peleas. Intentaba ganarme una reputación como joven recio

porque había sufrido burlas de pequeño. Toda la ira de mi infancia salía cuando bebía. Por primera vez sentía que pertenecía al estilo de vida de la juerga.

Terminé la escuela secundaria y me matriculé en un curso en la universidad. Salir de juerga era tan importante para mí que no me aplicaba en absoluto, nada me importaba excepto estar de fiesta. Decidí que iba a viajar y conocer las diferentes reservas que me rodeaban. Hice un montón de cosas de las que no me enorgullezco en aquellas reservas, como pelear, insultar, robar y despreciar a la gente. Era alguien con una autoestima muy baja, pero parecía estar lleno de ego y de orgullo. La moral y los estándares con los que fui criado se iban por la ventana cuando bebía. Trataba a mis compañeros de tragos mejor que lo que trataba a mi propia familia.

Fui arrestado por la policía y tuve que presentarme ante el juez varias veces. Hasta terminé en prisión, aunque no por mucho tiempo. Toqué fondo muchas veces y siempre elegía ignorar las señales que el Creador me daba.

Mi fecha de sobriedad es el 11 de julio de 1999, y esa fecha me mantiene sobrio hasta hoy. Es el día en que mi vida se tornó tan ingobernable que sentía que ya no quería vivir más. Tenía 25 años y había vivido 10 años de juerga intensa; ya no podía manejarlo más. Lloré frente al espejo aquella mañana, mirando en lo que me había convertido. Estaba avergonzado, solo, asustado y exhausto. Me miré a los ojos y, con lágrimas rodando por mis mejillas dije: "Tienes que cambiar, no puedes seguir haciéndote esto". Fue en aquel momento que dejé al Creador entrar a mi vida. Me rendí y supe que había sido derrotado. Él me mantuvo vivo a través de todas las confrontaciones violentas y los accidentes. Pedí ayuda y mi papá, que llevaba 11 años sobrio por aquel entonces, me indicó que ingresara a un programa de desintoxicación. Fui a un centro de tratamiento y descubrí que era un alcohólico. No era una mala persona, era una persona enferma.

Asistíamos a las reuniones de A.A. en el centro y cuando salí comencé a ir a reuniones en todos lados. Iba a las reuniones aunque lloviera, nevara, hiciera frío o calor. No tenía auto, esposa, hijos ni una casa. Ni siquiera tenía licencia de conducir. Las personas me mostraban su amabilidad y aprendí a confiar en los hombres blancos. Comencé a salir con miembros que llevaban un buen tiempo sobrios y trabajando en el programa. Salíamos a hacer recorridas, a partir de las llamadas del Paso Doce, y a festejar los ani-

versarios. Atravesé rupturas, muertes y problemas financieros sin tener que beber o drogarme. Esto se lo debo al programa de A.A. Si tuviera que contar las bendiciones que recibí, estaríamos aquí hasta mañana. Aún hoy asisto a entre tres y cinco reuniones semanales.

Me casé este año con una hermosa mujer (por dentro y por fuera) Micmac. Soy padrastro de su hijo y eso para mí es un honor. La familia es importante para mí. Amo a mi familia en la actualidad y ya no les doy la espalda. Esto es por la presencia de A.A. en mi vida. Todos los campos petroleros de Texas no podrían comprar la sobriedad; la he ganado gracias al trabajo arduo. Nunca podré devolver a A.A. todo lo que me ha dado. Espero no olvidar jamás de dónde he venido y dónde encontré la ayuda.

Wellalin (“gracias” en Micmac).

Johnny

“No por el resto de mi vida, sino sólo por hoy”.

Ndaw aptozhi suele ser el modo en que se describe a las otras personas de mi tribu. Esas palabras suelen ser traducidas en el sentido negativo de “mestizo”, para designar a alguien que es indio por parte de uno solo de los padres. Pero realmente significa “camino por dos senderos”, uno blanco y otro indio.

También significa que nunca vivo completamente en un mundo o en el otro, y por un largo período solía ser ésta una excusa para beber. La mayoría de mis familiares indios y blancos bebían, y no recuerdo que pasara mucho tiempo sin algún funeral de alguno que “había bebido hasta morir”. No fue sino hasta que ingresé en A.A. que comencé a pensar en aquellas palabras, que eran susurradas a menudo en los funerales indios; “él (o ella) había bebido hasta morir”.

Tenía 4 años cuando fuimos a Oklahoma al funeral de mi tío, que falleció a los 36 años dejando siete hijos en casa. Mi papá tuvo que ayudar a cavar la tumba en una mañana fría y lluviosa de primavera. Conocí la sangre cuando me corté con la tapa de una lata de café no mucho antes de la muerte de mi tío, y de alguna manera conecté aquel episodio con la muerte de mi tío, si bien la finalidad de la muerte estaba más allá de mi mente infantil. Cuando mi papá atravesó la puerta de la casa de mi abuela después de cavar la

tumba, parecía estar cubierto de sangre. Mi mamá me contó tiempo después que comencé a gritar porque pensaba que mi papá también moriría. Pero sólo se trataba de mi padre cubierto por la tierra roja de la tumba, después de su tarea de sepulturero.

La bebida y la muerte de mis seres queridos quedaron fijadas muy temprano en mi mente, pero aun así no pudieron evitar que siguiera el camino del alcoholismo. No me importaba que a mis 18 años, ya habíamos enterrado a dos tíos, varios primos y un incontable número de amigos.

“Bebieron hasta morir” son palabras que se esconden detrás del suicidio, los accidentes de auto, el aumento de la diabetes y los ataques cardíacos. Pero de alguna manera a lo largo del camino me las arreglé para ser el primero en mi familia en terminar la escuela secundaria y asistir a la universidad. Pasaron años en los que no bebí en absoluto, y tenía la esperanza de poder escapar del destino de tantos amigos del País Indio. Cuando comencé a estudiar, con la ilusión de convertirme en profesor, ya me había desviado de mi sendero espiritual y perdí el rumbo. Sabía que era malo beber, pero después de casi ocho años de sobriedad me detuve de camino a casa, que estaba vacía, y compré una botella. Sentado en la oscuridad, sentí como si alguien me estuviera observando, y cuando encendí la luz, allí estaba: una rata blanca.

Mi vecino del apartamento contiguo tenía una rata como mascota y de alguna manera se escapó y se metió a través de la calefacción en mi apartamento. Sabía que era una señal de alcoholismo beber solo, entonces la rata blanca y yo nos emborrachamos. Al menos no estaba bebiendo solo, tal es la locura de un alcohólico.

Durante los 18 años siguientes, tuve tres matrimonios, entré dos veces a rehabilitación, tuve cargos penales por conducir borracho, y entré y salí de A.A. sin comprometerme a seguir los Doce Pasos. Debo haber dejado de beber “por el resto de mi vida” docenas de veces, y ninguna funcionó para mí. A lo largo del camino, tuve muchas experiencias pero no estaba en condiciones de ver aquellos episodios por lo que eran: señales que me indicaban que el sendero indio no incluye al alcohol.

Finalmente, un día me encontraba solo en la ciudad, en mi apartamento, distanciado de mi tercera esposa, cuando salí descalzo y caminé tambaleante por el aparcamiento. Todo lo que recuerdo de aquel último arresto es a un policía preguntándome:

“¿Usted habla inglés?” Para alguien de piel oscura aquellas palabras también significan: “Ponga las manos detrás de su espalda; lo llevaremos a prisión”. Cuando salí al día siguiente con cargos por estar intoxicado en público, mi esposa me internó en una residencia de transición y, a las pocas semanas, hice el compromiso de estar sobrio, un día a la vez. No por el resto de mi vida, sino sólo por hoy.

Tuve la suerte suficiente de encontrar a un compañero indio con muchos años de sobriedad, quien pasó a ser mi padrino en A.A. y a actuar, a la manera india, como aquel tío que había perdido a causa del alcoholismo tantos años atrás. Para los indios, pienso, los familiares sobrios son la clave para estar y permanecer sobrios.

A lo largo del país, los indios están dando batalla al alcoholismo y comprometiéndose con las reservas secas y las comunidades secas, y están logrando un éxito tremendo con la sobriedad a largo plazo. En mi caso, quisiera dejar un legado de sobriedad para que mi familia no tenga que susurrar aquellas palabras espantosas que yo escuché tantas veces cuando era niño. Yo no beberé hasta morir.

Aún hoy camino por dos senderos, pero el camino indio está marcado por los Doce Pasos hacia una vida espiritual a través de la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

Elizabeth

“No más vergüenza y odio”.

Soy Ojibwa y nací en Red Lake, Ontario, Canadá, cerca de una pequeña reserva. Sé que mis padres hicieron realmente lo mejor que pudieron con lo que tenían, pero debido a su falta de capacidad para lidiar con la vida, la bebida se apoderó de sus vidas. Terminamos viviendo lejos de la reserva, en una pequeña ciudad en otra provincia. Con el tiempo vinieron más bebés, y llegamos a ser cuatro hermanas y un hermano. Finalmente todos terminamos en casas de acogida. Yo fui a parar a varios hogares en aquella pequeña localidad.

Nadie a mi alrededor podía entender lo que era ser india o lo que eso significaba para mí. Todos me ridiculizaban, lo que me hacía sentir avergonzada de ser quien era. Me decían: “Eres una sucia salvaje”, “Los indios no deberían beber porque se ponen locos

cuando lo hacen”, “¡Tú no perteneces aquí! Vamos a regresarla con los de su clase”. Y podría seguir indefinidamente. Recuerdo lo que sentía cuando me escupían los chicos más grandes y me arrojaban cosas sólo por el color de mi piel. Pensaba que era una maldición y no había ningún adulto en mi vida que me dijera algo diferente.

Pero en mi corazón y en mis sueños, escuchaba a mi madre y a mis mayores cantar nuestras canciones y relatar nuestras historias. Podía imaginar la reserva y la libertad que allí existía. Guardé todo aquello en mi corazón y en mi mente, y nunca lo compartí con nadie.

A los treinta y pico, mi vida se volvió ingobernable. Seguía los pasos de mis padres. La única diferencia fue que no tenía hijos. Siempre he querido pertenecer a algún lugar y a alguien. Aún mantenía mi herencia enterrada en lo más profundo de mi alma debido a la bebida. Iba por la vida sin ninguna pasión, sin diversión ni amor. Me mantenía a distancia de todos, pero al mismo tiempo gritaba en mi interior pidiendo algo o alguien. No quería sentirme avergonzada. Quería liberarme de todo aquello. ¿Pero cómo? ¿Cómo lo hago?

Otra ronda, mozo, y otra, y otra... Ahora el bar está por cerrar, pero no hay problema. Ya he guardado algo en casa más temprano. Puedo ir a casa y beber toda la noche hasta no sentir nada. Quizás alguien o algo me salve esta noche.

Perdí el conocimiento una vez más, sola. Me despierto, y sigo sola. Estoy tan avergonzada. Ya no puedo ni mirarme en el espejo. Comienzo a odiarme a mí y a la persona en la que me he convertido. Odio al mundo y a todos los que habitan en él. Aun así, todavía espero conectarme con alguien, con algún lugar o con algo.

Necesito un trago para seguir adelante. Aquí está. Puedo sentir cómo corre por mis venas. Finalmente, me siento adormecida otra vez. Me visto, vuelvo a mi rutina de arreglarme para llegar hasta la noche, y voy a trabajar. El trabajo es el mismísimo infierno porque me las he arreglado para enemistarme con todos allí. No me importa. El final del día ya llegará y podré volver a tomar. Así fue mi adicción a la bebida en los últimos ocho meses. No quiero olvidar lo sola y avergonzada que me sentía.

Finalmente, el 4 de enero de 1997, tomé mi último trago. Aquella noche tuve la madre de las borracheras. Perdí parcialmente el conocimiento y comencé

a golpear a todos a mi alrededor. Me volví aquella india enloquecida que todos decían que sería. No lo recuerdo, pero aparentemente gritaba en mi lengua nativa. Logré pedir un taxi y cuando llegué a casa recuerdo que me miré en el espejo. El horror que vi en mi cara era increíble. También me pude ver a mí siendo niña, llorando. Luego vi lo horrible que estaba ahora. Rompí el espejo. Quería morir, pero quería vivir. ¿Cómo podría hacerlo?

La tormenta de contemplar la idea del suicidio casi me hizo enloquecer, pero seguí bebiendo hasta caer desmayada. Unas horas más tarde, me arrastré hasta la cama, tomé otro trago y me quedé dormida. Soñé que mis antepasados bailaban a mi alrededor. Era algo hermoso. Ellos me abrazaban, mi cuerpo se sentía curado. Sentí el amor y la paz que nunca antes había sentido. Escuché una música que hasta el día de hoy no había escuchado en ningún otro lado. Me sentí liberada de la vergüenza y del odio. El búfalo blanco apareció y dijo: “Debes regresar y contar tu historia”. Yo grité: “¡No! Quiero quedarme aquí”. Mis antepasados dijeron: “Estaremos contigo en tu camino.” Me desperté y lloré como nunca lo había hecho. No quería volver a mi infierno.

Como pude me levanté, me bañé y me vestí, y luego algo más grande que yo me alejó completamente del alcohol. Lloré muchísimo hasta sentirme enferma y finalmente me quedé dormida. Dormí durante 10 horas seguidas, cosa que no había hecho en mucho tiempo. Me desperté, me bañé y preparé una comida por primera vez en meses. Ni siquiera sé cómo lo hice; una fuerza poderosa lo hacía por mí.

Tomé conciencia de que no podría hacer esto sola. Llamé a la línea directa de A.A. y fui a una reunión aquella misma noche. Fue el 6 de enero de 1997. Era una pequeña reunión del Libro Grande con unas 10 personas. Cada una leyó un párrafo del Libro Grande y luego lo comentaban. Cuando llegó mi turno de leer, lo hice y luego dije: “Mi nombre es Elizabeth y soy alcohólica, y siento que voy a vomitar”. Un hombre me dijo: “¿No es también liberador simplemente saber?” Por primera vez en mi vida sentí que pertenecía a algo, y que todo iba a estar bien.

Aquella iba a ser mi tribu. Seguí viniendo desde entonces y recién estoy comenzando a regresar a mis raíces. Comprendo lo que mis antepasados querían de mí. Espero continuar honrando a mi pueblo, a través de mi tribu, en el buen camino rojo de la recuperación.

“...He volado sobre las alas del águila y he sido llevado al fuego sagrado, donde aprendí el nuevo modo de vivir”.

Soy Anishnabae (Ojibwa), y nací en California pero fui criado en la reserva de mi papá, en la zona noroeste de Ontario, Canadá. Puedo recordar mi primer trago; mi primo estaba en la calle divirtiéndose y bebiendo aquel vino barato que tomábamos en la reserva. Me ofreció un trago y pensé: “Bueno, ha llegado mi momento”, porque mi primo tenía unos 20 años y yo apenas 12, y aquí estaba él ofreciéndome un trago. Se sentía muy bien mientras descendía, aquel calor agradable que luego llegué a saber que era el Embaucador, el Coyote, y que no iba a ser mi última reunión con él; de hecho, nos hicimos amigos al instante.

A medida que mi adicción a la bebida continuaba también lo hacía mi amistad con el Coyote; él me hacía mentir y robar y culpar a los demás, aquello se convirtió en mi forma de vida. Seguí descendiendo por este camino oscuro, de aquí para allá con la manada. No fue sino hasta que me reencontré con mi hermana que escuché el camino rojo de la recuperación. Pero nuevamente el Embaucador (Coyote) me iba a convencer de que yo era diferente de aquellos que transitaban el camino rojo. Sabía que era mejor que aquellas personas que iban a las reuniones. No podía ver ninguna similitud, todas eran diferencias.

No tenía que salir a buscar ayuda, aquello era para los débiles. Si bien seguí asistiendo a las reuniones, no cambiaba nada. Es poderoso todo lo que uno aprende al caminar por el solitario camino de la vida, solamente ver lo que está frente a uno, sin estar seguro de qué es aquello que nos rodea. Caminé por los márgenes del camino rojo por unos 18 meses, y una vez más fui atraído por el Embaucador (Coyote) y comencé a beber nuevamente. Me mantuve afuera por un tiempo, pero sabía que el sabor del camino rojo que me había sido otorgado podía ser mío otra vez si simplemente tenía fe en Creador (*Nanabush*), los Abuelos de las Cuatro Direcciones y también obtener la fuerza de la Madre Tierra. Ofrecí mi tabaco y ofrecí mis plegarias a través del pasto dulce y de la salvia y comencé a construir una fundación, que comenzaría a crecer en mi nueva vida; pero una vez más el Coyote me mostraría su cara horrible y escaparía tras él.

Una vez más, completamente solo, viviendo en el banco de una plaza, estaba convencido de que no podía alcanzar aquello que el camino rojo tenía para ofrecerme, y que siempre sería parte de la pandilla del Embaucador. Llamé en voz alta al Creador y hablé con los Abuelos de las Cuatro Direcciones. Con la misma rapidez del vuelo del águila, mis plegarias fueron respondidas y fui derivado a un centro de recuperación en el centro de Toronto. Fue allí que aprendí a creer en mí mismo, fue allí que me enfrenté al Embaucador y le hice saber que no viajaría con él nunca más. He abrazado el camino rojo, he volado en las alas del águila y he sido transportado al fuego sagrado, donde aprendí una nueva forma de vivir. Puedo caminar fuerte como un oso, nadar con presteza del salmón. He sido capaz de ver el error en mi proceder y se me ha dado la fortaleza para admitir mis errores, y por todo esto estoy muy agradecido. Cada día es una batalla contra el Coyote, pero dado que he trabajado los Doce Pasos de A.A. con mi padrino y deseo compartir con otros miembros lo que está atascado en el valle de mi mente, puedo caminar y mantener mi cabeza erguida con orgullo. Hoy en día no vivo mi vida a través de sus ojos sino a través de mis ojos, lo que me permite ver todo el camino y no simplemente lo que está frente a mí.

Chi meegwetch.

Lynn

“Mi sed siempre puede ser saciada si me esfuerzo por alcanzar un estado de rendición y gratitud”.

Era casi la noche de un 3 de agosto, cuando escuché el silbido que me señalaba que mi Búsqueda de la Visión estaba por terminar. El grupo de amigos que me había llevado al bosque estaba por llegar y llevarme de regreso a la cabaña del ritual del sudor, donde compartiríamos lo sucedido en los tres últimos días. La Búsqueda era un momento de gran recordación, y de comunión con la naturaleza. Era un momento de apertura, donde la conexión con el Gran Espíritu sirvió para aclarar lo que muchas tribus natioamericanas denominan el gran “camino rojo” o el sendero del destino en la propia vida.

Llegué a la Búsqueda de la Visión y de la sobrie-

dad ya tarde en la vida. Nacida y criada en la zona oeste de Nueva York, en un hogar bautista fundamental, no tenía conocimientos de mis ancestros nativoamericanos ni tuve la oportunidad de explorar aquellas tradiciones cuando era pequeña. Mi bisabuela era Tuscarora de pura sangre y se estableció en Pennsylvania cuando la tribu hizo su camino de las Carolinas al oeste de New York y el sudeste de Ontario, donde se casó, crió a su familia y comenzó a explorar mis conexiones nativas, como resultado de otro familiar que tenía intereses similares. La búsqueda de nuevos conocimientos sobre aquellos vínculos continúa hasta la actualidad. Cuando era niña, estaba fascinada con todo lo que era nativo y pasaba muchas horas participando en imaginativos juegos de indios. La primera vez que escuché la música de la flauta nativoamericana, siendo una joven adulta, instantáneamente me sentí transportada a un lugar distante y fue una conexión abrumadoramente pacífica con las épocas pasadas.

Lamentablemente, también sentí la conexión instantánea con el alcohol la primera vez que lo consumí con mis amigos cuando tenía unos 12 años. Desde aquel momento, apareció una intimidad con el alcohol que sólo puede ser descripta como obsesiva. Usaba el alcohol para celebrar, ahogar las penas, tomar confianza, justificar decisiones, atenuar el dolor, escapar de la realidad, mejorar los vínculos y por cualquier otra razón que una justificación sólida en el pensamiento engañoso pudiera permitir. Por supuesto, ahora comprendo que este engaño servía al propósito psicológico de reescribir una realidad que no podía aceptar y brindaba justificación para alimentar la adicción física a la cual mi cuerpo ya se había acostumbrado. De cualquier manera, el alcohol era una sentencia de muerte que esperaba ser cumplida. Bebí intensamente todo el tiempo que estuve en la universidad y durante el final de mi década de los 20 y principios de los 30. No comencé a intentar recuperarme hasta el inminente nacimiento de mi hija. Tuve períodos de sequía en los 20 años siguientes, pero no sobriedad verdadera. Lo que sea de dignidad que haya quedado en mi vida, se había perdido, y el honor personal quedó enterrado por la culpa y cercado por el remordimiento. Luego siguió un momento de gran desesperación personal cuando las semillas de cambio fueron plantadas, y comencé a creer que un “poder más grande que yo podía devolverme mi cordura”. Para mí, el Gran Espíritu

ofreció llenar un vacío que ningún otro sistema de creencias podía ofrecer. Acepté la oferta y desde aquella inicial Búsqueda de la Visión, el bienestar al que podría regresar para recibir apoyo y guía se hizo más profundo. Mi sed siempre puede ser saciada si me esfuerzo por permanecer en un estado de rendición y gratitud.

Los Pasos Dos y Tres del programa de A.A. han sido los elementos esenciales sobre los cuales los cimientos de mi sobriedad se consolidan permanentemente. La presencia del ser alado, un tótem Red Hawk en mi vida, son señales que indican que están llegando tiempos de cambio espiritual y que esos cambios van de la mano con la intención. Ahora confío en que el Gran Espíritu me ofrecerá las señales necesarias para continuar mi viaje descendente por el gran camino rojo. Que el Gran Espíritu guíe también el viaje de todos ustedes.

Mitakuye Oyasin (“Todos estamos relacionados”)

Ángela

“Mi primera borrachera fue muy parecida a la última, llena de una lastimosa e incomprensible desmoralización”.

Soy una enferma alcohólica, soy mujer y soy nativoamericana. Ese es el orden que me indicó mi padrino. Cuando alcancé la sobriedad hace 19 años, quería ser una mujer india que fuera una alcohólica sobria. Mi padrino, que recibió el don de la sobriedad en 1955, me enseñó que tenía que colocar a mi alcoholismo en primer lugar, el hecho de ser mujer en segundo lugar, y luego quizás me podría identificar como nativoamericana en último lugar. Gracias a Dios me enseñó a poner mis prioridades en orden. Debido a su amor y al conocimiento del programa de recuperación de A.A., he sido capaz de permanecer en las salas de Alcohólicos Anónimos cuando sabía que era diferente del resto de los miembros.

Fui criada en una reserva india, y raramente, si alguna vez lo hice, vi a alguien que no fuera indio. Mi infancia estaba plagada de asombro, de sol y de mucha familia. Mi primer trago fue celestial. Me sentía feliz, cálida, invencible. Me reía. Eso ocurrió por la mañana. A medida que el día avanzó, aquellas sensaciones se esfumaron y me sentí menos borracha, y necesitaba encontrar aquellas sensaciones nue-

vamente.... y así lo hice. Fui a distintos bares y me echaron, era muy joven para que me sirvieran alcohol. Pero en el último bar había varios hombres que me dieron la bienvenida y me compraron una cerveza; yo tenía 12 años. Varias horas, o días, más tarde me desperté, con resaca y náuseas, a muchas millas de donde había comenzado. Perdí noción del tiempo, mis zapatos y mi alma. Mi primera borrachera fue muy parecida a la última, llena de una lastimosa e incomprensible desmoralización. Aquella primera borrachera fue el pico más alto de mi carrera con la bebida; el derrumbe duró 26 años y nunca mejoró. Nunca más pude recapturar aquella sensación de felicidad, de cálida invencibilidad.

Varias veces durante aquellos 26 años, distintos profesionales —jueces, abogados, funcionarios de libertad condicional, consejeros de adicción a drogas y alcohol— me indicaron, suplicaron, amenazaron. Ellos me decían que tenía un problema terrible con el alcohol pero yo no podía ni quería verlo. Pensaba que se tenían que ocupar de sus propios asuntos y dejarme sola. Mi familia estaba destrozada. Ellos no entendían por qué no podía conservar un trabajo, tener una familia, pagar mis cuentas, obtener una licencia de conducir, y permanecer alejada de las calles y fuera de la prisión.

Después de todo, era razonablemente lista, bastante bonita y realmente no bebía todos los días. Había mucho de autoengaño. Para la época en que quería recuperar mi sobriedad, la mayoría de mis opciones para alcanzar una vida feliz habían pasado de largo, o al menos eso pensaba. Había tocado fondo y vuelto a salir durante tantos años, que la idea de que mi vida podría cambiar, si yo me rendía ante un simple programa que me prometía un vínculo con un Poder Superior, parecía débil y patética.

Conocí a mi madrina después de haber estado sobria durante un año. Ella nunca mencionó el hecho de que fuera india, ni siquiera le importaba si no tenía hogar, ni trabajo, si era una borracha desesperanzada. Ella me hacía leer, escribir y orar. Me hizo ser madrina de otras mujeres; me hacía hablar de mi misma, del bien y del mal. Ella quería que fuera a todas las reuniones que pudiera, compartiendo con la mayor honestidad posible el milagro que había sucedido en mi vida gracias a Alcohólicos Anónimos. Me enseñó a ser agradecida mostrándoles a otras mujeres lo que los Pasos podrían hacer en sus vidas; convertirlas en mejores madres, esposas e hijas. Ella

me enseñó a vestirme con mis mejores ropas y poner una sonrisa en mi rostro para que pudiera dar esperanza a otras mujeres que necesitaban ser alentadas. Ella me dijo que yo podía estar triste, enojada o deprimida, en tanto que supiera que había un Dios que me iba a curar y a ayudar.

Ella me llevó amorosamente hacia una vida que nunca hubiera soñado. Pude atravesar el duro trance de la muerte de mi hermano a causa del alcohol y el fallecimiento de mi madre y mi padre. He tenido la noble tarea de criar a seis hijos de acogida en mi propio hogar. Fui a la universidad y obtuve títulos que me han permitido regresar a mi reserva para ser una ganancia en vez de una pérdida.

Mi madrina falleció hace unos años con 46 años de sobriedad, pero su legado para mí y para los incontables hombres y mujeres que amadrinó vive en todos nosotros. Estoy tan agradecida por su amabilidad y su paciencia. Sólo al final ella reconoció que yo era una nativa americana, pero de manera muy informal. En aquel entonces eso no le importaba ni a ella ni a mí: lo que importaba era acompañar a otro compañero alcohólico a permanecer sobrio. La belleza de Alcohólicos Anónimos es que funciona para todos, no importa cuál sea tu raza, orientación sexual, el tamaño de tu bolsillo, si has estado en prisión o vives en una mansión. La gracia de Dios está disponible para todos nosotros.

Douglas

“Estoy viviendo un día a la vez y sigo viniendo.”

Mi vida comenzó en la reserva de Round Valley, donde mi padre ayudó en las tareas del parto. A los 7 años fui introducido al alcohol por mi papá y sus amigos. A ellos les gustaba darnos cerveza, a mis hermanos y a mí, para observar cómo nos tambaleábamos de aquí para allá. Mi madre, mis ocho hermanos y hermanas, y yo nos sentábamos afuera del bar los viernes por la noche esperando que mi papá saliera, pero la mayoría de las veces él se escapaba por la parte trasera y no lo volvíamos a ver hasta el domingo a la noche, cuando se había gastado todo el sueldo.

Asistí a la Escuela India Sherman, en Riverside, hasta que el gobierno trasladó a los nativoamericanos

de Arizona y Nuevo México, y entonces tuve que regresar a casa para terminar allí mi educación secundaria. En esa época sólo bebía los fines de semana. Teníamos que conseguir que intermediarios blancos compraran nuestras bebidas porque por aquel entonces los indios no podían comprar licor.

Obtuve una beca gracias al fútbol americano y concurrí a una universidad local hasta que dos veces me echaron del pueblo por estar borracho en la reserva. Me uní al Cuerpo de Marines de EE.UU. y mi adicción a la bebida se agravó. Ahora podía comprar alcohol todos los días dado que estaba en el servicio activo. La Policía Militar me recogía borracho en la ciudad y me regresaba a la base para que pudiera presentarme en mi puesto. Fui enviado a Corea y presencié la muerte de todo mi pelotón. Me alejé de mi Dios y seguí bebiendo todo lo que podía encontrar. Me había rendido ante la vida y sólo quería morir. Mi carrera con la bebida duró 44 años.

La mano fuerte de la ley me obligó a ingresar a A.A. Tenía una opción: ir a prisión cinco años o aceptar cinco años de libertad condicional y encontrar un programa que me ayudara. Odiaba verme privado de mi libertad. La policía podía controlarme en cualquier momento si querían, hasta oler mi aliento. Si existía el menor atisbo de alcohol, entonces iría a prisión por años. No podía estar en compañía de personas alcohólicas y me suspendieron la licencia de conducir. Entonces, ¿qué podía hacer estando rodeado de esa manera?

Llegué a A.A. repleto de dudas. Escuché de boca de las personas blancas que yo no era diferente. Que éramos todos iguales. Eso realmente llamó mi atención. Por supuesto que yo era diferente. Las personas blancas podían comprar licor y yo no podía entrar a los bares. En mi reserva los únicos indios que trabajaban lo hacían para la gente blanca. La gente blanca estaban mucho mejor económicamente y tenían el control. El modo en que cambió mi forma de pensar se debió en gran parte a mi libertad condicional.

Cuando un blanco se acercó y me dijo: "Tú necesitas un padrino, mi amigo indio, yo puedo serlo", acepté su oferta. Él me llevó a las reuniones tres veces al día durante un año y me enseñó todo acerca del programa de Alcohólicos Anónimos. Pasamos muchas horas en su sala de estar repasando las primeras 164 páginas del Libro Grande. Lo primero que tuve que hacer fue rendirme. La justicia había colaborado con eso. Los compartimientos que escuché en las reuniones y la lectura del Libro Grande me

mostraron que yo no era diferente. Estaba enfermo, y la realidad fue que tuve la oportunidad de escuchar esto porque me rendí y me entregué, y mi Poder Superior trabajó a lo largo de las 252 reuniones a las que asistí en mis primeros 90 días.

Finalmente, me di cuenta de que no sólo quería ir a las reuniones para que me firmaran la tarjeta del tribunal: quería lo que ellos tenían. Se llamaban a sí mismos “ganadores”. Esos miembros de A.A. estaban verdaderamente felices sin beber. Yo solía ser feliz solamente cuando bebía y me comportaba como un tonto. Aprendí que la bebida es solamente un síntoma de mi enfermedad. Los Pasos son los que me salvaron de mí mismo. Aquellas salas hicieron que mi mirada se dirigiera hacia mi ser interior.

A.A. me ha mostrado una nueva vida. Este año celebré mis 33 años de sobriedad continua. Llevo el mensaje a nuestra gente india en las reservas, apadrino personas y he pasado muchos años en el servicio general. Hoy disfruto de ir a las reuniones aun más que antes, pero debo decir que si no fuera por mi Poder Superior, que torció mi voluntad y mi vida entera, no tendría la vida de gratitud que hoy tengo. Vivo un día a la vez y sigo viniendo.

Caron

“Me considero verdaderamente bendecida... de llevar el mensaje de recuperación a muchos nativoamericanos”.

Soy una “niña mimada del Ejército” y la menor de ocho hijos, nacida en Arizona pero criada en Oklahoma. Mi padre era Comanche de pura sangre y mi madre era Otoe y francesa. Ellos se conocieron en el Instituto Haskell, en Kansas, donde se casaron y nos tuvieron a nosotros, los “bandidos Haskell”. Ambos eran completamente alcohólicos cuando yo nací.

Comencé bebiendo sorbos de la cerveza, el licor y el vino, que dejaba mi padre, cuando tenía 4 años. El alcohol siempre estaba a disposición en la casa. Vivía en un entorno violento, hostil y alcohólico, que se convirtió en normal para mis hermanos y para mí. Estábamos muy traumatizados a temprana edad, debido a padres que tenían un gran trauma. Mi padre sufría de trastorno estrés post traumático a causa de la guerra, y mi madre sufría de trauma histórico por haber crecido en internados desde que estaba en pri-

mer grado. Yo estaba llena de dolor emocional.

Comencé a beber a los 6 años. No sabía leer, escribir ni deletrear y entonces no me daba cuenta qué tipo de bebidas tomaba. Volvía a llenar las botellas con agua para que nadie sospechara. A los 12 ya era una alcohólica declarada. No he tenido una gran infancia. Me daba mucha vergüenza llevar amigos a casa. Después de mudarnos nuevamente a Estados Unidos, comencé a bailar con trajes típicos, intentaba encontrar mi “identidad india”, pero bebía a diario. No tenía la menor idea de quién era yo, hacia dónde me dirigía o qué estaba haciendo. No tuve problemas en la escuela ya que tenía buenas notas y aprobaba mis clases. Descubrí lo que era enrollarse con los muchachos cuando comencé a ir a los pow-wows. Iba a bares para “mayores de 21” cuando tenía 16 años. ¡Mi adicción a la bebida crecía a un ritmo alarmante!

Tuve mi primera infracción DUI por conducir ebria cuando tenía 18 años. Me casé a los 21 para escapar del infierno que era mi casa. Mi esposo era maestro de ceremonias en los festivales y me harté de aquellos bailes. Conocí a mi segundo marido en el Crazy Horse Bar. Mi segundo matrimonio fue exactamente igual al de mis padres: éramos borrachos y tóxicos. Mi segunda infracción DUI tuvo lugar cuando tenía 29 años. Mi tercera infracción DUI fue a los 34 años, cuando falleció mi madre. Ella había logrado mantener unida a la familia, por lo que naturalmente comenzó a dividirse después de su fallecimiento. Mi papá falleció 10 meses después. Me convertí en una bebedora empedernida y en una borracha perdida. Desarrollé un patrón de vínculos sin compromiso. Tuve mi primera cita real a los 36 años. Nos convertimos en compañeros de tragos y yo pasé a ser mi madre y mi padre al mismo tiempo. Me lastimaba tanto, que también lastimaba a todo lo que me rodeaba. Finalmente él me dejó por “mis problemas con la bebida”.

A los 38 años toqué fondo. Me desperté en el hospital del condado con un nivel de alcohol en la sangre de 0.38. Mi primera experiencia espiritual fue mi última plegaria desesperada. Estaba rezando de rodillas en el catre de una prisión. Supliqué: “Oh, Dios, por favor sácame de esta prisión. Prometo ir a tratamiento, a A.A. y recibir asistencia profesional”. Mi abogado se presentó y me dijo que podría pagar mi fianza si aceptaba someterme a un tratamiento, a A.A. y recibir asistencia profesional.

Asistí a mi primera reunión de A.A. tres días des-

pués de salir de prisión. Cuando estaba haciendo mi presentación tomé conciencia de que yo era una enferma alcohólica. En ese mismo momento sentí una especie de descarga en todo mi cuerpo. Cuando me preguntaron si quería compartir, comencé a llorar. Estaba avergonzada. En el tratamiento, comencé a manejar la esencia de mis emociones que me llevaron a pelear con novios y esposos. Mi infancia había sido tan horrenda que bloqueé absolutamente todo y elegí no manejar la situación. Estaba paralizada emocionalmente con cicatrices visibles de abuso emocional, físico y sexual. Había revivido la vida de mis padres a través de mis matrimonios y vínculos fallidos.

Durante el tratamiento aprendí que podría haber seguido bebiendo hasta caer muerta, o hasta enloquecer, o bien hasta lograr la recuperación. Ahora sé que el dolor se irá cuando me haga cargo de él. Al principio, no me podía relacionar con otras personas en Alcohólicos Anónimos porque nunca había visto indios en ninguna reunión. Solía ver muy esporádicamente a alguno que otro. Ahora cuando voy, la sala tiene al menos entre cinco y diez indios. Soy directora del único Hogar de Transición nativoamericano de Oklahoma.

Llevo seis años desempeñándome como servidora electa en mi primer grupo local. He comenzado mi compromiso de dos años como R.S.G. para el trabajo de distrito y soy presidente de distrito de Grapevine. El trabajo de Paso Doce me mantiene sobria. Me considero absolutamente bendecida por haber sido el vehículo que permite llevar el mensaje de recuperación a muchos nativoamericanos. Espero que disfruten el Viaje Indígena como lo he hecho yo.

Esther

Amigos por todos lados.

Nací en un pequeño pueblo en la región de Ungalik, en Alaska, a unas 450 millas al noroeste de Anchorage. Soy una mujer Athabaskan, que hoy es una exitosa ejecutiva. Pero hace unos pocos años, no era capaz de lidiar con la vida cotidiana.

En mi infancia fui criada por mi abuela, quien me transmitió mucho de la tradición Athabaskan. Sabía que era diferente. Mientras crecía y asistía a la escuela en Anchorage, era castigada por los comentarios raciales de los otros niños. No había muchas activi-

dades para nativos de Alaska, entonces tenía que sobrevivir de la mejor manera que pudiera. Decidí que la forma más fácil sería identificarme con la sociedad blanca. Era algo bastante loco porque tenía piel oscura, pelo negro y rasgos que no eran caucásicos. Lo único que hacía era engañarme a mí misma. En lo más profundo de mí lo sabía, pero iba detrás de la imagen.

En mi adolescencia, descubrí que el alcohol me hacía sentir mejor conmigo misma. Adquiría confianza y podía comunicarme mejor con los demás.

Trabajé en Anchorage con programas sociales y educativos para los nativos de Alaska y EE.UU. Me sentía “en casa” entre el personal nativo. Me sentía muy orgullosa de poder ayudar a otros nativos a obtener alimentos, vivienda y empleo. Ver a los demás en peor situación que yo alejó el foco de mi bebida, que estaba cada vez peor. Cuando mi alcoholismo se hizo más público temí que eso pudiera amenazar mi trabajo. Por lo tanto el miedo fue muy importante para que terminara a las puertas de A.A.

Un día, me senté en mi sala de estar sabiendo que no podría vivir con el alcohol, ni sin él. Había sido arrestada por conducir en estado de intoxicación pero, honestamente, creía que necesitaba dejar de conducir, y no dejar de beber. Mi atento y paciente esposo finalmente dijo: “Ve a A.A. o márchate de aquí”.

Después de rezarle a un Dios al que, según pensaba, me había abandonado, junté coraje para levantar el teléfono. Llamé a Alcohólicos Anónimos y se presentó una mujer blanca que llevaba unos dos años de sobriedad. Esta señora parecía estar muy bien. Apenas podía creer que alguna vez hubiese tenido problemas con la bebida. Su historia era muy similar a la mía, siempre tenía problemas en casa, en el trabajo o con la ley.

Mi primera reunión de A.A. me pareció tan extraña. Las personas eran tan felices y se veían tan bien, que era todo lo contrario al lugar donde me encontraba yo. Me ayudó que me dijeran que era querida, que siguiera viniendo y que me pidieran el número de teléfono.

Durante mi primer año conseguí un padrino y comencé a trabajar en los Doce Pasos. Después de dos años de sobriedad, visité a mi madre, que vivía en un estado en la costa noroeste. Tomé conciencia del horror que debo haberle causado a su vida. Siempre llamaba por teléfono desde Alaska cuando estaba

borracha, en las primeras horas de la mañana. Por supuesto, no podía recordar lo que decía, pero sabía que era habitual que tuviera una crisis de llanto. Una mañana durante el desayuno, le dije a mi madre que estaba en A.A. Dado que ella es nativa y que permaneció cercana a sus tradiciones culturales, no estaba segura de cuál iba a ser su reacción. Increíblemente, se puso contenta. Ella conocía a A.A. porque sus mejores amigos estaban en el programa y le habían contado de la organización. Me dijo que ahora no iba a preocuparse por mí cuando viajara porque tendría amigos donde fuera que vaya.

He visto a muchos nativos de Alaska acercarse a Alcohólicos Anónimos ya sea a través de centros de tratamiento o por sus propios medios. Los nativos de Alaska han venido asumiendo un rol de mayor liderazgo en el programa de A.A., y se mantienen sobrios usando los principios de A.A.

Ya no escucho con tanta frecuencia la declaración: “No puedo permanecer sobrio en A.A. porque es un programa de hombres blancos”, porque A.A. funciona para personas de cualquier color, nacionalidad o género.

Intento hablar con los nativos recién llegados y presentarlos ante los demás. Cada tanto me llaman para ponerme en contacto con algún nativo que necesita ayuda. También apadrino a una mujer nativa porque surgen temas culturales que pueden ser mejor comprendidos si hablan con otro nativo sobrio.

¿Cómo puedo encontrar A.A.?

En casi todas partes de los Estados Unidos y Canadá, se puede encontrar el número de teléfono de A.A. en la guía de teléfonos local. Si opta por llamar, le pondrán en contacto con otro alcohólico. Y la llamada será privada — no tiene que dar su nombre. Sólo pregúnteles dónde se celebran las reuniones de A.A.

Dondequiera que se reúnan, los grupos de A.A. tienen un solo objetivo: ayudar a los alcohólicos a mantenerse sobrios. Los grupos de A.A. se reúnen en todo tipo de lugares. Algunas reuniones se efectúan en escuelas o iglesias; algunos grupos se reúnen en hospitales e incluso en edificios comerciales. Es importante tener presente que el grupo de A.A. no está conectado con la iglesia, la escuela u oficina de gobierno donde se reúne.

Algunos de nosotros asistimos a nuestra primera reunión en un hospital, en la cárcel o en un centro de tratamiento. Antes de salir, nos informamos acerca de cómo ponernos en contacto con A.A. en el lugar donde íbamos a vivir. A algunos de nosotros un programa de asesoramiento en la escuela o el lugar de trabajo nos ha indicado el camino hacia A.A. Otros muchos nos enteramos de A.A. por medio de sus médicos o amigos.

Si no hay un grupo en su área, y para aquellos que se encuentran físicamente imposibilitados de asistir a las reuniones, la ayuda sigue estando disponible. Pueden escribir a Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, la dirección postal de la Oficina de Servicios Generales de A.A., o visitar www.aa.org Los miembros de A.A. que trabajan allí estarán encantados de compartir su experiencia y de ofrecer sugerencias con respecto a establecer un grupo de A.A.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400; Sitio web: aa.org.

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE A.A. AGNÓSTICOS Y ATEOS
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acerca de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común para mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: **Yo soy responsable.**

Esta literatura está aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de A.A.

