

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Los alcohólicos LGBTQ en **A.A.**

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

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.*

Traducción Copyright © 2018
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria © de A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

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

www.aa.org

Los alcohólicos LGBTQ en A.A.

¿Tienes un problema con la bebida?

A muchos de nosotros nos puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces el alcohol parece ser la solución de nuestros problemas, la única cosa que nos hace la vida tolerable. Pero si, al considerar nuestras vidas francamente, vemos que los problemas parecen surgir cuando bebemos —problemas en la casa, en nuestro trabajo, problemas de salud, o con nuestra estabilidad emocional, problemas con nuestras familias e incluso con nuestras vidas sociales— es más que probable que tenemos un problema con la bebida.

Si crees que tienes un problema con el alcohol, los miembros de Alcohólicos Anónimos te invitamos a unirse a nosotros. En A.A. encontrarás una comunidad de gente afín de toda clase y condición y de toda orientación. A nosotros que nos identificamos como lesbiana, gay, bisexual, transgénero, o queer (LGBTQ), A.A. nos extiende una mano y nos abre su corazón y nos ofrece un programa de recuperación salvador y afirmador de vida. Desde el día de su fundación en Akron, Ohio, el 10 de junio de 1935, con un alcohólico que ayudó a otro, la esperanza de la Comunidad siempre ha sido la de alcanzar a todos los alcohólicos que necesitan y quieren ayuda.

Bill W., cofundador de A.A. dijo en 1940: “Toda persona que tiene un problema alcohólico y desea eliminarlo y así ajustarse felizmente a las circunstancias de su vida llega a ser un miembro de A.A. con nada más asociarse con nosotros. No se necesita nada aparte de la sinceridad. Y ni siquiera exigimos ésta”.

Juntos, sentimos una afinidad profunda y fundamental, ya que hemos aprendido que cualquier persona, dondequiera que esté, sean cuales sean sus circunstancias personales, pueden padecer de la enfermedad de alcoholismo. También hemos aprendido que toda persona que desee dejar la bebida puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

Las historias publicadas en este folleto comparten la experiencia, fortaleza y esperanza de una amplia variedad de miembros de A.A. LGBTQ. Esperamos que descubras, como han descubierto estos individuos, que eres bienvenido en Alcohólicos Anónimos y que tú también puedas encontrar una nueva libertad y una nueva felicidad en esta forma de vida espiritual.

Katie

“Siempre supe que tenía una conexión profunda y nada saludable con la bebida”.

Me llamo Katie y soy una auténtica alcohólica. Poder identificarme así no es para mí de poco valor y me siento agradecida todos los días. Pasé la mayor parte de 15 años tomándome tragos de cualquier bebida que pudiera obtener y fingiendo ser la muchacha que otras personas querían que fuera: feliz, segura de mí misma, llena de vida. Tenía que esforzarme al máximo para ocultar que no era esa muchacha y pasaba la mayoría de mis días desesperada, aterrorizada y avergonzada.

Desde una edad temprana tenía el “ismo” del alcoholismo, siempre sintiéndome un poco “rara” y poco segura de mí misma. Por haber crecido como miembro de una familia irlandesa grande, siempre asociaba la bebida a la risa, las divertidas narrativas y la camaradería. Desde el momento en que me tomé mi primer trago, en el octavo grado de la primaria, hasta mi última borrachera, muchos años más tarde, mi obsesión por sentirme “una parte de” fue muy obvia, y me acostumbraba a la sensación de tranquilidad y consuelo que el alcohol me ofrecía. Nunca bebía “normalmente” como lo hacían mis amigos y no tardé en considerar la capacidad de ir de juerga como un talento especial. Era yo la chica fiestera, la que haría lo que fuera, una fiel compañera en las situaciones muy alocadas.

Al igual que ser irlandesa, la bebida llegó a ser una parte integrante de mi identidad y de quien creía que era. Además me hacía más fácil ocultar aspectos de mi carácter que no me gustaban. En la universidad, bebía entre clases y siempre estaba haciendo planes para la próxima fiesta, secretamente preocupada de que, noticias de mi sexualidad emergente, llegaran a mi familia. Evadir las

responsabilidades y ganar fama de fiestera suponía beber mucho y pasé más tiempo durmiendo la mona que haciendo algo de mi vida.

Después de salir del clóset y decírselo a mis padres a la edad de 25 años, creía haber superado lo peor. Incluso había empezado a creer que mi forma excesiva de beber era una consecuencia de esa carcoma del alma y temor a declararme como quien soy. Después de todo, mi crisis de identidad autoimpuesta era un pretexto perfecto para comportarme mal. Pero pasados unos cuantos años me encontraba bebiendo una botella al día y todavía incapaz de gestionar mi vida. Mis relaciones eran a menudo difíciles y abusivas, alimentadas por la inseguridad y el alcohol, y mis defectos de carácter convirtieron la vida diaria en una lucha constante en la casa y en el trabajo.

Salir con personas transgéneras y con disforia de género suponía aun más desafíos, y me parecía que mi recién formada identidad como lesbiana estaba amenazada. No me resultaba cómodo defender mi sexualidad y mis relaciones ante mi familia y mis amigos y me quedé sintiéndome enojada y resentida. Me había convencido a mí misma de que la bebida me hacía más fácil lidiar con mis emociones y mis temores, pero en realidad sólo empeoraba las cosas.

A diferencia de muchas personas atrapadas por la negación, siempre supe que tenía una conexión profunda y nada saludable con la bebida, pero no tenía ninguna sensación de urgente desesperación hasta que mi pareja hizo sus maletas por tercera y última vez, amenazando con desvanecerse para siempre. Se dice que poco importa lo que nos lleve al punto decisivo, un día nos encontramos allí y, en ese día frío de febrero, por fin me encontré en las últimas.

Gracias a Dios por Alcohólicos Anónimos y su programa de recuperación extremadamente práctico (pero completamente mágico). Desde el momento en que tomé la decisión de asistir a mi primera reunión, mi vida se ha ido mejorando. Me comprometí de lleno y me puse a seguir el régimen de 90 reuniones en 90 días, que me sugirió una compañera de A.A. No era fácil, pero estaba bien dispuesta a investigar lo que me pudiera ofrecer esta “sobriedad” elusiva de la que todos estaban hablando.

Yo quería lo que ellos tenían y pronto me vi plenamente comprometida y participando en las

actividades de mi grupo base, sentando las bases que siguen sirviéndome hoy día. Para una persona con una necesidad de encajar muy arraigada, fue un inmenso alivio encontrar reuniones LGBTQ en línea y en el directorio. Además, me di cuenta de que mi nueva identidad de alcohólica me conectaba con hombres y mujeres participantes en todas las reuniones y me sentía calurosamente acogida por mis compañeros — hetero y homosexuales y todo lo que hubiere entre medias. Gracias a contar con un amadrinamiento sólido, trabajar en los Doce Pasos y seguir las Doce Tradiciones, he empezado, poco a poco, a aceptarme como quien soy, con los defectos que pueda tener, y a llegar a ser una mujer presente y con propósito.

A menudo oigo a los miembros decir que han recuperado sus vidas. Gracias a Dios como lo concibo yo, a una madrina que me mantiene atenta y alerta y a una comunidad que incluye a todos, ahora conozco una vida totalmente nueva. Mi propósito principal hoy es tener siempre presente que soy una entre muchos, ser servicial, y vivir tan auténticamente como sea posible — feliz, alegre, libre, un día a la vez.

Daniel

“Mi alcoholismo cobró vida propia y no podía detener la progresión”.

Tomé conciencia de mi sexualidad más o menos a la misma edad en la que empecé a beber. No era un bebedor secreto, pero ocultaba de la mayoría de la gente el hecho de ser gay. Frecuentaba los clubs gay, en otra ciudad, los fines de semana. No he sentido nunca ninguna vergüenza, ni culpabilidad ni remordimiento por ser gay, ni en ese entonces ni ahora. Pero de adolescente recibí una paliza más de una vez por ser gay y por ello desde entonces hacía todo lo posible para mantener en privado este aspecto de mi vida.

A los 25 años de edad, conocí a un hombre de quien me enamoré profundamente. Y fue en ese momento cuando me declaré ante todas las personas que conocía. Hasta entonces, mis padres no tenían la menor idea. Lo importante fue que por primera vez era totalmente sincero con otras personas. Ya no me importaba la opinión que otros tuvieran de mí. Y eso fue un momento memorable

de mi vida, debido a estos sentimientos de libertad y felicidad. La relación no duró mucho tiempo, pero incluso eso no me dejó desanimado.

Entonces ¿por qué aumentó de repente mi consumo de alcohol al mismo tiempo? La mayoría de la gente al avanzar en años, y poner sus vidas en orden, bebía menos. Pero parece que yo no soy uno de esos bebedores típicos. El ansia se apoderó de mí completamente. Y entonces ya no me importaba lo que me estuviera pasando en la vida. Mi alcoholismo cobró una vida propia y no podía detener la progresión.

Un día del año 1994 me derrumbé en el trabajo. Tuve una especie de crisis nerviosa. Una colega me descubrió, me tranquilizó y luego, ese fin de semana, me llevó a mi primera reunión de A.A. Yo no sabía que ella era miembro de A.A. Una cosa que recuerdo de esa reunión es ver colgado en la pared un póster con los Doce Pasos. Me fijé en la primera palabra del Primer Paso: “Admitimos”. Y entendí de inmediato exactamente lo que significaba. Había pasado por el proceso de salir del clóset, que fue simplemente admitir quién era. Y en cuanto empecé a leer el Libro Grande, no tuve mucha dificultad en admitir que era alcohólico. Así que muy pronto me declaré, por así decirlo, alcohólico. Y debe de haber surtido efecto porque me tomé mi último trago esa misma semana.

Una vieja conocida, que no había visto desde hacía años, estaba allí en esa reunión, y ella acordó ser mi madrina temporal. Gloria me llevó a algunas reuniones de gais, me dio un ejemplar del Libro Grande y me presentó a sus amigos, miembros de la Comunidad. Así que soy uno de los afortunados que tenía una amiga en el programa desde el primer día. Me gustaría que todos los recién llegados tuvieran una acogida como la que yo recibí en ese grupo. Y lo más importante, me ayudó a ponerme en contacto con Dios como yo lo concibo, desde el mismo comienzo. Ambos reconocimos la ironía de que ella estuviera allí en mi primera reunión, una reunión a la que otra persona me llevó. Dado el hecho de que hay 300 reuniones semanales en mi área — fue una verdadera “coincidencia”.

Debo recalcar lo impactante que fue para mí ver a alcohólicos homosexuales cuyas vidas no giraban en torno a la movida de los bares, que tenían buenas relaciones y amistades y que se estaban divirtiendo grandemente en la vida. Por

esta razón las reuniones gay tenían para mí cuando era nuevo una gran importancia. Pero me dieron una buena acogida y me trataron con respeto en todas las reuniones de A.A. a las que asistí. A.A. es un lugar donde no he tenido nunca que lidiar con la homofobia de nadie. Me aceptan como soy. Y por esto estoy muy agradecido.

Poco después encontré a un hombre heterosexual mayor que acordó ser mi padrino y que me guió por los Pasos. A lo largo de los años he apadrinado a hombres heterosexuales. He visto que cuando el padrino y el principiante tienen estilos de vida extremadamente diferentes, los dos se ven forzados a enfocarse en lo que tienen en común como alcohólicos. Y para mí esto sirve para reforzar la conexión. Ya que soy muy abierto en cuanto a mi vida, mis temores, mis dificultades, mis ahijados me han dicho que se sienten cómodos al dar su Quinto Paso conmigo. Creían que no juzgaría ni desaprobaría nada que me pudieran contar. Es una gran bendición saber que puedo ayudar de esta manera, dado que pasé muchos años negándome a decir quién soy en realidad.

John

“Aprovecho toda ocasión para contar mi historia y ser servicial y nunca me he sentido juzgado”.

Ya hace tres años que soy miembro de Alcohólicos Anónimos pero pasé 15 años sufriendo como alcohólico antes de unirme a la Comunidad. Tuve mi primera experiencia del programa en prisión. Crecí en el seno de una familia muy religiosa y, porque soy gay, nunca me parecía que encajaba. Durante varias estadías en centros de tratamiento, en la cárcel y en prisión, me dijeron que lo que necesitaba era Alcohólicos Anónimos. Pero tras una rápida revisión de los Pasos, me llamó la atención la palabra *Dios* y no creía que me pudieran aceptar ni el programa ni Dios. Así que, hasta hace unos tres años, ni lo consideré.

Hace unos cuantos años, en prisión, una consejera me recomendó nuevamente que probara A.A. De inmediato me sentí reacio, pero llegado a este punto estaba dispuesto a tratar cualquier cosa para poder salir en libertad. Ella me presentó a un posible padrino y después de reunirme con él por

primera vez me sentía dispuesto a seguir. El padrino también era gay y llevaba 20 años en el programa. Éramos tal para cual y, tras escucharle contar su historia, me pareció que había esperanza. Vi que no solamente lo había aceptado el programa de A.A. sino también Dios lo había aceptado. Este hombre había superado las tragedias y sufrimientos de su pasado y estaba allí conmigo para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.

Seguí trabajando con mi padrino y empecé a poner los Pasos en práctica. Mi vida comenzó a cambiar dramáticamente, incluso entre rejas. Empecé a coordinar una reunión en la prisión y a pesar de lo diferentes que fuéramos, todos éramos iguales dentro de estas salas.

Salí liberado de la prisión hace ocho meses. Sigo participando activamente en el programa. Vivo en una comunidad pequeña y muy religiosa en Idaho. Aunque no hay muchas personas gay/lesbianas en el programa aquí, me han aceptado. Aprovecho toda ocasión para contar mi historia y ser servicial y nunca me he sentido juzgado. En enero del año que viene, seré el recién elegido secretario de mi grupo base aquí en Idaho Falls. Me siento muy emocionado por poder servir de esta manera.

En Alcohólicos Anónimos, he aprendido por experiencia que no importa quiénes seamos, de dónde seamos y cómo llevemos nuestras vidas personales. Lo único que importa es que compartimos un deseo de dejar la bebida. Como miembros de A.A. y alcohólicos en recuperación, todos tenemos esto en común.

Espero con ilusión mi futuro en Alcohólicos Anónimos y poder seguir sirviendo. Sin tener este programa estaría todavía enfermo, un alcohólico gay más. Con este programa me siento respetado, apreciado y me estoy recuperando

Gracias, Alcohólicos Anónimos.

Bootsie

“Sola y aislada, me enamoré del alcohol a la edad de 14 años”.

Soy una alcohólica bisexual. Antes de unirme a Alcohólicos Anónimos, creía que estas dos cosas se encontraban entre las peores que se pudieran

decir de un ser humano. Albergaba sentimientos de culpabilidad, vergüenza y remordimientos por ser quien era y las cosas que hacía. Hoy, como consecuencia de trabajar en los Doce Pasos y ser aceptada por cariñosos padrinos y madrinas, me acepto a mí misma y ya no me siento sobrecargada por la vergüenza.

Crecí en la década de los setenta en una familia de la clase media alta con un padrastro emocionalmente ausente y una madre abusiva cuya principal preocupación era lo que pensaría la gente. Insistía en que yo nunca hablara de lo acontecido en casa.

Pasé cada día de mi vida aterrorizada. Fui abusada en casa e intimidada en la escuela. No sabía defenderme. Me creía una persona horrible. Si no ¿por qué todo el mundo me trataba tan mal?

Ya a la edad de 19 años, sabía que me gustaban los muchachos y las muchachas. Cuando le dije a una maestra que me sentía atraída por ella, se lo notificó a mi madre. Me hicieron sentir avergonzada y me advirtieron de que nunca hablara de estos sentimientos con nadie.

Sola y aislada, me enamoré del alcohol a la edad de 14 años. Me convirtió en una persona atractiva y popular y capaz de coquetear. Inmediatamente tuve lagunas mentales. El día después de una fiesta siempre me sentía atemorizada por tener que oír a mis amigos contarme lo que había hecho. Mi comportamiento solía suponer quitarme la ropa ante los invitados, irme con el novio de otra persona y acostarme con casi cualquier persona.

Participaba en un grupo de jóvenes gays y lesbianas, pero seguía sintiéndome diferente. A veces se considera la bisexualidad como una “confusión” o la incapacidad para decidirse. Tanto los heterosexuales como los homosexuales suelen creer que los bisexuales son gay pero se niegan a aceptarlo. Para muchas personas bisexuales, identificarse como gay/lesbiana o heterosexual resulta ser aplicar la ley del menor esfuerzo. No me sentía aceptada en la comunidad gay ni entre las personas heterosexuales.

Ya sabía que algo andaba mal en mí y creía que era mi sexualidad. No se me ocurrió nunca que fuera mi forma de beber. La psicoterapia no me podía reparar (no hablé con sinceridad acerca de mi forma de beber). Avergonzada por mi sexualidad, creí haber atinado con la solución perfecta: Me casaría. Elegí al hombre más macho que pude

encontrar —un Boina Verde— y pasé siete años sufriendo en un matrimonio físicamente abusivo. Pero todavía no estaba “curada” de mi bisexualidad ni de mi alcoholismo.

La situación con la bebida fue empeorando. Era un bebedora periódica, mis borracheras separadas por períodos sin beber. Ya que no bebía por la mañana ni todos los días y ya que tenía todavía un trabajo, un apartamento y un coche, mi negación seguía floreciendo. Pero los intervalos entre las borracheras eran cada vez más cortos, y ya estaba convirtiéndome en una bebedora diaria cuando encontré Alcohólicos Anónimos.

Me identifiqué inmediatamente, pero pasé por otros tres años de sufrimiento antes de rendirme. Trabajé en los tres primeros Pasos pero me vi estancada al tratar de dar el Cuarto Paso — el Paso que trata de hacer el inventario y ser sinceros con otros y con uno mismo. Ya sabía que en lo más hondo de mi ser encontraría un apestoso y desastroso desorden.

Mi primer padrino —un hombre gay— me dio el más maravilloso regalo: me escuchó toda una tarde hacer mi pormenorizado inventario. De vez en cuando me dijo algo para animarme, pero principalmente me escuchó hablar. Después de años de silencio, mis secretos más horribles fueron recibidos con aceptación y amor. Y en vez de ese desorden desastroso y apestoso que había esperado encontrar en lo más hondo de mi ser, descubrí que era una miembro lastimada de la raza humana que había hecho algunas cosas terribles. Yo era responsable de esas acciones, pero si me dedicaba a trabajar en los Pasos no tendría que repetir esos comportamientos.

Poco después me mudé y encontré a una mujer heterosexual con dos décadas de sobriedad que acordó ser mi madrina. Tenía un miedo cerval de que me rechazaría si le dijera que soy bisexual. Le dije que tenía algo que decirle pero me sentía aterrada por su posible reacción. Me dijo: “Aquí estoy. Dime lo que tienes que decir para que no te dé motivo para tomarte un trago”. Se lo dije y me dijo: “Aquí estoy todavía. ¿Tienes otra cosa que decir?”

Por medio de la aceptación y el amor de estos padrinos, he llegado a poder aceptarme y amarme a mí misma. Cuando llevaba siete años sobria, conocí a un hombre bisexual y nos casamos. Los dos podíamos ser abiertos y sinceros respecto a nosotros mismos. Juntos coordinamos el grupo de

A.A. “Bienvenidos bisexuales y todos los demás”. La relación duró 10 años antes de que nos divorciáramos amistosamente.

Ya no creo ser una persona terrible porque soy alcohólica y bisexual. Soy un ser humano con defectos, como todos lo somos. Creo que el Poder Superior me hizo exactamente como debo ser. Espero que, contando la historia de mi recuperación y de mi aceptación de la vida, tal y como es, yo pueda ayudar a otro alcohólico que esté lidiando con los mismos sentimientos.

Chris

“El no abrazar mi auténtico ser interno puede provocar un temor que me haga sentir sed, y para mí beber es dirigirme solo al amargo final”.

Me llamo Chris y no cabe duda de que soy alcohólico. Tengo 24 años de edad y llevo dos años sobrio. La recuperación es un proceso que al comienzo era confuso y doloroso pero ha acabado en alegría y serenidad.

Me tomé mi primer trago a la edad de once años. Mi familia no veía ningún inconveniente en dar un coñac a un muchachito en el invierno y una copa de vino, de vez en cuando, con la comida. A lo largo de mis años de adolescencia, me encontraba bebiendo vodka con mis amigos y pasando la noche en fiestas. Siempre supe que estaba en el cuerpo equivocado, y el alcohol me ayudaba a evitar lidiar con estos pensamientos. Me resultaba difícil vivir una mentira y seguir subiendo el listón de la masculinidad cada vez más alto para poder adaptarme a lo que la sociedad me decía que debiera ser. Pero como ya he dicho, el alcohol me ayudaba a vivir una mentira.

En los últimos días de mi vida de bebedor, estaba experimentando lagunas mentales y me encontré de camino a la prisión estatal por no haber completado un programa de tratamiento. Ya había visitado las salas de A.A. y había visto a los alcohólicos sobrios, felices y prósperos, pero no creía que nunca podría yo encontrar lo que ellos tenían. Estaba en prisión sentenciado a una condena de dos años cuando por fin decidí escribir una carta a un amigo, un miembro de A.A., y pedirle que fuera mi padrino. Poco después me tomé mi

última copa de vino de la cárcel y llegué a reconocer en mí esa alergia al alcohol descrita en la sección titulada “La opinión del médico” del libro *Alcohólicos Anónimos*.

No olvidaré nunca el dolor provocado por ese último trago. Después de escribir a ese amigo, me puse a dar los Pasos con él por medio del servicio postal. Al llegar al Cuarto Paso, escribí acerca del resentimiento que sentía conmigo mismo por no aceptar mi identidad de género.

Ese fue un momento decisivo de mi sobriedad. Fui sincero conmigo mismo, mi Poder Superior y mi padrino, y con esto se abrió la puerta hacia la libertad. No abrigo ninguna falsa ilusión de que un cambio de sexo vaya a curar mi alcoholismo; pero tengo una fuerte sospecha de que el no abrazar mi auténtico ser interno puede suscitar un temor que me haga sentir sed, y para mí beber es dirigirme solo al amargo final.

Salí en libertad y volví a casa con un año de sobriedad y asistí a mis primeras reuniones. Sigo practicando los Doce Pasos y me siento agradecido. Encontré a un terapeuta que me está ayudando a hacer la transición y he conocido a mucha gente transgénera en las salas de A.A. Tengo la intención de empezar a tomar hormonas femeninas en un futuro muy próximo. Con la ayuda de un Poder Superior que me ha enseñado a servir, tengo además la intención de mantenerme sobrio por todos los altibajos de la vida, y por mi transición también, aun si me resulta incómoda.

Patrick

“El horror anticipado de una vida miserable en sobriedad se ha convertido, muy por el contrario...”

Cuando el consejero en alcoholismo, designado por el tribunal, me dijo que estaba “sentenciado” a asistir a tres reuniones de A.A. por semana durante dos años, me sentí horrorizado. Pensé que mi vida, tal como la conocía, había llegado a su fin. Sin embargo, también me dijeron que la alternativa era pasar ese período en la cárcel, por lo que acepté a regañadientes esta mala pasada de la vida. El consejero dijo también: “Creo que conozco una reunión que te iría muy bien a ti”. Cuando me pregunto cómo sabía que tenía que mandarme

a una reunión de A.A. “amigable con los gais” todavía me causa risa. La noche siguiente llevé mi papeleta del tribunal y me puse a buscar la reunión. Para espanto mío la encontré, y quedaba en un salón interno de un vetusto centro comercial, donde normalmente no me verían ni muerto. Esa noche no entré en el salón.

A la noche siguiente, estaba frente a la misma puerta nuevamente, listo para irme a otro lado, cuando se acercó un caballero y me dijo: “¿Eres nuevo aquí? Ven conmigo, te voy a mostrar el lugar”. Ese señor se convirtió en mi primer padrino y me guió por los primeros tres Pasos antes de mudarse a Phoenix. Luego de las reuniones, los compañeros del grupo me invitaban a ir a comer con ellos. Varias veces rechacé la invitación, ya que no sabía cómo estar con gente cuando tanto ellos como yo estábamos sobrios. Pero no se dieron por vencidos. Siguieron invitándome, y cuando finalmente acepté, esas “reuniones después de la reunión” resultaron ser algunos de los mejores momentos que pasé al comienzo de mi sobriedad.

Antes de mudarse a Nueva York, mi siguiente padrino me guió a través de una notable experiencia con los Pasos Cuatro y Cinco, utilizando el método detallado en el Libro Grande. Ese fue el momento en que sentí que verdaderamente me había hecho miembro de A.A. en vez de simplemente asistir a reuniones. Y me enseñó una lección importante en A.A. cuando cumplí los seis meses de sobriedad: “¡Tienes suerte!”, me dijo. “Esta noche hay una reunión del comité directivo del grupo y hay varios puestos vacantes a los que te vas a presentar hasta que consigas alguno”. (Tengo que contarles que conseguí el primer puesto al que me presenté, que era el representante de intergrupo).

Luego de lo que supuse que serían los Pasos “fáciles” —los Pasos Seis y Siete, según se tratan en el “Doce y Doce”— recibí una nueva lección, que fue una demostración viva del poder de los Pasos para cambiarme la vida: Aprendí que soy un alcohólico que además es gay, en vez de un hombre gay al que le tocó ser alcohólico. Esto abrió todo un nuevo mundo de posibilidades de apadrinamiento, porque pronto necesitaría un nuevo padrino, ya que el mío se mudó a Canadá.

En vez de buscar a un alcohólico sobrio gay para que fuera mi padrino, con la idea de que esa persona me entendería porque yo también

soy gay, empecé a buscar por todo A.A. a alguien que tuviera una sobriedad larga y sólida y un buen programa (el lado del triángulo que representa la sobriedad), que pusiera en evidencia las Tradiciones en todos sus asuntos (el lado de la unidad), y que diera de su tiempo libremente (el lado del servicio).

Encontré una persona así, y este nuevo padrino me ayudó a completar mi primer recorrido por los Doce Pasos. Resultó que esta persona no tenía mucha experiencia con el servicio, por lo que también conseguí un padrino de servicio, y eso le ha agregado otra dimensión a mi sobriedad.

Desde esa noche en que me convertí en representante de intergrupo a los seis meses de sobriedad, siempre he ocupado un puesto de servicio, excepto por un período de seis meses en que me estaba mudando a otro lugar.

Gracias al apoyo que recibí de los A.A. en el grupo durante mis comienzos, la guía de una serie de padrinos que he tenido, y el poder del programa, el horror anticipado de una vida miserable en sobriedad se ha convertido, muy por el contrario, en una vida llena de amigos y oportunidades de explorar aspectos de la vida que nunca había imaginado. He tenido la oportunidad de hablar en frente de grupos numerosos sin estar (completamente) aterrizado. He presentado mi trabajo artístico en muestras ante jurados e incluso he ganado algunos premios. Estas son cosas que nunca hubiera tenido la oportunidad de vivir si el juez no me hubiera “sentenciado” a asistir a Alcohólicos Anónimos, y se asegurara de que mi vida, tal como yo la conocía, llegara a su fin.

Carol

“Pude identificar que yo también era alcohólica”.

Durante los fines de los años setenta, la cultura de los bares gais le ofrecía a muchas lesbianas un refugio donde protegerse de la imposición constante de tener que sentir, actuar, parecer, pensar y ser heterosexual, que era la cultura dominante en los Estados Unidos en esa época. En los bares, muchas mujeres gais encontraron por primera vez la verdadera amistad y el amor, y podían sacarse el disfraz que necesitaban para sobrellevar un día

sin sufrir algún tipo de daño. Pero para mí, los bares pasaron de ser un refugio a ser una trampa alcohólica.

Hacia el comienzo de los ochenta, acababa de renunciar a mi primer trabajo de verdad, que había conseguido tras pasar raspando la universidad. La resaca me impedía llegar a tiempo varios días a la semana, no me dejaba pensar con claridad en el trabajo, y la vergüenza que sentía al tener que presentarme ante mis compañeros de trabajo después de haberme portado mal tras haber bebido demasiado vino en la fiesta de Navidad de la oficina, me llevó a renunciar en vez de ser despedida. Me trataron de ayudar, enviando a una profesional de recursos humanos a mi casa que amablemente me preguntó si tenía problemas con el alcohol. Avergonzada y sintiéndome atrapada, mentí y me deshice de ella lo más rápido que pude.

Al estar desempleada, sola en una ciudad extraña, y ser incapaz de dejar de beber a pesar de todas las promesas que me hacía a mí misma, tomé la decisión de entregarle mi vida al alcohol. Ya que no veía ninguna salida, me dije a mí misma que, ya que no había ninguna esperanza, era mejor que aceptara que era una borracha y aprendiera a beber discretamente, que aprendiera a manejarlo mejor. A pesar de probar todos los trucos, volví a fallar una y otra vez y generalmente terminaba en el piso del baño, alternando los vómitos con las plegarias a Dios para que me salvara de esta situación miserable.

Sin que yo lo entendiera, esa fuerza que hoy reconozco como mi Poder Superior me dio la respuesta a mis plegarias. La respuesta vino a través de una cita a ciegas con una lesbiana que ya estaba en el programa. Durante nuestra cita, pedí un trago, como es habitual que hagan las personas en situaciones semejantes. No sé cómo, pero ella supo que yo era alcohólica y, muy naturalmente, comenzó a compartir pequeñas anécdotas sobre su forma de beber y cómo la había superado. Me sonaba tan parecido al problema que yo tenía que pude identificar que yo también era alcohólica, y admitir que eso había avasallado cualquier defensa que había intentando anteponer ante ello.

Poco tiempo después estaba en una reunión gay de A.A., rodeada de hombres y mujeres cuyo compartimiento entendía, porque su experiencia era tan parecida a la mía que me llegaba directamente al corazón. Gracias a su compartimiento, pude obte-

ner una nueva fuerza y esperanza. Conseguí a un hombre gay que fuera mi padrino, porque es algo que tiene sentido para nosotros; aprendí a practicar los Pasos y comencé una recuperación del alcoholismo activo que ya lleva 27 años.

Ya que los miembros de A.A., de entonces y de ahora, respetan la tradición del anonimato y se enfocan únicamente en el propósito primordial de la sobriedad, A.A. me ofreció un refugio seguro de los daños causados por mi alcoholismo. Mi identidad se limitaba únicamente a la de una borracha que deseaba lograr la sobriedad.

La sociedad ha ido cambiando algo en sus actitudes, al igual que yo. Hoy en día, sigo aprendiendo y creciendo, rodeada de mis compañeros de A.A. de todo tipo, un día a la vez. Pero en las reuniones gays se sigue hablando el lenguaje del corazón, y cualquiera que quiera dejar de beber es siempre bienvenido.

Puedes buscarnos en tu listado de reuniones local. Nuestras reuniones aparecen identificadas como reuniones gays. Te guardaremos un lugar.

Sammy

“Nunca había llegado a ser verdaderamente sincera conmigo misma y con los demás”.

Siempre he tenido problemas en conectarme con la gente, y sentir que soy parte del mundo. Ahora que tengo seis años de sobriedad puedo ver que Alcohólicos Anónimos logró cambiar eso para mí.

Cuando tenía 15 años de edad, mi padre me echó de la casa cuando leyó mi diario y se enteró de mi identidad sexual. Para ese entonces, ya me había emborrachado unas pocas veces, pero cuando me convertí en un joven sin hogar, las posibilidades se multiplicaron. Ya no tenía las responsabilidades del colegio; no tenía que ocultar quién era; y toda la gente que me rodeaba bebía. Mucho.

Cuando crecí, siempre fui una persona solitaria, el niño del que todos se burlaban. Todo el tiempo me sentía asediado por una ansiedad paralizante. Pero ya no más. Por primera vez en mi vida encontré a un grupo de personas con las que podía identificarme, que me aceptaban, y si no lo hacían, estaba demasiado borracho para

que me importara. La bebida era lo que me unía a otras personas. Borraba todo miedo, ansiedad o incomodidad social que tenía. Podía flirtear con cualquiera para ganarme su corazón, y salir de cualquier situación embarazosa gracias al poder de mi lengua. O eso era lo que yo creía.

Con el tiempo, mi grado de consumo de alcohol llegó a un nuevo nivel y comencé a mezclarlo con drogas ilegales más duras. En poco tiempo, esta combinación me metió en problemas. Cada vez eran más frecuentes mis temporadas en la prisión. A los 18, ya me había ganado mi primera sentencia de encarcelamiento. Mi vida se estaba desmoronando. Cuando me soltaron, resolví firmemente dejar de usar todo tipo de drogas duras, pensando que no tenía problemas con el alcohol. Esta forma de pensar pronto me llevó a una institución de tratamiento.

Cuando llegué por primera vez a Alcohólicos Anónimos, sabía que era transgénero, pero eso no era algo que ocupara mucho espacio en mi mente. Tenía veinte años de edad y estaba tratando de aprender a vivir y a mantenerme fuera de la cárcel. Además, me sentía muy sola: No quería agregar otra cosa que me hiciera diferente de los demás.

Pero luego de casi dos años de sobriedad, volví a beber. Podría hacer una lista de las cosas que podría haber hecho de otro modo, pero creo que en mi caso, todo se reducía a una cosa: la sinceridad. Durante este tiempo en A.A. nunca había llegado a ser verdaderamente sincera conmigo misma y con los demás. Tenía demasiado miedo para confiar en la gente que me rodeaba. Luego de un breve período “allá afuera”, me vi de nuevo en A.A. Esta vez, el dolor era mayor que mi miedo.

Dejé de aferrarme a todos esos secretos que creía que me hacían incapaz de ser amada y querida. Fui completamente sincera con mi madrina en mi trabajo con los Pasos. Comencé a ver a un terapeuta y a hablar sobre mi identidad de género. Cuando cumplí un año de sobriedad, comencé a hacer la transición médica. Hacer la transición en A.A. ha sido una de las cosas más difíciles que he hecho jamás. Fue un proceso público y la gente se dio cuenta, y a veces el miedo al rechazo me abatía completamente. La gente me decía cosas, generalmente como apoyo, pero otras veces las personas decían cosas horribles, basadas en su ignorancia e intolerancia. Al final de cuentas, lo

que realmente encontré fue una comunidad de personas que me apoyaban incondicionalmente, y aprendí a distinguir la diferencia entre la gente que me quería y querían que permaneciera sobria y los que querían excluirme o hacerme daño.

En última instancia, la labor de servicio es lo que verdaderamente me salvó la vida. Siempre he luchado para sentir que tenía derecho a vivir. Nunca me sentí parte de la comunidad LGBTQ, y durante mucho tiempo no sentí que pertenecía a A.A. tampoco. Sin embargo, la labor de servicio en A.A. se volvió la base firme que me une a la gente y a este programa. Poco tiempo después de comenzar a hacer la transición, mi amiga y madrina de servicio me consiguió una oportunidad de hablar en un panel LGBTQ en un evento local de A.A. de un área vecina. Hablé sobre mis dificultades en A.A. y las dificultades que otras personas transgénero sufren cuando nos miran y cuchichean sobre nosotros, o cuando sentimos la exclusión, pura y simple.

Luego del panel, se me acercó un vaquero grandote entrado en años. Esperaba lo peor y sentí que el miedo se apoderaba de mí. Pero simplemente me agradeció por haber compartido sobre temas en los que él jamás había pensado. ¿Quién hubiera sabido que la cosa que a veces me separaba de los demás podía convertirse en una de mis mayores riquezas? A través de la labor de servicio he encontrado un nuevo propósito en mi vida y he hecho una gran cantidad de amigos en todo el país.

Hoy día tengo la oportunidad de crear la comunidad que tanto anhelo. Cada vez llegan más alcohólicos transgénero a Alcohólicos Anónimos y me siento contenta de estar sobria y poder recibirlos. En mi pequeña ciudad, ahora hay varios de nosotros que estamos transitando juntos este camino de la recuperación. Ya no tengo que sentirme sola.

Irving

“Me di cuenta de que el ser gay no era mi problema. Mi problema era el alcohol”.

Conseguí beber los cuatro años que estuve en las fuerzas armadas, durante la época de la política *“Don’t ask, don’t tell”* (“No preguntes y no lo cuentes”) sin demasiadas consecuencias. Era una

época en que muchos de mis compañeros estaban saliendo del clóset tan solo para que los expulsaran de las fuerzas armadas. No era mi caso. Yo no quería una expulsión deshonrosa.

No obstante, cuando terminó mi período de servicio, con una baja honorable, debo agregar, tomé una mala decisión basada en mi voluntad descarriada y volví a mi ciudad. Mi forma de beber se disparó y en unos pocos años estaba pensando en mudarme como una forma de tratar de controlar la bebida. Estaba tratando de vivir mi vida abiertamente como un hombre gay, pero la cura geográfica no dio resultado. Mi nueva vida estaba llena de lagunas mentales, problemas con la policía por manejar en estado de ebriedad, y destrozos de automóviles que no eran míos. Finalmente me harté de estar harto de la manera en que transcurría mi vida.

Nunca olvidaré el día en que decidí hacer algo en relación con mi forma de beber. Estaba parado frente a la entrada de un centro de desintoxicación. Aun con el miedo que tenía, lo último que quería es que alguien supiera que era gay. Sin embargo, cuando me llevaron bruscamente con una enfermera que me haría una entrevista de evaluación, dije con una voz de grave preocupación: “Soy un hombre gay negro que vive en el nordeste de Washington”. Ella me miró con ojos muy dulces y me dijo: “Querido, nada de eso es un requisito para estar aquí”. Aliviado, pasé los siguientes veintiún días llorando, sin beber, comiendo tres comidas al día y descansando y durmiendo lo que no había podido en mucho tiempo.

Cada día que pasaba en el centro de desintoxicación, me sentía más cómodo en mi nueva vida sobria. Me atrajo especialmente un consejero que simplemente repetía que yo iba a estar bien. Le creí. Creí muchas de las cosas que oí, no solamente de ese consejero (un hombre gay en recuperación), sino también en las reuniones de A.A. a las que íbamos todos los días. Se hizo obvio para mí cuál era mi problema cuando vi por primera vez los Doce Pasos en una pared. Había ingresado en ese centro de desintoxicación con el deseo de hacer algo acerca de mi forma de beber, pero sin saber qué se podía hacer, y luego lo vi todo muy claramente en la pared. La información no era tan dura de digerir, pero lo que oí en mi siguiente reunión de A.A. cambió todo para mí. Por primera vez desde que empecé a ir a las reuniones, escuché la Tercera Tradición: “El único requisito para ser

miembro de A.A. es querer dejar de beber”. Ya no tenía miedo de que mi orientación sexual fuera a ser un problema, o que tuviera que mantener un enorme y oscuro secreto. Tenía un verdadero deseo de dejar de beber. Eso era lo único que importaba.

Una de las primeras frases de A.A. que me impactó fue: “Aprende a escuchar y escucha para aprender”. Mientras estuve en el centro de desintoxicación escuché con atención cada día. Se me sugirió que, una vez que fuera dado de alta del centro, continuara yendo a reuniones. Comencé a juntarme con dos personas del centro de desintoxicación, y fuimos juntos a clubes de A.A. Llevé conmigo esa herramienta que me había mantenido sobrio: la Tercera Tradición. La gente en las reuniones no le daba ninguna importancia al hecho de que fuera gay. Teníamos el mismo propósito, mantenernos sobrios. Siempre me recibían con calidez y cada vez me decían que “siguiera viniendo”. Un día un amigo me sugirió que probara asistir a una reunión gay.

Encontré el “Triangle Club”, un club de A.A. gay en el centro de la comunidad homosexual de Washington, D.C. Cuando fui a mi primera reunión gay de A.A. me sentí nervioso. Cuando subía las escaleras, me saludó un hombre negro y alto, que estaba arriba. Me dijo con una enorme sonrisa: “¿Y tú quién eres, preciosura?” Ese fue mi primer encuentro con Kent, un miembro de la comunidad gay en recuperación con muchos años de sobriedad. Kent se volvió mi protector y me hizo sentirme cómodo. Me encantaba oírlo compartir acerca de sus dos hombres favoritos: Jack Daniels y su pareja, Fred. Fue a través de su ejemplo de no beber un día a la vez que me di cuenta de que ser gay no era mi problema. Mi problema era el alcohol.

Afortunadamente, pude recuperarme con la ayuda de una comunidad de recuperación LGBTQ llena de amor. Mi recuperación floreció con personas que eran como yo, que no escondían su orientación sexual ni bebían por causa de ella.

Al asistir a reuniones de A.A. de manera regular, reunirme con mi padrino, hacer el trabajo de los Pasos y compartir tiempo con mis compañeros de camada, me he mantenido sobrio. Todos somos alcohólicos. Si trabajamos los Pasos y practicamos los principios de A.A. en nuestras vidas, encontraremos la paz a través de la sobriedad. Es

por eso que soy un miembro agradecido de esta Comunidad y me encanta estar sobrio.

Esa enfermera que me saludó en el centro de desintoxicación tenía toda la razón: el hecho de ser un hombre negro gay no es un requisito para estar sobrio, y me alegro de haberla escuchado.

Franny

“Aceptar que era impotente ante el alcohol fue fácil a la luz de mi propia historia con la bebida, pero no podía entender lo de la ingobernabilidad”.

Cuando tenía trece años de edad, me di cuenta de dos deseos fuertes y al parecer incompatibles dentro de mí. Quería ser padre y quería ser mujer. El primero era muy aceptable; el segundo parecía muy poco realista.

Crecí en un hogar alcohólico y cualquier revelación relacionada con el autoconocimiento era aplastada por la necesidad de sobrevivir. Vi lo que el alcohol le hizo a mi familia, pero a los catorce comencé a beber y a los quince ya sufría lagunas mentales. El Primer Paso en el “Doce y Doce” habla acerca de levantar el fondo y salvar a muchos alcohólicos de los últimos quince años del infierno del alcohol. Me causa risa pensar en eso porque los últimos quince años del infierno del alcohol fueron los únicos años en que yo bebí. Muchas veces me puse en situaciones en las que no podía beber, pero inevitablemente las circunstancias cambiaban y empezaba a beber hasta perder toda noción de quién era. Esto lo hice una y otra vez.

En algún momento de mi vigésimo sexto año, comencé a darme cuenta de que me iba volviendo menos tolerante al alcohol. Tan sólo una pequeña cantidad me hacía entrar en una laguna mental y mis resacas, que siempre fueron terribles, se volvieron peores. Esto siguió así durante dos años más, mientras me iba dando cuenta de que, a menos que dejara de beber, nunca podría lidiar con los demás problemas que pensaba que tenía.

Luego de una “época seca” más, asistí a varias reuniones de A.A. y leí alguna literatura, prestándole especial atención a “La opinión del médico” en el Libro Grande. Aceptar que era impotente ante el alcohol fue fácil a la luz de mi propia his-

toria con la bebida, pero no podía entender lo de la ingobernabilidad. No le presté mucha atención a A.A. y seguí llevando mi vida sin alcohol como mejor me parecía. En un período de meses, me volví cada vez más inestable emocional y mentalmente, sentí una soledad que solamente un alcohólico podía tolerar, y comencé a buscar motivos para suicidarme.

Mirando hacia atrás, creo que hubo una intervención divina que hizo que comenzara a pensar que tal vez era alcohólico, y que A.A. podría hacer algo por esta locura que era mi vida sin alcohol. En ese momento entré en actividad en A.A. y comprendí plenamente el Primer Paso. Aun así, pasaron cinco años de sobriedad antes de que la frase “graves trastornos emocionales y mentales”, en “Cómo funciona” dejara de producirme escalofríos. Luego, pasados ocho años, vi mi incapacidad de sostener una relación equilibrada con otro ser humano. Estos hitos me volvieron más humano, y la persona que nunca había podido sostener una relación con nadie se abrió a las posibilidades. En esta época conocí a la que sería mi mujer, y pasamos dos años juntos antes de casarnos.

Durante esta época, hablamos sobre nuestros deseos de formar una familia, y comencé a explorar mis sentimientos de feminidad profundamente reprimidos. Ella se mostró muy abierta ante este aspecto tan poco convencional mío y, poco a poco, encontramos formas de incorporarlo a nuestra relación.

Luego de dos años de matrimonio, nació nuestro primer hijo, seguido de otro hijo dos años después. Sostener a estos niños en mis brazos veinte minutos después de que nacieran, mientras que la enfermera de la maternidad llenaba sus certificados de nacimiento y tomaba las huellas de sus pies, fueron los dos mejores días de mi sobriedad.

A medida que estos niños iban creciendo, la realidad de la paternidad se volvió fundamental para mí, y nunca me sentí privado de mi lado femenino. El programa de A.A. me había enseñado a reducir mis exigencias y convertirlas en simples peticiones.

El tiempo parecía volar; mis hijos entraron a la universidad mientras todavía tenía el vivo recuerdo de cambiarles los pañales. Si bien los extrañaba mucho y todavía los extraño, empecé a vislumbrarse una nueva libertad. El programa de A.A. se volvió incluso más importante para mí

y me ayudó a desarrollar una mayor comprensión de mi mundo interior.

Con el cambio gradual de mi apariencia externa, algunos de mis amigos de A.A. lo recibieron fríamente, pero mi grupo base me brindó su apoyo con mucha calidez. La comunidad de A.A. es tan grande que he llegado a encontrar aceptación y una actitud receptiva en general hacia mi género inconforme.

Cuando recuerdo al alcohólico rabioso y lleno de odio hacia sí mismo que llegó a A.A. hace tantos años y lo comparo con quien soy el día de hoy, siento una enorme gratitud.

El don que he recibido por estar sobria en A.A. es algo de lo que me he dado cuenta tan sólo recientemente. Hoy soy la persona de buen corazón que siempre he querido ser.

Vincent

“Creía que era diferente”.

Desde que puedo recordar, siempre me sentí diferente. Me crié en el seno de una familia amorosa en el Medio Oeste. Cuando era muy pequeño, recuerdo decirle a mi madre: “Mamá, creo que yo debía haber nacido niña”. “Oh, no seas tonto”, decía ella mirándome directamente a los ojos mientras se agachaba para estar a mi altura, “Tú debías haber nacido niño”. Podía ver el amor en sus ojos al decir estas palabras. Yo quería creer eso; realmente lo quería. No volví a mencionarlo.

Bien arropado, me acostaba en mi cama debajo de la ventana, y a través de esa ventana podía ver las estrellas en el cielo nocturno. Sentía que me habían depositado aquí por error. Simplemente sabía que no pertenecía aquí en la tierra, y rezaba, buscando por el cielo la nave espacial de extraterrestres que volviera a recogerme. Todas las noches tenía la misma súplica desesperada, y cada mañana me despertaba con el último recuerdo de frustración de abandono sin esperanzas.

Ya de mayor, sentía que por dentro era una mujer atrapada en un cuerpo de hombre. Mis intereses sexuales incluían tanto hombres como mujeres. En la década de los 70 solía ir al centro de la ciudad a un club donde había una mezcla de gente con todo tipo de intereses sexuales — un club

nocturno para gente LGBTQ. Allí no me sentía tan diferente hasta una noche en que fui víctima de un crimen de odio horrible, ocasionado por tres hombres cuando salía del club. Siguiéron muchas horas de dolor indescriptible e insoportable en las que, a través de una serie de acontecimientos inusuales (que hoy día quiero creer que ocurrieron por intervención de mi Poder Superior), pude escapar con vida.

Por miedo, escondí del mundo exterior “mi verdadero yo”. Me aislé y perdí la confianza en cualquier hombre. Llegué a estar socialmente segregado de la mayor parte de la sociedad, y el alcohol se convirtió en mi único amigo. Mi vida siguió deteriorándose durante décadas de abuso del alcohol, con algunos arrestos y consecuencias legales. En un cambio geográfico, me fui del Medio Oeste, pero la cura se convirtió en la comprensión de que, a donde quiera que fuese, allí estaba yo.

Después de ser arrestado otra vez en un estado diferente, entré en A.A. derrotado. Por temor, mantenía mi “secreto” — que creía que guardaría conmigo hasta la muerte.

En el trabajo que conseguí, eventualmente me pidieron que me trasladara de la Costa Oeste a la Costa Este. Petrificado por este cambio, con poca sobriedad para apoyarme, hablé sobre eso en una reunión. Una mujer con 26 años de sobriedad empezó a hablar. Mirándome directamente con ojos sonrientes dijo: “Recuerda siempre.... La alegría está en el viaje”. Dicho esto, dos semanas más tarde me aventuré a cruzar el país.

Cuando llegué a la Costa Este, inmediatamente encontré una reunión de A.A. que llegó a ser mi grupo base. Tenía problemas para encontrar una madrina y me puse en contacto con la mujer de ojos sonrientes. Por primera vez, fui totalmente sincero con otro ser humano acerca de quién era y lo que me había sucedido. Le pedí si podía ser mi madrina hasta que encontrara otra madrina en la Costa Este. Ella acordó hacerlo y me pidió que rezara por encontrar una madrina y Dios me traería una.

Un día, un hombre se me acercó después de la reunión de mi grupo base y me dijo: “Parece que necesitas un padrino y me gustaría ser esa persona”. Simplemente me puse a llorar; no me podía creer que se había escuchado mi oración, que realmente había un Dios. Este hombre fue

el primero a quien conté todo. Incluso revelé mi secreto más profundo: Mi madre, en su lecho de muerte me dijo que yo había nacido con atributos de varón y de mujer; fui alterado quirúrgicamente para ser un varón. Lloré cuando me sinceré porque sabía que era muy diferente. Este hombre me sugirió que buscara en el internet mi condición de nacimiento, y allí es donde encontramos que yo soy un individuo “intersexual” — e incluso hay grupos de apoyo.

Estoy muy agradecido por todo lo que este hombre hizo por mí. Mi madrina, la de los ojos sonrientes, dijo entonces que Dios no comete errores, que algún día yo ayudaría a otros alcohólicos que son exactamente como yo, y dijo que estaba segura de que había muchos en A.A.

Mis ideas acerca de lo diferente que yo era no eran ciertas. No soy único, y gracias a A.A. y a las personas que Dios puso en mi vida, he sido liberado. Hoy tengo esperanza y una razón de ser. Hoy día doy gracias a Dios por hacerme como me ha hecho; pertenezco a la tierra, según vamos caminando juntos por este camino de libertad.

Moriah

“Con el tiempo, empecé a depender del alcohol aún más para cada cosa, para todo y para nada”.

Uno de mis primeros recuerdos era el de no sentirme bien. Tenía mucha ansiedad, mucho temor, y mi madre solía decir que yo era una “preocupona” cuando tenía tan sólo cuatro años. Recuerdo observar a mi hermano cuando iba creciendo, y él parecía estar bien constituido. Yo me sentía como si me faltara algo, y me di cuenta inmediatamente de lo que era. Le pregunté a mi madre que cuándo iba a crecer mi “pene”. La respuesta de mi madre fue esta: “Nunca, porque tú eres una niña y las niñas no tienen pene. Dios te hizo perfecta así como eres”.

Empecé a sentirme muy enojada y tenía una gran angustia dentro de mí, como si mis puños estuvieran apretados todo el tiempo y mi cuerpo estuviera tenso. Cuando cumplí los diez años, pregunté si había una operación para quitarme los pechos que ya se habían empezado a desarrollar. Mi madre me dijo: “No, cariño, los necesitarás

para tus bebés”. Empecé a esconderme aun más, vistiendo ropas enormes para mí, y mi ansiedad y mi ira siguieron aumentando.

Después de pasar por muchas experiencias transformadoras, cuando cumplí los 15 años tuve mi primera experiencia con el alcohol. Recuerdo la sensación al tocar mis labios, y tragarlo. Era un poco repugnante, pero me sentí relajada por primera vez, cómoda en mi propia piel, y sin desear la muerte. Sólo quería más.

Empecé a beber con bastante frecuencia, tanto como podía conseguir, justo hasta el punto en que no importaba nada, y me volvía a sentir cómoda conmigo misma. Así fue durante muchos años, y funcionó — me sirvió de ayuda.

Cuando tenía 20 años, descubrí más de quién era, al ser un hombre transgénero. A los 22 años, hice la transición de mujer a varón y eso verdaderamente me salvó la vida. Estuve bien durante algún tiempo, no necesitaba beber tanto y me sentía cómodo conmigo mismo. Con el tiempo, empecé a depender del alcohol aún más para cada cosa, para todo y para nada.

Empecé a sentirme deprimido otra vez, y mi nivel de ansiedad se disparó. Me sentía en tensión constantemente, aquella tensión de puños apretados y cuerpo tenso. El alcohol dejó de funcionar, así que bebía más para tratar de volver a sentirme cómodo, pero nunca podía alcanzar esa sensación, no importaba la cantidad que bebiera. En aquel momento, ya con 30 años, me sentía solo, atemorizado y deprimido. Había alcanzado un fondo emocional. Había arruinado amistades y relaciones familiares, y no tenía a dónde recurrir.

Sabía que tenía un problema con la bebida pero no creía ser alcohólico. Estaba tratando de pensar adónde podía encontrar gente que se sintiera como yo respecto a su relación con el alcohol, así que busqué en Google “A.A.” y la búsqueda me llevó a mi oficina central local. Allí una mujer me ayudó a encontrar las reuniones locales de LGBTQ, donde me recibieron con los brazos abiertos. Fui a mi primera reunión esa misma noche, y me encontré rodeado de gente que entendía por lo que yo estaba pasando. Cuando dejé la reunión, estaba deseando ir a la próxima. Sentí un alivio inmediato — un alivio saludable. Hice algunos amigos nuevos y empecé a rodearme de gente a la que admiraba — miré cómo eran emocionalmente, sus relaciones con otros. Yo

quería eso, así que empecé a hacer lo que ellos hacían, empecé a seguir sus sugerencias.

Pronto empecé a participar en el servicio, conseguí un padrino y me puse a trabajar en los Pasos, los cuales, me he dado cuenta, son la verdadera solución para la angustia, la frustración y la ira que sentía en el pasado. Por medio de trabajar en los Doce Pasos, asistir a las reuniones y participar en el servicio he llegado a sentirme libre, tranquilo y orgulloso de ser como soy y sé que la gente puede contar conmigo para estar allí. Por primera vez, verdaderamente he empezado a amarme a mí mismo, lo cual, a su vez, me ha conducido a amar a los demás.

Sharon

“Había estado escapando mi vida entera — de mis temores, de mi infancia de abusos, del alcohol y de ser lesbiana”.

Empecé a automedicarme a una edad muy temprana. Me engañaba a mí misma diciéndome que no tenía temores cuando, en realidad, el miedo me estaba consumiendo de dentro a afuera. Me quedé paralizada o incapaz de aprender o siquiera funcionar en un mundo que para mí era hostil. Bebía para escapar de los horribles pensamientos que tenía cuando estaba lo suficientemente sobria para darme cuenta de mi situación. Beber me liberaba de los temores sofocantes, los sentimientos de incompetencia y las insistentes voces en mi cabeza que me decían que nunca estaría a la altura. Sabía que tenía un problema; lo que no sabía era que tardaría casi cuatro décadas en aprender la verdad acerca de mí misma y mi recién encontrado amigo, al alcohol.

Estaba viviendo en Alaska e intentando hacer todo lo que podía para dejar de beber, y me di cuenta también de que era lesbiana. En ese momento, el mundo empezó a precipitarse en espiral, cada vez más abajo. Según progresaban los sentimientos de desesperanza y depresión, también lo hacía mi forma de beber. Verme rechazada por la sociedad y por mi madre por ser lesbiana —ella me decía que era “diabólica” y básicamente que iría al infierno— no servía de ayuda. Por haber sido educada en el seno de una religión muy estricta, incluso probé ir a una misión religio-

sa con la esperanza de que Dios me curaría de ser alcohólica y lesbiana. No hace falta decir que este plan no funcionó. Los pensamientos suicidas me acosaban cada vez con más frecuencia. Me sentía como si las cosas no fueran a cambiar nunca. La desesperanza se veía agravada por el hecho de que una cosa que me brindaba alivio me estaba destruyendo. Había llegado a ese punto decisivo. Odiaba la vida y deseaba no haber nacido nunca. Siempre esa terrible sensación: “¿Para qué? Nada vale la pena”.

Probé Alcohólicos Anónimos en 1976 y lo volví a probar repetidas veces a lo largo de los años. Un asesor seguía animándome a que volviera a intentarlo. Ahora estaba viviendo en Utah —otra gran idea— para descubrir que la gente también bebía en Utah. Finalmente, en 2006, se me concedió el regalo de la desesperación. Llamé a la oficina central de A.A. para encontrar una reunión gay y resultó que había una esa noche. Tenía miedo de ir sola, así que le pedí a mi vecino que me acompañara. Pero mis temores eran infundados, ya que me vi rodeada de gente con quien finalmente podía identificarme. Ya no me sentía como si fuera una inadaptada total porque aquí había una sala llena de gente que se sentía exactamente igual que yo.

Hasta que no llegué a las salas de A.A. no me di cuenta de que había estado escapándome mi vida entera — de mis temores, de mi infancia de abusos, del alcohol y de ser lesbiana. Había estado tratando de controlar algo que era superior a mí. Hoy día me siento contenta conmigo misma. Estoy en paz con quien soy y con el mundo que me rodea. Ya no estoy a la merced de una enfermedad que me dice que la única solución es beber.

También he aprendido que encajo perfectamente en cualquier reunión de A.A., no sólo en las reuniones de gais o lesbianas. He descubierto que si la buena disposición es la llave que abre las puertas del infierno, la acción es lo que abre esas puertas para que yo pueda caminar libremente entre los vivos.

Ahora tengo un propósito en la vida, no el de conseguir grandes cosas sino en la vida diaria. Quiero mantener la paz, la serenidad y la tranquilidad que he encontrado.

Me he ganado el amor y la comprensión de un Dios misericordioso, que me ha levantado del

montón de basura para ponerme en posición de confianza, donde pueda recoger los ricos beneficios que se obtienen por tan sólo demostrar un poco de amor por los demás y servirles lo mejor que puedo.

La vida ha llegado a ser mucho más de lo que nunca hubiera pensado, todo porque estoy dispuesta a creer que A.A. puede funcionar para mí. Si Dios quiere, completaré otras 24 horas de vida sobria.

Cómo funciona

A.A. ofrece un camino de probada eficacia que puede conducir a la recuperación. Al escuchar a los muchos hombres y mujeres en A.A. compartir abiertamente acerca de su alcoholismo, hemos llegado a reconocer que nosotros, también estamos sufriendo de la misma enfermedad. Utilizando los Doce Pasos de A.A. y los principios de A.A. en los que hemos llegado a confiar, descubrimos nuevas formas de vivir. Si estamos dispuestos a ser sinceras respecto a nuestra forma de beber y aplicamos seria y sinceramente lo que aprendemos acerca de nosotros mismos en A.A., nuestras posibilidades de recuperación son buenas.

Dónde encontrar A.A.

Hay grupos de A.A. en ciudades grandes, zonas rurales y pueblos de todas partes del mundo. Muchos intergrupos u oficinas centrales de A.A. tienen sitios web donde se puede encontrar información acerca de reuniones de A.A. locales, y casi en cualquier sitio de los Estados Unidos y Canadá pueden encontrar un número de teléfono para contactar A.A. Estos recursos le pueden ayudar a dirigirse a una reunión en su comunidad. Además a menudo los médicos y enfermeras, los clérigos, los medios de difusión, oficiales de policía, y hospitales e instituciones de alcoholismo que están familiarizados con nuestro programa, pueden facilitar información acerca de las reuniones locales.

Cada grupo se esfuerza por ofrecer un lugar de reunión seguro para todos los asistentes y por fomentar un entorno seguro y propicio. En A.A. la experiencia, fortaleza y esperanza compartidas de alcohólicos sobrios es la cuerda salvavidas hacia la sobriedad; nuestro sufrimiento común y nuestra solución común superan casi todas las dificultades, ayudándonos a crear las condiciones en las que llevar el mensaje de A.A. de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

Muchos alcohólicos LGBTQ se sienten muy cómodos en cualquier grupo de A.A. Sin embargo, muchas comunidades de A.A. también tienen reuniones de especial interés en las que le puede ser más fácil a un individuo LGBTQ identificarse como alcohólico o ser más abierto acerca de ciertos asuntos personales.

Las experiencias compartidas de alcohólicos sobrio es la cuerda salvavidas y aunque A.A. no tenga la solución a todos nuestros problemas, si estamos dispuestos a seguir las sencillas sugerencias del programa de A.A., podemos encontrar una solución a nuestro problema con la bebida y una manera de vivir la vida un día a la vez sin alcohol.

“Después de unirme a Alcohólicos Anónimos y oír a los miembros compartir su experiencia, fortaleza y esperanza”, dice un miembro de A.A., “esos temores innominados se empezaron a desvanecerse. Me di cuenta de que los A.A. me entendían — algo que estaba buscando por toda mi vida. Ese horrible alejamiento de la raza humana y la soledad empezaron a desvanecerse”.

Si no puedes localizar un grupo en tu área, te rogamos que te pongas en contacto con la Oficina de Servicios Generales de A.A., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org. Allí te pueden poner en contacto con el grupo de A.A. más cercano.

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
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
A.A. PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
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)

Acercas 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, subtítulado)

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.**

ISBN 978-1-644270-05-9



9 781644 270059