

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

# **A.A. para el alcohólico negro y afroamericano**

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.*

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](http://www.aa.org)

**A.A. para el alcohólico negro  
y afroamericano**



## **¿Tienes un problema con la bebida?**

A muchos de nosotros nos puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. Si tú también eres de ascendencia negra/afroamericanos, puede que te parezca que tienes otros problemas más graves que tu forma de beber. Si tienes problemas en casa, en el trabajo, problemas con tu familia o amigos, puede serte más fácil echar la culpa a la sociedad, a los prejuicios, al racismo, a los insultos grandes o pequeños, a los ataques contra tu dignidad, a las experiencias de rechazo o exclusión, a sentirte diferente, no lo suficientemente adecuado, no querido, no el tipo indicado. Algunos de nosotros nos gustaría decirles al resto del mundo: “Si fueras tú como yo, si estuvieras en mi situación, si tuvieras mis problemas, tú beberías también”.

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 tengamos un problema con la bebida. En A.A. aprendemos que cualquier persona, de cualquier raza, color, credo u orientación sexual, joven o viejo, rico o pobre, mujer o hombre, puede padecer de la enfermedad del alcoholismo. También aprendemos que cualquier persona que desea dejar la bebida puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

### ***Algo de historia:***

#### ***La presencia de los negros en A.A.***

Desde el momento en que nació Alcohólicos Anónimos, en Akron, Ohio, el 10 de junio de 1935, la esperanza de la Comunidad siempre ha sido llegar a

cada alcohólico que necesita y desea recibir ayuda. A.A. se ha esforzado especialmente en enfatizar que ningún alcohólico puede ser excluido de A.A. Nuestra Tercera Tradición establece claramente: “El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida”. Tú eres miembro cuando lo digas.

Ya en el año de 1940, cuando A.A. tenía solamente cinco años de edad, Bill W., nuestro cofundador, invitó a dos alcohólicos negros a asistir a una reunión en Nueva York. “Después de oírlo hablar en una institución le preguntaron si a su liberación podrían ingresar a Alcohólicos Anónimos. Bill respondió afirmativamente y pocas semanas después se presentaron en una reunión.... A mediados de la década de los cuarenta, un número de alcohólicos negros habían encontrado la sobriedad en el programa. A Jim S., un médico, se le consideró el iniciador del primer grupo negro de A.A.” (*Transmítelo*, p. 312-313) [Nota: “La historia de Jim” aparece en *De las tinieblas hacia la luz*, pág. 57.]

Desde aquel entonces, a pesar de las dificultades y obstáculos que a veces deben enfrentar las personas negras en la sociedad en general, miles de alcohólicos negros han sido bienvenidos y han hallado la recuperación en Alcohólicos Anónimos, y del mismo modo puedes hacerlo tú.

### ***Experiencia, fortaleza y esperanza***

Los siguientes relatos narran las experiencias de nueve hombres y mujeres, todos miembros de la colectividad negra/afroamericana, que han hallado la sobriedad y una nueva forma de vida en Alcohólicos Anónimos. Estas historias representan una vasta diversidad de experiencias y puntos de vista. Si crees que tienes un problema con la bebida, y si descienes de negros/afroamericanos, es posible que te identifiques con algunas de las experiencias que aquí se comparten. También podrás descubrir, como lo han hecho estos hombres y mujeres, que eres bienvenido en Alcohólicos Anónimos, que aquí tú eres querido, necesitado y amado. Aquí también encontrarás una nueva libertad y una nueva felicidad en este camino de vida espiritual.

*“Puedo asistir a cualquier reunión de A.A., en cualquier lugar, y sentir que estoy en casa”.*

Me crié en el seno de una familia normal, en un vecindario de gente negra. Mis padres eran abstemios, no fumaban, y asistían a la iglesia con asiduidad. No pasé privaciones ni sufrí abusos. Por estas razones, mi alcoholismo fue una catástrofe para mi familia.

Como era una niña seria y vergonzosa, no encajaba con las chicas más populares de mi vecindario. Se burlaban sin piedad de mi cuerpo flacucho y torpe. Era muy mala para los deportes, tenía miedo de los varones y no sabía bailar. Yo culpaba a mis padres, tan rectos, por mi sensiblería, y así comenzó un período de la vida en el cual culpaba a los demás por mis acciones.

La primera vez que pensé en el color de mi piel fue en la década del sesenta, cuando estaba en la escuela secundaria. En los comienzos, la escuela estaba compuesta de dos tercios de niños negros y un tercio de niños blancos. Debido a todas las peleas y revueltas entre negros y blancos, al momento de la graduación solamente quedaban tres blancos de cuatrocientos jóvenes que tenía mi promoción.

A los 15 años hice algunas amistades. Juntos, reuníamos el valor para salir de nuestros caparazones. Comenzamos a asistir a fiestas, faltar a la escuela, fumar, y por supuesto, beber. Salía con muchachos mayores que yo, que tenían fácil acceso a las bebidas alcohólicas. Como resultado, perdí mi virginidad en un estado de inconsciencia total. Fue una de las tantas pérdidas a causa de la bebida. Me escapé de casa, rompiendo así el corazón de mis padres. Quería vivir por mi propia cuenta. Después de un mes, volví a casa casi arrastrándome, pero seguí siendo rebelde. Daba por sentado el amor de mis padres, al igual que todas las bendiciones que había recibido.

Me mudé a un apartamento con mi nuevo novio poco después de terminar la escuela secundaria. Nos casamos un año después. Una vez que estuve fuera de la casa de mis padres, realmente “descorché la botella”. Comencé a beber a diario. Ante mis ojos, me sentía una mujer adulta. Después de todo, tenía un esposo, un apartamento y un auto. Años después, aprendí que ser adulto significaba ser responsable de mi trabajo, mis cuentas y de los quehaceres domésticos. El casamiento fue conflictivo

del comienzo al fin. Culpaba a mi esposo por todo, ignorando la parte que me tocaba desempeñar.

Después del divorcio, finalmente era libre para “disfrutar de la vida”. No tenía a nadie a mi alrededor que me cuestionara mi estilo de vida. Comencé a hacer fiestas todas las noches en mi nuevo apartamento. Salía con hombres que bebían exactamente como yo. Tomaba mimosas en el desayuno, cervezas en el almuerzo y vino después del trabajo. Sentía que no tenía problemas, dado que los hombres bebían más que yo. Pensaba que mi vida era una gran fiesta. Sólo después de haber ingresado a A.A. y estar sobria pude ver cómo mi vida había comenzado a declinar a partir del primer trago.

Con los años, perdí numerosos trabajos y me denegaron aumentos de sueldo y ascensos. Como de costumbre, culpaba a los demás. “Ellos tenían prejuicios hacia mí porque soy negra”. Culpaba a los prejuicios por un montón de oportunidades perdidas en el ámbito laboral. “Es ella la que está impidiendo mi ascenso”. “Él quiere mi puesto de trabajo”. No tuve en cuenta cuántas veces daba parte de enferma debido a la resaca, cómo debía oler después de mis almuerzos líquidos, los papelones que cometía en la empresa. Pensaba que si me echaba un poco de perfume o masticaba un par de mentas, nadie se daría cuenta de lo que estaba pasando. Me negaba a considerar la razón más obvia: simplemente no estaba realizando un buen trabajo.

Cobraba mi sueldo y usaba el dinero para realizar fiestas. Ya sea que saliera con mis amigos o bebiera en soledad, todo mi dinero estaba destinado al alcohol. Arruiné mi reputación crediticia. Temía responder el teléfono o abrir el correo por miedo a los acreedores. Casi siempre conducía borracha, pero de alguna manera lograba evitar los arrestos DWI (por conducir en estado de ebriedad). La mayoría de las mañanas tenía que ir a buscar el auto a un sitio distinto. Una vez hasta llegué a denunciarlo como robado, para finalmente encontrarlo estacionado a una cuadra de distancia.

Tuve muchas relaciones horribles con los hombres. Como siempre, terminaba culpándolos a ellos. No querían casarse o no querían salir conmigo. Sólo llevarme a casa. Después de que ingresé a A.A. me di cuenta qué era lo que los hombres veían en mí. Veían a una mujer sentada tambaleante en la barra de un bar, apestando de olor a alcohol. Y me trataban de acuerdo a eso.



Me volví a casar, esta vez con un hombre que era tan alcohólico como yo. Nuestro matrimonio duró once años, pero algo notable sucedió a mitad de camino. Dios me iluminó lo suficiente como para poder ver que me estaba dañando a mí misma y dañando mis relaciones. Bebía a diario a escondidas. Mi esposo trabajaba por las noches. Podía beber la noche entera, esconder las botellas, lavarme los dientes y dormirme antes de que él regresara a casa.

Intenté controlar la bebida. Mis métodos incluían beber solamente a ciertas horas del día, solamente los fines de semana, solamente en casa, solamente una botella, y así sucesivamente. Ahora sé que cuando uno trata de controlar algo, es que ya está fuera de control.

Una noche, mientras mi esposo estaba en el trabajo, caminé hacia un armario donde guardaba telas para coser y escuché un tintineo. Resultó ser una botella vacía que tenía escondida allí. Me dije a mí misma que esa era probablemente una buena oportunidad para encontrar todas mis botellas. Entonces fui recorriendo todas las habitaciones y encontré botellas que tenía olvidadas. Terminé con dos bolsas de compras repletas de botellas. Eso, para mí, fue un brusco despertar. No podía dejarlas en el cesto de residuos al frente de mi casa. Me subí al auto y las arrojé en el cesto de basura de algún vecino.

Finalmente tuve que llegar al límite de la ingobernabilidad de mi propia vida. Sabía que necesitaba ayuda. Había oído hablar de Alcohólicos Anónimos y pensé que me ayudarían a dejar de beber “transitoriamente”. Encontré el teléfono de A.A. en el directorio. Llamé al número y la persona que me respondió me habló acerca de una reunión en mi vecindario. Fui a la noche siguiente y he regresado allí desde entonces.

Estacioné frente a la iglesia, respiré hondo y entré. Tenía miedo y me sentía avergonzada. Con mi cabeza gacha, los ojos llorosos, tomé algunos folletos y me senté. He olvidado lo que me dijeron aquella noche, pero alguien se acercó a mí después de la reunión. Con las lágrimas rodando por mis mejillas, pude por primera vez poner en palabras mi problema con el alcohol. Me sentí aliviada.

Oculté mi participación en A.A. a mi marido y a todos los demás. Recién se lo conté hacia fines de aquel mes. Él se mostró sorprendido pero apoyó mi sobriedad. Continué asistiendo a las reuniones. También comencé a leer y a trabajar en los Pasos

junto a los otros miembros. Los milagros comenzaron a ocurrir en mi vida. Mi desempeño laboral mejoró enormemente. Recuperé la confianza en mí misma. Podía alcanzar mis metas con facilidad. Mi actitud hacia la vida cambió. Comencé a levantar la cabeza y a mirar a las personas a los ojos cuando les hablaba. Miraba fijamente para darme cuenta de que era tan buena como los demás, que había sido una persona enferma, no una persona mala. El aspecto negativo fue que mi esposo siguió siendo un adicto activo. Nuestro matrimonio terminó y no lo culpo, porque fui yo la que cambié.

Comencé a asistir a reuniones para personas negras porque vivía en un vecindario de gente negra. Me sentía a gusto en esas reuniones. Era como estar en cualquier otro lugar de mi vecindario. Sin embargo, hace poco, después de ocho años de sobriedad, me mudé a una zona donde hay muchos negros, hispanos, asiáticos e hindúes, y allí las reuniones son para personas de raza blanca y no son representativas de mi vecindario. Cuando ingresaba a las reuniones, me sentía diferente al comienzo, algo molesta. Me sentía apartada porque sólo yo y alguna que otra persona éramos de color. Sabía, sin embargo, que necesitaba ir a A.A. Lo que descubrí fue que, como soy una alcohólica, los miembros me aceptaron muy cálidamente. Mi experiencia me ha demostrado que puedo ir a cualquier reunión de A.A., en cualquier lugar, y sentir que estoy en casa. En A.A., finalmente encontré un lugar donde estar a gusto.

Hoy vivo una vida plena. Tenía miedo de aburrirme estando sobria. ¿Cómo ocuparía mi tiempo estando sobria? Ahora participo de la vida en lugar de observarla. Cuando surgen situaciones difíciles, las supero sin la bebida. Tengo amigos, amor, respeto, diversión; todo lo que antes buscaba en la barra de un bar. La vida es buena.

**Kirk**

*“Lo que más me sorprendió fue lo que no sucedió en A.A. No fui juzgado, nadie me hizo sentir diferente”.*

Nací en el Harlem, hijo de padres muy trabajadores y cariñosos. Mi padre era oficial de policía de la ciudad de Nueva York y también sargento de la Guardia Nacional del ejército. Mi infancia estuvo controlada y protegida. Mis hermanos y yo fuimos

instruidos para hacer lo que se nos indicaba y así tendríamos todo lo que necesitábamos.

Desde pequeño me sentí cómodo con mi entorno desde el punto de vista material. Al igual que muchos de mi generación, mis padres se concentraban principalmente en mejorar nuestro entorno material. Había poco tiempo para lo que hoy llamaríamos “tiempo de calidad en familia”.

Constantemente nos esforzábamos por mejorar nuestras vidas y, mientras aún era niño, nos mudamos de Harlem al Bronx, la tierra de la miel y la leche. Si bien me sentía muy feliz, me pareció que algo faltaba. Como niño negro en lo que se presentaba ante mí como un mundo de blancos, siempre me sentía un poco sapo de otro pozo. Para empeorar la situación era zurdo, lo que me hacía parecer un bicho raro cuando jugábamos béisbol.

De joven, me encantaban los deportes. Esto, junto al temor de lo que mis padres pudieran pensar, me mantuvo lejos del cigarrillo y de la bebida mientras fui menor de edad. Durante toda la escuela secundaria participé en actividades deportivas, principalmente béisbol y básquetbol. Si bien no era un gran jugador, pronto aprendí que a los entrenadores le gustaban aquellos jugadores que parecían no tener miedo y que darían hasta sus propios cuerpos por el equipo. Así fue que adopté un estilo de juego agresivo y temerario, aun cuando me sentía muerto de miedo la mayoría de las veces.

Cuando tomé mi primer trago, a los 18 años, quedó establecido el tono de mi vida como bebedor. La primera vez que bebí, lo hice en exceso. Lo hice hasta el límite, hasta vomitar y caer desmayado en un autobús, vestido de traje. La chica con la que salía, y que luego se convirtió en mi esposa, tuvo que limpiar el desastre que había hecho.

En la universidad, pasaba largos períodos sin consumir drogas o alcohol porque, según la época, estaba entrenando o bien jugando un partido de béisbol o básquetbol. Mientras tanto, andaba como desbocado. La mayoría de las personas dicen que el alcohol los hacía sentir extrovertidos. Yo ya era extrovertido, ¡pero bebía para sentirme escandaloso! Durante aquella época me di cuenta de que, si usaba otras sustancias junto con el alcohol, podría beber por más tiempo y más cantidad sin sentirme enfermo o con resaca al día siguiente. Mi adicción a la bebida se volvió periódica por naturaleza. Me emborrachaba por un tiempo y luego paraba para recuperarme.

Después que dejé la universidad, me convertí en bombero de la ciudad de Nueva York. Una vez más, era una cara negra en un mundo de blancos, y mi agresiva personalidad, basada en el temor, volvió a la superficie. Asimismo, y posiblemente lo más importante, mi horario laboral era perfecto para emborracharme.

Durante los primeros años de mi empleo mantuve dos vidas paralelas, una cuando estaba en el cuartel de bomberos y otra cuando estaba de civil. Me casé con la muchacha que me había limpiado aquella noche de mi primera borrachera y más tarde nos mudamos a los suburbios con nuestros hijos pequeños. Mi esposa continuó intentando durante algunos años limpiar el desastre que el alcohol estaba haciendo en nuestra vida familiar.

Mi problema con la bebida pronto avanzó a un nuevo nivel. Comencé a consumir cocaína y esto fue combustible de cohetes para mi alcoholismo. Después de un tiempo, no era capaz de mantener ningún tipo de vida hogareña con mi esposa e hijos, y mi matrimonio de tantos años terminó en divorcio.

El estrés de mi fracaso matrimonial me hundió cada vez más profundo en el alcoholismo. En determinado momento, me había dado cuenta de que el matrimonio estaba condenado a muerte y, aun antes del divorcio definitivo, yo ya había encontrado otra persona. Llevé a esta nueva relación al precipicio con mis irresponsabilidades a nivel financiero, moral y social. Después de estar cerca de un año con esta otra mujer, me enfrenté a la situación de tener que buscar ayuda o quedarme sin un lugar donde ir a vivir.

Un amigo que había venido a A.A. unos dos años antes me dijo que le diera una oportunidad a A.A. Mi primera experiencia no fue buena. Entré a una reunión donde todos eran blancos y oficinistas. El orador compartió en la reunión que había sido un alto ejecutivo. ¡Oh Dios, estaba en el lugar equivocado! Mi primera impresión me dejó pensando en cómo todas esas personas blancas de clase media podrían saber algo acerca de lo que eran los tiempos difíciles. Eran todos ricos y, en mi mente, lo único que habían perdido era sus casas en la playa, o quizás habían tenido que despedir a la sirvienta... ¿Qué sabían ellos acerca de ser diferente? *Yo era diferente*, pensé, y me marché.

El consumo de drogas y alcohol siguió aumentando en los siguientes tres meses, hasta que un día regresé después de una borrachera de cinco días,

arrastrándome a duras penas, totalmente abatido física y emocionalmente. Decidí que no tenía adonde ir, y que si quería vivir y estar mejor, sería mejor que hiciera lo que se me pedía. Seguía siendo escéptico; no podía entender cómo esa sala repleta de gente que no conocía podría ayudarme a hacer algo que ni yo ni las personas que me rodeaban fuera de A.A. eran capaces de hacer. Pero realmente recibí la ayuda que necesitaba en Alcohólicos Anónimos.

Lo que más me sorprendió fue lo que *no* sucedió en A.A. No fui juzgado, ni me hicieron sentir diferente. En cambio, personas de todas las formas de vida se me acercaron y me ofrecieron su ayuda para recuperarme de la enfermedad del alcoholismo, sólo por hoy. No me pedían que hiciera algo especial por ellos. Por el contrario, manifestaban sentirse ayudados cuando simplemente me brindaban su ayuda.

Pienso que el concepto más importante que me ha transmitido A.A. ha sido que la recuperación es sólo por hoy. Eso hizo que mi problema fuera mucho más manejable. Ya no estaba preocupado por no beber en mi próxima fiesta o en la próxima boda. Todo lo que tenía que hacer era no beber y asistir a la reunión de A.A. ese único día. La gente de A.A. me enseñó que el “primer trago” es el trago que me va a emborrachar. Tenía la impresión de que la cocaína era mi problema, porque cuando consumía mi vida se volvía muy caótica, pero llegué a darme cuenta de que el alcohol era la verdadera raíz de mi problema.

Me pareció increíble que todos dijeran: “No tomes el primer trago y tu vida va a mejorar”. Cuando escuché aquello dije: “¿Esta gente se dará cuenta de qué tipo de desastre es mi vida?” Descubrí que tenían razón. Al no beber sólo por hoy, fui capaz de aprender a cuidar de mí mismo y de la gente a mi alrededor. Poco a poco pude ser capaz de ver que sin alcohol ni drogas, mi vida, si bien no perfecta, empezó a ser mucho más manejable sólo por hoy.

Hoy, significa muchas 24 horas más tarde. Aunque mi vida no es perfecta, y tengo un montón de aspectos en los que debo trabajar día a día, si no bebo tengo la oportunidad de progresar. Permanecer sobrio me ha dado la capacidad de hacer muchas cosas, pero principalmente me ha dado la capacidad de cuidar de mis hijos, mi familia y mis vínculos actuales. Me doy cuenta hoy de que todo lo que tengo se lo debo al programa y a las personas de A.A. Ellos, junto con mi Poder Superior, a quien yo elijo llamar Dios, me mantienen sobrio y en la senda correcta, sólo por hoy.

*“Siento que soy simplemente un miembro de Alcohólicos Anónimos; nada más, nada menos”.*

Mi nombre es Paula, y soy alcohólica. Soy la menor de cuatro hermanos, nacidos en medio del caos y la confusión. Cuando crecí me dijeron que mientras mi madre estaba en el proceso de parto, y yo estaba por tomar mi primer aliento, casi morimos las dos, por mi culpa. Mi madre tuvo que permanecer internada durante mis primeros meses de vida.

Yo sentía como si mi mamá nunca me hubiese querido, o si lo hizo, nunca me lo demostró, al menos no a mí. Con el tiempo descubrí que en realidad mi madre no quería otra niña, ella deseaba un niño. Puedo recordar sentirme diferente, nunca me sentía lo suficientemente buena. Simplemente no podía hacer feliz a mi madre, y para mí, cualquier atención que pudiera recibir de ella nunca era suficiente. Entonces empecé a portarme mal, buscando llamar la atención; negativa o positiva, eso no importaba.

El vecindario en el que crecí parecía ser predominantemente blanco y masculino. De alguna manera, sentía que ser mujer y negra nunca iba a ser lo suficientemente bueno. Siempre tenía miedo de no estar a la altura de las circunstancias. Más tarde, cuando nos mudamos a un vecindario de blancos, gente de clase media alta, yo vivía en las sombras. Era importante que fuera vista pero no escuchada. Era la pequeña niña negra de quien todos se burlaban. Mi pelo era diferente, mis labios eran más grandes. Siempre me metía en problemas.

Puedo recordar la primera vez que me presentaron los “calmantes” de la vida. Todo comenzó con un brebaje que creé a los nueve años aproximadamente. Los adultos de mi familia se reunían a jugar a las cartas los viernes por la noche y se emborrachaban, y mi tarea era reponer las bebidas todo el tiempo. Recuerdo que juntaba todos los restos de bebida y los vertía en un frasco de pepinillos, y cuando mis padres finalmente se iban a la cama yo me bebía el contenido del frasco. Puedo recordar el gusto y el sabor horrible, pero de todos modos me lo bebía. También recuerdo despertarme a la mañana siguiente tirada en el piso de la cocina.

La escuela era una pesadilla para mí. Como ven, no era lo suficientemente lista como para andar con muchachos inteligentes, y tampoco era lo suficientemente bonita como para salir con los muchachos

más populares. No practicaba deportes, por lo que no podía relacionarme con atletas, y por supuesto tampoco era ingeniosa o inteligente, por lo que no podía andar con los más guapos. ¿Dónde se queda entonces alguien como yo? Completamente sola, y así es como estaba yo.

Nunca tuve amigos mientras iba creciendo. Simplemente no podía encajar en ningún lado, no importaba cuánto me esforzara. Era una perdedora, salvo por el amor y la amistad que recibía de mi hermano mayor. Pero eso duró poco. Él comenzó a tener problemas con la ley y fue alejado de casa y alojado en un centro de detención juvenil.

Esto dio comienzo a mi rebelión contra todo tipo de autoridad, incluida la de mis padres. Comencé a escaparme de casa. Mi hermano, la única persona que realmente me amaba, se había ido, y yo sentí que nadie iba a estar allí para protegerme de la ira de mi madre, por lo que me marché de casa siendo una niña de 11 años, jurando que nunca iba a regresar. Conocí algunas personas que eran como yo —marginados— pero eran felices, o al menos parecían serlo. Y cuando me junté con estos marginados la aventura se puso en marcha. Me ofrecieron y comencé a consumir todo lo que podía encontrar para no ser yo misma.

Algunos años y muchos tragos más tarde, esta niña se convirtió en mujer, o al menos lo hizo mi cuerpo. Tenía 27 años y ningún vínculo duradero en la vida. A nadie le importaba si estaba viva o muerta. Llegó un día en el que me di cuenta de que la vida había pasado por mi lado, y yo estaba llena de dolor y confusión. Vivía en un nido de ratas de dos ambientes con algún recién llegado a mi mundo (alguien sin nombre, el número seis o siete) adicto al crack, apestando a alcohol, que intentaba sacarme mis cervezas como fuera. Me quería morir. La vida era insoportable, y me dolía demasiado continuar viviendo de la misma manera en que había vivido los últimos 16 años. Quería bajarme para siempre de ese carrusel.

Pienso que por primera vez en mi vida le rogué a Dios sinceramente. Es decir, le había rogado a Dios toda mi vida, cada vez que estaba en problemas y necesitaba una salida, pero nunca sentía realmente una palabra de lo que decía, era una especie de trueque: “Dios, si tú haces esto por mí, yo haré esto por ti”. Dios cumpliría su parte una vez más y yo incumpliría mi promesa. En esta ocasión fue real por

primera vez. Era como si mi alma estuviera gritando después de haber sido sepultada viva. Le pedí a Dios que me ayudara a morir, y luego tomé un montón de pastillas recetadas, las bajé con ginebra, y me acosté a respirar por última vez. Me desperté ahogada y con náuseas y corrí al baño. Aquí estaba yo una vez más, en un lugar en el que ya había estado antes. Nunca pude hacer las cosas bien, entonces escapaba hacia otro mundo y ese mundo se me volvía en contra. ¡Ni siquiera podía morir bien!

Pues bien, comencé a hacer algunas llamadas, y a través de algunas personas que nunca había conocido antes, llegué a A.A. Sin tener otro lugar donde ir, me encontré a mí misma corriendo al encuentro de las reuniones. Estaba en un punto de mi vida en donde todo lo que había intentado había sido un rotundo fracaso. Sin embargo, después de algunas reuniones, la miseria comenzó a instalarse. No estaba bebiendo ni consumiendo nada para cambiar el modo en que me sentía, y aquellos sentimientos de fracaso parecían ser abrumadores. Sentía que no pertenecía a A.A. Era la única afroamericana en cada reunión a la que asistía. Naturalmente me sentía diferente, y que aquellas personas posiblemente no podrían saber de dónde venía yo ni por todo lo que había pasado. Quizás este A.A. funcionaría para ellos, pero nunca para mí.

Pero descubrí que ni una sola persona me trató como si fuera el “proyecto especial del grupo”. Lo que sí hicieron fue mostrarme y darme ese tipo de amor y de apoyo que yo nunca había conocido antes. Todos me decían: “Regresa, Paula”. Para mí, las personas siempre habían dicho: “Es hora de que te vayas, Paula”. No estaba acostumbrada a que me traten como un ser humano porque toda mi vida las personas me habían tratado como un despojo. Estas personas de A.A. me amaban. ¡Sí, me amaban!

Todos mis temores por ser una persona negra en un grupo de A.A. eran simplemente eso, temores. Ninguno de ellos era real, y ya llevo más de tres años aquí. Tenía miedo de no ser aceptada. Pero no parecía que el color de mi piel siquiera importara. Hasta este mismo momento, no podría decir que soy una persona negra en A.A. Como ven, yo me siento simplemente una integrante de Alcohólicos Anónimos; nada más, nada menos.



*“... me vino el pensamiento: ‘No tengo que beber’.  
¡Fue una sensación poderosa!”*

Mi nombre es Sam, soy negro y alcohólico. Nací en el sur profundo cuando la discriminación estaba bien viva y coleando. Aprendí a vivir separado del resto, aunque no siempre en iguales condiciones. Volviendo a aquellos días, puedo decir que odiaba el sur, un lugar donde Jim Crow era la ley y donde yo sentía que no tenía ningún derecho. Odiaba las leyes, odiaba la forma en que era tratado, la forma en que me miraban.... cualquier cosa que usted nombre, yo la odiaba.

Comencé a beber al final de mi adolescencia. Desde aquel primer trago, mi cuerpo me dijo que no debería hacerlo. Tenía que seguir hasta que ya no podía mantenerme en pie. Luego me adormecía y flotaba hasta entrar en un mundo místico donde no podía separar lo real de lo irreal. Cuando me emborrachaba me olvidaba de todos los malos tratos que había soportado en el sur y de cuánto deseaba marcharme de allí. Cuando me emborrachaba todo era perdonado.

Me incorporé a la Fuerza Aérea, después de casi haber fracasado en el examen a causa del whisky. En la Fuerza Aérea y en los lugares de trabajo donde estuve durante el servicio, bebía en cada oportunidad que se me presentaba. El alcohol me estaba preparando para A.A., pero yo no lo sabía.

Cuando tenía treinta y pico de años me la pasaba en consultas con doctores y visitas a hospitales, y traslados a la sala psiquiátrica, donde me decían que sería bueno acercarme a Alcohólicos Anónimos. Un amigo me presentó a un hombre que me llevó a mi primera reunión, donde realmente sufrí un choque cultural. Observé que todos eran blancos, parecían católicos irlandeses. Ellos decían que todo iba a estar bien, pero entonces yo pensaba si acaso alguna vez las cosas no habían estado bien para ellos. *Los blancos, pensé, siempre consiguen las mejores oportunidades, los mejores trabajos, y se llevan todo el dinero, entonces ¿porque sería diferente en A.A.?* Ninguno de mis amigos estaba allí. Trabajaba con compañeros blancos y les hablé al respecto, pero no me acompañaron. Mi actitud era bastante cínica. Sin embargo, aquella primera mañana que fui a una reunión de A.A., vi a un hombre con las mejillas rosadas y que realmente parecía disfrutar de lo que estaba

haciendo. Deseaba sentirme tan bien como ese hombre. Después de hablar con él, tuve la sensación de que por primera vez en mi vida tenía a alguien de mi lado.

Al mismo tiempo, apenas si podía esperar a terminar las reuniones para poder salir de allí y volver con mi gente. Volvía a emborracharme y realmente la pasaba muy mal. Una vez le pedí a una amiga que llamara a mi compañero de A.A. por mí, yo creí que estaba totalmente acabado, pero sólo 30 minutos después estaba de vuelta a la carga. Pedí que me trajeran media pinta para que este hombre y yo pudiéramos conversar. Pero cuando apareció me dijo: “Si quieres conversar conmigo, ponle la tapa a la botella”. Y allí es donde ha permanecido hasta hoy.

Ese mismo hombre se convirtió en mi padrino de A.A. Una noche él y yo fuimos a una reunión cuando me vino este pensamiento: “No tengo que beber”. ¡Fue una sensación tan poderosa! ¡Nunca antes me había pasado! Antes de eso, cuando salía de la sala psiquiátrica o de la cárcel escuchaba una voz que me decía: “Ya es hora” y siempre terminaba bebiendo. Fue una experiencia espiritual descubrir que era alérgico al alcohol y que no tenía que beber. Eso fue hace 32 años. No he bebido desde entonces, sólo por hoy.

Con los años, había desarrollado una actitud de desconfianza, una sensación de desamparo, de humillación y vulnerabilidad como resultado directo de confrontaciones surgidas por motivos raciales. Estos conflictos desagradables habían tenido un profundo impacto en mí. Mi actitud desconfiada comenzó a disiparse lentamente a medida que mi padrino me llevaba a diferentes prisiones para llevar el mensaje de A.A. Todo el tiempo que escuchaba los relatos de los internos tomaba conciencia de cuántas veces había esquivado las balas. Tranquilamente podría haber estado allí con ellos. Comencé a hacer los Pasos en aquel lugar con los internos. Fue allí donde me sentí liberado de mi pesada carga; podría encerrarla allí y allí se quedaría. Realmente tuve una cabal idea de lo que era A.A. Logré derribar el muro que me separaba de los demás. Comencé a ver que, si bien era negro, A.A. podía funcionar para mí, más allá de todos los sentimientos heridos, malos tratos y resentimientos que había sufrido.

Mi gran paso al frente vino después de realizar el Paso Cuarto (“Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”). Descubrí

que los defectos que veía con tanta facilidad en los demás eran muy prominentes en mi propia vida. Descubrí que no soy muy diferente de las demás personas de la comunidad. Cuando tomé conciencia de ello, sentí una gran libertad.

Fue la honestidad de A.A. lo que me permitió aprender que la misma enfermedad que me aflige a mí y a mis compañeros, aflige a todos los alcohólicos. Tenía ideas preconcebidas acerca de cómo sentía o vivía la gente, pero cuando llegué al fondo de la cuestión, ellos eran igual que yo. Me di cuenta de que cada persona de A.A., independientemente del color, estaba allí para hacer algo acerca de su problema de base.

No me alcanza todo lo que tengo para decir de Alcohólicos Anónimos. Los miembros de A.A. me dijeron que podía permanecer sobrio sólo por hoy. Mi vida estaba cambiando para mejor y quería que el cambio continuara. Era muy emocionante, y ese entusiasmo continúa hasta el día de hoy. Se me ha otorgado un nuevo permiso para vivir a través de A.A. y de mi Poder Superior. Nunca he estado más feliz o más a gusto con Dios, tal como yo lo concibo. Soy aceptado y amado en la comunidad y siento el amor de los demás.

Me dijeron en A.A. que siempre habría alguien para mí allí. No sabía que yo a la vez me iba a convertir en ese alguien que está a disposición de los demás. Si bien atravesé momentos difíciles cuando mi padre se enfermó y no pude cuidar de él, me doy cuenta de que durante los últimos cuatro años he venido ayudando a personas que viven en asilos. A.A. me ha ayudado a sentir amor y responsabilidad. Servir a otros me ha quitado muchos temores y sé que también alguien estará siempre para mí.

Entonces puedo decir que la vida para mí comenzó a los cuarenta. He tenido la oportunidad de disfrutar de gran parte de esa década, de toda la década de los cincuenta, de los sesenta, y también ahora que transito mis setenta y pico. Por cierto, si todo esto no nos hace pensar y tener esperanza, no hay nada que pueda hacerlo.

La mayor parte de mis días son tranquilos, y por ello estaré eternamente agradecido a A.A. y a lo que me permite hacer: seguir llevando el mensaje a los hombres y mujeres, a cualquier hombre o mujer, que aún sufre.

¡Es un buen día para estar sobrio!

*“Me enamoré del ‘nosotros’ del programa. Escuché a las personas compartir y me sorprendí al comprender que todos somos parecidos”.*

Soy una mujer afroamericana. Crecí en un hogar físicamente abusivo, donde el enojo era la emoción más frecuente. Me enseñaron a ocultar mis sentimientos y a no revelar nunca mis debilidades frente a los demás. El vecindario donde crecí era predominantemente negro y asistí a una escuela con mayoría negra. Mis primeras interacciones cotidianas con personas que no fueran afroamericanas tuvieron lugar cuando ingresé al mundo laboral. Había asumido que éramos diferentes, pero mis temores eran infundados. No tuve experiencias negativas.

Comencé a beber siendo muy joven e instantáneamente me enamoré del modo en que me hacía sentir el alcohol. Quería ser feliz y pensé que el alcohol me haría feliz. Cuando estaba borracha, me olvidaba de lo que era ser desgraciada. A medida que avanzaba mi problema con el alcohol, éste comenzó a interferir con mi vida. Se me hacía cada vez más difícil trabajar y atender a mi marido y a mi hija. Mis días comenzaron a parecer todos iguales. Empezaba el día bebiendo cualquier cosa que hubiera quedado en mi mesa de luz la noche anterior. Bebía durante el almuerzo, luego lo haría mientras preparaba la cena, durante la cena y después de la cena, hasta que caía desmayada. Tenía miedo de conducir debido a la visión borrosa y los desmayos.

Un día mi esposo se marchó, diciendo que ya no podía soportar ver en lo que se había convertido mi vida. Mi hija se fue a vivir con él. Mi trabajo en el gobierno federal estaba en riesgo debido a mi estado de fraude, mi deficiente desempeño laboral y las extensas e imprevistas licencias que me tomaba. Sufría de pancreatitis aguda. Se me acumulaban las deudas y estaba totalmente fuera de tono con la realidad en que se había convertido mi vida. Tenía todos aquellos problemas pero continuaba dudando de si el alcohol era mi verdadero conflicto. Ya no había ningún placer ligado al acto de beber. Bebía para evitar enfermarme, y temía permanentemente quedarme sin alcohol. Mi vida se volvió absolutamente ingobernable y desgraciada. Gasté todo mi dinero, tiempo y energía en la bebida y me quedé sin esperanzas, sola, enojada, temerosa, confundida

y frustrada. Había llegado a lo más bajo a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Después de fallar en un intento de suicidio, honestamente me rendí y supliqué por ayuda. Creo que la oración me llevó hasta un centro de tratamiento, que luego me derivó a Alcohólicos Anónimos.

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, no tenía más nadie a quien recurrir para que me ayudara. Pensé que había tomado cada sugerencia para dejar de beber y ninguna había funcionado. Dado que no estaba trabajando, podía asistir a la reunión de A.A. de las 7 de la mañana que sólo tenía participantes afroamericanos. No podía creer que hubiera tantas caras amigables, felices y tranquilas en un lugar en el que no se servían bebidas alcohólicas. Asumí que podía relacionar las experiencias allí compartidas conmigo porque yo también era afroamericana. Eso fue mi primer atisbo de vida sin alcohol, y me di cuenta de que eso era lo que había estado buscando toda mi vida: felicidad, estar a gusto con mi persona y en paz. Después de la reunión, pregunté qué tenía que hacer para permanecer sobria. Me dijeron que me consiguiera una madrina, que asistiera a las reuniones todos los días, que participara activamente en A.A., que rezara y que trabajara en los Pasos.

Sin embargo, cuando volví a trabajar, tuve que buscar otra reunión diaria. Las reuniones que más me convenían por mi horario laboral eran durante el almuerzo y por la noche, pero ambos grupos eran predominantemente de blancos. En ambas reuniones me sentía fuera de lugar. Si bien seguía asistiendo, tenía miedo de hablar porque pensaba que los miembros no iban a entenderme. Por las noches, solía llamar a un par de miembros de mi antiguo grupo y me lamentaba diciendo cuánto odiaba asistir a estos nuevos grupos. Todos me hacían reiteradamente la misma pregunta: “¿En qué son diferentes?” Esto me llevó a admitir mis propios prejuicios. Pronto no tuve más opción que compartir con los blancos qué era lo que me pasaba. Me sentía quebrada emocionalmente y temía poner en peligro mis dos meses y medio de sobriedad. En aquel punto quería un trago más que nada en el mundo. Mi miedo me motivó a abrir la boca. Me sorprendió saber que tantos otros habían experimentado exactamente los mismos miedos. Así fue que comencé a comprender el dicho “Somos más parecidos que diferentes”. A los miembros de A.A. no les preocupaba si yo era diferente, sino que genuinamente

se interesaban por mi sobriedad. Comencé a ilusionarme con la idea de que yo también podría ser ayudada por A.A. Me alegraba que el único requisito para ser miembro fuera el deseo de dejar la bebida, porque era todo lo que tenía en ese momento.

Me enamoré del “nosotros” del programa. Si bien no entendía mucho de lo que allí se decía, sí comprendí cuando me decían “regresa”. De hecho, no puedo recordar a nadie que me haya dicho esto antes. Escuché a las personas compartir sus experiencias y pude ver lo parecidos que somos todos. Me identifiqué inmediatamente y me sentí como en casa con estas personas semejantes a mí. Los miembros de A.A., ya sean blancos, negros, homosexuales, heterosexuales, viejos o jóvenes, todos contaban trozos y piezas de mi propia historia. Los escuché compartir sus experiencias acerca de cómo habían dejado de beber, sólo por hoy.

Hice muchos amigos en A.A. Ellos me han amado, apoyado y guiado a lo largo de mis altas y bajas. Los Doce Pasos de A.A. me han ayudado a trabajar en mí misma, y las Doce Tradiciones me han ayudado a trabajar con los demás.

Hoy amo mi vida y amo a Alcohólicos Anónimos. Ellos me han salvado la vida ayudándome a que no beba, sólo por hoy. A.A. se ha convertido en mi familia. Me siento profundamente agradecida a A.A. por la calidad de mi vida. Me han enseñado la importancia de la oración y he renovado la fe en mí misma y en los demás. En A.A. he aprendido cómo amar a mi Poder Superior y a mí misma y cómo aceptar el amor de los demás. Sé que estoy bendecida. Estoy sobria, saludable, productiva, positiva y deseo vivir la vida de acuerdo a sus propios términos. A.A. me ha permitido perdonarme y perdonar a los demás. Me he vuelto a reunir con mi familia. Tengo un maravilloso vínculo con mi hija, mi marido, otros familiares, mi padrino y mis amigos. A.A. me ha dado muchísimo amor, apoyo, aliento, coraje y sentido. Mi vida es mucho mejor de lo que había sido hasta ahora. A.A. me ha ayudado a apreciar cada momento del día y me ha demostrado cómo mantener el equilibrio en mi vida física, mental, emocional y espiritual. A.A. me ha enseñado a poner los principios antes que las personalidades y a ayudar a otros alcohólicos. Alcohólicos Anónimos me ha permitido convertirme en la persona que siempre he querido ser.

*“Soy un defensor ferviente de una fe sanadora y de Alcohólicos Anónimos”.*

Crecí en un ambiente de personas negras y todas las escuelas a las que asistí eran para personas negras. Mi primera experiencia con el alcohol apareció cuando era muy pequeño. Mis padres, que eran alcohólicos, eran figuras populares en la comunidad de New England donde nací, y solían organizar reuniones los sábados por la noche. A la mañana siguiente después de esas fiestas, antes de que ellos despertaran, me iba a la sala y probaba los tragos que habían dejado sin terminar los invitados de mis padres. A pesar del sabor amargo del alcohol, comenzó a gustarme esa cálida sensación en mi estómago y los efectos relajantes que tenían sobre mí.

La década de 1960, con su turbulencia, la promiscuidad sexual, la música de rock, la cultura de las drogas y la impopular guerra, fue el telón de fondo de mi pubertad y mi ingreso a la vida adulta. Recuerdo preguntarme en aquel entonces por qué nunca veía personas negras en la televisión. También hubo un incidente en mi temprana infancia que marcó mi actitud hacia la sociedad blanca. Un día mi madre me llevó a una casa de venta de muebles, donde un vendedor blanco comenzó a discutir con ella, aparentemente porque no podía hacer frente a un pago de una cama. Mi madre comenzó a llorar. Nunca olvidé que, cuando era niño, un hombre blanco hizo llorar a mi madre. Desde aquel momento pensé que debía cuidarme de las personas blancas.

Mantuve mis creencias religiosas y el activismo en la iglesia, obtuve calificaciones bastante buenas, y participé en las actividades deportivas en la escuela secundaria. Pero también me juntaba por las noches con los muchachos de la esquina en mi vecindario para beber vino y cantar.

Al terminar la escuela secundaria me ofrecieron —y acepté— una beca de cuatro años en una prestigiosa universidad del área, y estuve de acuerdo en vivir en el campus durante el primer año. Antes, debía beber con moderación porque vivía en la casa de mi madre. Pero en la universidad podía beber a mis anchas. Mi carrera universitaria no sólo marcó el inicio de mis problemas con el alcohol, sino que me llevó a conocer una diversidad de drogas y a mi primera sensación de fracaso, ya que abandoné los estudios al finalizar el primer año.

Durante los años siguientes, seguí abandonando los estudios y volviendo a matricularme en la universidad. En ese entonces me casé con una mujer negra. También comencé a consumir heroína. Este matrimonio fracasó después de dos años, debido a mi alcoholismo. No era capaz de mantener un trabajo por más de ocho meses seguidos. Mis hábitos con la bebida pasaron de los fines de semana a cada día de la semana.

Finalmente, trece años más tarde, me gradué. Equipado con mi recientemente adquirido diploma en literatura inglesa, volví a casa para formular un plan de ataque al mundo. Supe que mi madre había recibido un diagnóstico de cáncer en estado terminal. Ella había cuidado de mi abuela y de mi tío abuelo. Repentinamente, tuve que hacerme cargo de los tres, al tiempo que tenía un puesto de profesor en una escuela intermedia de niños con necesidades especiales. Una responsabilidad aun mayor me llegó con el nacimiento de mi hijo. Sin embargo, nunca pude ser un padre para él. Nunca me casé con su madre. Después de que mi madre enfermó, la madre de mi hijo se quedó con nosotros para atenderlo. A pesar de todas las tareas de cocina, limpieza, compras y pago de cuentas que debía cumplir, mi adicción a la bebida y a la heroína pasaban al siguiente nivel.

Después de la muerte de mi madre, me encontré en un hogar vacío, frío y oscuro, sin servicios. Había vendido todas las cosas de valor y estaba enfrentando la situación de quedarme en la calle. En poco tiempo me convertí en un harapiento sucio y sin rostro, atrapado en la desesperanza del alcoholismo, la adicción a las drogas y la desesperación.

Algunos años más tarde, en un refugio para personas sin hogar, me sugirieron ingresar en una unidad de desintoxicación en el hospital local. La posibilidad de tener tres comidas al día, una cama limpia, una ducha y medicación que aliviase mi enfermedad con las drogas, era atractiva, y acepté ir allí. Fue en aquel lugar donde me presentaron por primera vez a Alcohólicos Anónimos, y soy consciente ahora de que una semilla fue sembrada en aquel momento. Si bien mi percepción inicial sugería que se trataba de un lugar “donde sólo los hombres blancos de mediana edad deben acudir”, me sentí impactado por una alegría descontrolada y un sentido del propósito compartido por la mayoría de aquellos miembros de A.A. que se acercaban a hablarnos. En aquella primera reunión había un borracho muy molesto



que hacía mucho ruido. Quería echarlo del lugar, no podía entender por qué todos eran tan amables con él y por qué se le permitía quedarse en la reunión. Fue mucho después que aprendí que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la bebida.

Continué luchando durante varios años, y entraba y salía de centros de desintoxicación y casas de transición. Una vez llegué a estar sobrio durante seis meses antes de tener una recaída, y en otra ocasión estuve dieciocho meses sin beber. Aun así, exploraba nuevas reuniones y me presentaba ante diversos grupos a pesar de mi adicción. La mayoría de los miembros me alentaban a “regresar a las reuniones”. Ahora sé que inconscientemente estaba buscando dos ingredientes que tan desesperadamente necesitaba para que mi recuperación fuera posible: la honestidad conmigo mismo y la fe.

Seguía dando mis clases, era especialista en lectura, mientras continuaba consumiendo alcohol y heroína. Después de un tiempo ya no pude más soportar mirar a los niños a los ojos. Me fui de mi trabajo, de mi apartamento y alquilé una silla en la sala de un traficante de drogas. Viví allí durante cuatro meses, consumiendo enormes cantidades de alcohol y drogas, con la intención de ponerle fin a mi vida. Luego, un día, me di cuenta de que el alcohol y las drogas habían dejado de funcionar. Salí de allí, me dirigí a un centro de desintoxicación, y no he regresado desde entonces.

Ahora me estoy reincorporando a una sociedad que alguna vez temí y odié, y estoy trabajando con jóvenes en problemas y sus familias. Participar en los compromisos de mis grupos de A.A. en aquellos centros de desintoxicación y hogares de transición en los que me alojaron, es indispensable para mi recuperación. Yo alcancé la sobriedad en un grupo mixto de A.A. Siempre fui bien recibido en todos los grupos, pero uno tiene sentimientos especiales cuando es realmente aceptado, cuando la gente quiere que estés allí. Aprendí que la recuperación del alcoholismo es mi trabajo interno. Aquellos que desean recuperarse, háganlo mediante la gracia de Dios y los Doce Pasos. Nos recuperamos porque lo necesitamos y porque deseamos hacerlo. Soy un ferviente defensor de una fe sanadora y de Alcohólicos Anónimos.

*“ . . . sin mi sobriedad no tengo nada. Este es el tipo de vida con la que siempre soñé”.*

Nací en una gran familia negra, muy caótica, en la que todos bebían intensamente. Puedo recordar a mi anciana abuela bebiendo hasta desmayarse después de un largo día de limpiar las casas de los blancos. Uno de mis tíos tenía problemas con el alcohol y fue hallado muerto en el asiento trasero de su auto.

A medida que crecía, me enseñaban que la vida era dura. Supe que tenía que esforzarme y trabajar el doble que los blancos para conseguir mi bienestar y una educación.

Durante mi crecimiento, la disciplina jugó un papel muy importante en mi vida. Aprendí tempranamente a establecer metas y a trabajar diligentemente para alcanzarlas. A menudo, me sentía frustrada y abrumada. No pasó mucho tiempo hasta que aprendí que unos tragos podrían hacer más llevadero mi malestar.

Al comienzo, beber era muy divertido. Ya no era tímida ni acomplejada; el alcohol parecía impulsar la confianza en mí misma. Rápidamente comencé a ser el centro de las fiestas. Al poco tiempo, cuanto más bebía más aborrecible y arrogante me ponía. A veces bebía hasta desmayarme. Los amigos comenzaban a susurrar y reírse. A medida que aumentaba mi consumo de alcohol, la disciplina pasaba a ser menos importante.

Cuando fui a la universidad, mi conducta con el alcohol continuó, principalmente los fines de semana y durante los recesos del semestre. De alguna manera logré graduarme y encontrar un trabajo en un área que me gustaba. Lamentablemente, en la escuela de enfermería, mi alcoholismo fue en aumento y llegué al punto de encontrarme bebiendo casi todos los días, generalmente después de trabajar.

Mi autoestima siempre había sido baja y pensé que unos tragos me ayudarían a impulsar la confianza en mí misma. Cuando estaba bajo la influencia del alcohol, no me importaban los demás y mi baja autoestima ya no era un problema. Al poco tiempo, ya no me alcanzaban unos pocos tragos; tenía que beber varios antes de ir a fiestas o reuniones sociales, donde terminaría emborrachándome.

Me casé por primera vez cuando tenía 21 años. Aquel matrimonio duró solamente dos años. Diez años después, contraí matrimonio con mi segun-

do marido. Pero ese matrimonio duró solamente unos 90 días. Él quería pegarme, por lo que tuve que dejarlo. Me la pasé bebiendo durante esos dos matrimonios.

Una vez, entre un matrimonio y otro, mientras conducía borracha mi auto nuevo, me salí del camino y me estrellé contra un árbol a dos cuadras de mi apartamento. Avergonzada y humillada, me encontré arrestada y esposada, con la sangre que cubría mi abrigo de piel y mis zapatos de tacón alto. Afortunadamente, no maté a nadie. A pesar de este incidente, mis problemas con el alcohol continuaron. Intenté reducirlo y beber solamente en casa, pero no duró mucho tiempo.

Durante años negué que mi alcoholismo fuera un problema. Me convencía de que mis problemas eran causados por el resto del mundo, no por mí. Todas las personas con las que me vinculaba bebían o consumían drogas como yo. Si no lo hacían tanto como yo, no seguía mi relación con ellos. Pensaba que podría dejar de beber tan pronto como las cosas de mi vida mejoraran. Lamentablemente, cuanto más bebía, peor se ponía mi vida.

Bebía sola y a diario. Comenzaba a beber vodka cuando me despertaba por las mañanas, y continuaba hasta caer desmayada antes de la cena. No tenía amigos y discutía y peleaba regularmente con mi esposo alcohólico. Han llamado a la policía en numerosas ocasiones.

Me volví muy depresiva y estaba enfadada. Mi tercer matrimonio se caía a pedazos. Un día, durante una acalorada pelea, mi esposo abruptamente me puso un arma cargada en mi cabeza y jaló del gatillo, amenazándome con matarme y enterrar mi cuerpo en el desierto. Él también había amenazado con suicidarse varias veces. Estaba aterrorizada, pero continuaba bebiendo. Intenté resolver la situación escondiendo las tres armas cargadas en nuestro hogar, en un lugar diferente cada día. Pero me había convertido en una bebedora empedernida y comencé a olvidar dónde guardaba las armas. Tenía miedo de quedarme dormida porque mi mente me decía que mi esposo sí sabía dónde estaban las armas y estaba esperando que me durmiera para matarme. Mi vida era una pesadilla y estaba fuera de control. Sentía que iba a enloquecer.

Finalmente decidí abandonar a mi esposo. Cargué nuestro auto con todas las pertenencias que pude y retiré la mitad de nuestros ahorros bancarios

en efectivo. Tomé las tres armas cargadas, unas botellas abiertas de alcohol y media libra de marihuana y me marché al campo. Por suerte, me detuve en la casa de una vieja amiga y ella me sugirió que pidiera ayuda. No me di cuenta de que era una alcohólica hasta que me encontré encerrada en una unidad psiquiátrica, internada por depresión severa y dependencia del alcohol. Afortunadamente para mí, A.A. era parte del programa de recuperación del hospital. Mientras estuve internada tomé conciencia de que había tocado fondo. Tenía 44 años. Tenía miedo de vivir y miedo de morir. Me sentía avergonzada, desesperanzada, humillada y sola. Me encontré arrodillada junto a una cama de hospital en esta unidad psiquiátrica. Pedí a Dios que me ayudara. Le supliqué que me aclarara los pensamientos y guiara mi vida. Dios me envió a Alcohólicos Anónimos.

Cuando asistí a mi primera reunión de A.A., no sabía qué esperar. Me sorprendí mucho cuando vi a unas pocas personas negras. Temía no ser aceptada por una población mayoritariamente blanca. Tenía miedo de que fuera igual que cuando estaba en la escuela de enfermería, donde había recibido un montón de críticas de personas que no eran negras y donde no había sido aceptada. Pero me sorprendí al encontrar que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la bebida.

En A.A., descubrí que debía aprender a dejar de lado mi orgullo y tener ganas de intentar una nueva manera de vivir en sobriedad. Hice lo que me dijeron y encontré un padrino que se tomó el tiempo necesario para acompañarme en cada uno de los Doce Pasos, que me llevaron de regreso a Dios y a mi recuperación.

Desde que estoy sobria, Dios ha cambiado mi vida y pude reconstruir mi matrimonio. Al principio tenía miedo de regresar con mi esposo. De a poco, volvimos a salir nuevamente y a estar juntos. Ahora él también está sobrio. Cada mañana mi marido y yo rezamos de rodillas, agradeciéndole a Dios por mantenernos sobrios un día más y le pedimos nos indique la mejor forma para poder servirlo cada día.

No sé cómo serían las cosas en una reunión de A.A. con muchas caras negras. Me gustaría saberlo. Es triste ver que apenas se ven caras negras en las salas de A.A. aquí donde vivo. Me gustaría llegar a otros alcohólicos negros que aún sufren y hacerles saber que no tiene por qué ser de esa manera. Siempre estuve rodeada por personas parecidas a

mí. El color no hace la diferencia porque todos tenemos la misma enfermedad en común.

He aprendido que sin mi sobriedad no tengo nada. La asistencia regular a los grupos de A.A. me mantiene con los pies en la tierra y siempre soy agradecida. Esta es la forma de vivir que siempre soñé.

## **Charlotte**

*“A.A. hizo de mí una mujer sobria, una mujer de integridad. . . una mujer de valores. . . .”*

Crecí en una urbanización, siendo la menor niña de seis hijos. Éramos pobres, pero bastante felices. Sólo nos faltaba una cosa: mi padre no estaba allí. Cuando tenía nueve meses, mi madre le pidió que se marchara a causa de la bebida. Cada vez que mi padre nos visitaba, estaba borracho y traía consigo confusión y problemas, y mi madre siempre terminaba llorando. Me avergonzaba el modo en que bebía y estaba resentida con él por la forma en que abusaba emocionalmente de mi madre (si bien no físicamente). Me prometí a mí misma que cuando creciera definitivamente no iba a ser como él.

Mi padre falleció cuando yo tenía 16 años. Debía someterse a una operación y se suponía que no debía beber, pero tomó vino, sufrió convulsiones y se ahogó con su propia lengua.

Conocí a mi primer marido en la escuela de baile cuando tenía 16 años. Era cinco años mayor que yo y bastante mundano. Era percusionista. Me dijo que si quería estar en su compañía y viajar con él cuando le ofrecieran trabajo en los clubes nocturnos, tendría que aprender a beber socialmente. Así fue que tomé mi primer trago. Realmente no me gustaba el sabor del alcohol y no me gustaba cómo me hacía sentir. Ni siquiera me atraía el ambiente de los bebedores. Sin embargo, cuando cumplí 18 años me casé con él. Estuvimos juntos un par de años y tuvimos dos hijos.

Cuando descubrí que bebía y fumaba marihuana le pedí que lo dejara, porque no quería eso alrededor de mis hijos.

Después de separarnos, tomé un trago y sentí que con eso tapaba el dolor de la soledad y la traición. Beber parecía ser la panacea. No importa lo que sucediera, me sentía más efectiva cuando bebía.

Luego conocí a mi segundo esposo. Fue como saltar de la sartén al fuego. Bebíamos juntos, pero

noté que una vez que él comenzaba a beber, se ponía muy violento. Tenía mucho miedo de él cuando estaba borracho, por lo que cuando lo veía tomar un trago, yo tomaba dos. Antes de que terminara la noche, siempre había algún tipo de abuso físico. Después de nueve meses rompimos, pero realmente él no me dejaba en paz. Siguió llamándome, acosándome, diciéndome que si me veía por la calle me iba a matar.

Mi alcoholismo fue en aumento. Aún tenía miedo, si bien él ya no estaba en la casa. Pero como vivía en el vecindario no sabía cuándo me lo iba a encontrar. Una vez para Nochebuena yo realmente quería salir. Tomé unos tragos y junté coraje para prepararme y hacerlo. De pronto, cuando salía de mi apartamento, él apareció y se me abalanzó, me empujó y me dijo: "Dije que iba a matarte". Estaba golpeada en el piso, y cuando me levanté vi una navaja abierta en medio de un charco de sangre. Corrí a pedir ayuda. No me di cuenta de que me había cortado hasta que llamé a mi vecina. "¡Por Dios!", exclamó y dijo: "Tu cara. Tienes un tajo abierto".

En mi vecindario si llevabas una cicatriz significaba que realmente eras un matón. Y allí estaba yo, una mujer, y tenía una cicatriz en la cara. Comencé a beber cada vez más. Para aquel entonces ya tenía un tercer hijo. Sufría ataques de ansiedad severa y tuve que ir al médico. Me preguntó si bebía y por supuesto le respondí que no lo hacía. Decidió darme una medicación, remitirme a una asistente social y reubicarme en otro lugar. Al mudarme, me hice amiga de una mujer llamada B., que bebía mucho también. Bebimos juntas durante unos tres o cuatro años. Durante ese período, conocí a mi tercer y último marido.

Una vez, mi hermano dejó un montón de botellas de alcohol en casa, entonces yo invité a mi amiga B. No la veía hacía tres o cuatro semanas y quería compartir mi whisky con ella. Cuando apareció inmediatamente supe que algo había cambiado. Ella trajo consigo algunos folletos de A.A. y dijo: "Sólo vine aquí para decirte que estoy en Alcohólicos Anónimos". Le dije: "Tú no eres blanca. ¿Cómo puedes estar en Alcohólicos Anónimos?" Yo pensaba que A.A. era solamente para personas blancas. Ella respondió: "No es necesario que seas blanco". Luego se marchó y yo me sentí muy confundida. Me quedé observándola.

B. siguió estando en mi vida mientras yo con-

tinuaba bebiendo. Bebía en el trabajo y estaba a punto de perderlo. Quería detenerme, pero no podía. Comencé a beber a diario. Bebía porque no podía librarme de los nervios que me atacaban. Me orinaba encima. Mis hijas adolescentes tenían que llevarme hasta la cama. También me volví muy peleadora. Una vez, herí en el brazo a mi marido con un destornillador.

El día después de Año Nuevo, debía regresar al trabajo. Pero estaba tan mal que no podía ir. Mi madre me llamó y me dijo: “¿Qué estás haciendo en casa hoy?” y le respondí: “Tengo muchos días de licencia por enfermedad”. Ella añadió: “Todos saben que eres una borracha”. Luego colgué, arranqué el teléfono y corrí escaleras arriba. No sabía adonde estaba yendo, pero antes de saberlo, caí de rodillas y supliqué diciendo: “¡Oh Dios, ayúdame por favor!”.

Al poco tiempo, mi amiga B. vino a mi mente, y luego el pensamiento: *¿Por qué no llamas a A.A.?* Y llamé a A.A. ese mismo día.

Cuando escuché que una persona blanca respondió el teléfono, me dije a mi misma: “¡Oh no. Esto no va a funcionar!”. Pero él me dijo: “Sólo deme su número de teléfono y cuelgue, y alguien la volverá a llamar en diez minutos”. Gracias a Dios, fueron cinco minutos y era una mujer negra. Me preguntó si yo quería ir a una reunión esa noche y le dije que sí. Ella no iba a estar personalmente, pero me indicó el lugar de la reunión, que era a un par de cuadras de mi casa, y el nombre de una mujer por la que debía preguntar.

Aquella noche, me encontré con aquella señora y quedé muy impresionada. Yo pensé que encontraría todas personas blancas, pensaba que A.A. era un lugar para los blancos, para gente de clase alta. Pensé que realmente había que tener dinero para pertenecer a esta organización. No tenía idea de que había ingresado al único grupo en todo Filadelfia de A.A. de personas negras. Éste sigue siendo mi grupo actualmente. Miré a mi alrededor y vi a otra mujer negra que se me acercó y me dijo: “¿Tienes problemas con la bebida?”. Me agradó que no me dijera: “¿Eres alcohólica?” y yo le respondí que “sí”.

Dejé de beber inmediatamente cuando ingresé a A.A. y no he vuelto a tomar un trago en 27 años, ni deseo hacerlo. Después de cinco años de recuperación, volví a la escuela, obtuve mi G.E.D., y seguí asistiendo a diversos cursos en la universidad. Tuve una madrina de A.A. temporaria desde el mismo momento en que ingresé y luego de nueve meses

tuve a una madrina regular. Más tarde comencé a trabajar en los Pasos. Mi vida comenzó a mejorar. Me volví responsable y descubrí al Poder Superior. He estado en mi trabajo por 29 años, el mismo trabajo que pensé que iba a perder.

Al comienzo, sin embargo, no pensé que iba a poder hacerlo, porque probablemente no estaba en las mejores condiciones económicas. Pero veía a aquellos borrachos, y muchos de ellos habían estado sobrios por muchos años. Entonces me dieron cierta esperanza. Pero la esperanza real, y el deseo verdadero de pertenecer a A.A. llegaron cuando pude observar la representación de todas las personas, un grupo diverso de gente. Ahí fue cuando quedé atrapada por A.A. Los más antiguos de mi grupo se acercaban a personas de todos los entornos, de diferentes colores, como oradores y para presidir nuestras reuniones. Marcó una gran diferencia saber que había un montón de negros en A.A. También resultó un buen argumento para mí que A.A. no era solamente una cosa de los negros, sino que también era tanto para la clase alta como para la clase baja, para toda la ciudad, para todo el estado, de hecho era algo universal.

En cuanto a mi recuperación, lo mejor que me ocurrió fue que comencé con las actividades de A.A. muy temprano. Eso me mantuvo ocupada y me hizo mucho bien a la autoestima. Mi recuperación fue la más hermosa de las recuperaciones porque participé en todo: servicio dentro de mi grupo, convenciones, aniversarios y demás asuntos de A.A. Estaba verdaderamente inmersa en el programa. Fue maravilloso ser parte de Alcohólicos Anónimos.

Ahora sé que el alcoholismo no es sólo una enfermedad de los blancos o de los negros. Afecta a todas las clases sociales. A.A. no es una comunidad elitista, de la clase alta. No hay que tener una cantidad determinada de dinero para poder pertenecer.

A.A. me ha convertido en una mujer sobria, una mujer íntegra, más respetable, más responsable, una mujer de valores, con una mente más abierta, más espiritual, más serena, todas las cosas que los Doce Pasos intentan señalarnos. Siento que, con el apoyo de A.A., puedo lograr todo aquello que me proponga ser o hacer. Para mí, A.A. es lo mejor que me pudo haber pasado.



*“Hoy mi vida es increíble”.*

Nací y crecí en un vecindario negro en una ciudad grande del noreste del país. Éramos una familia de clase trabajadora que valoraba la educación. Por lo tanto, después de finalizar la escuela elemental local, mis padres me enviaron a una escuela secundaria fuera del área para cursar los primeros años. Era una escuela mejor, en un vecindario mixto. Más tarde asistí a una escuela secundaria donde eran prácticamente todos blancos.

Mi primera experiencia con el alcohol fue a los 15 años, con los muchachos de la esquina, y fue algo mágico. Era el único joven en mi vecindario que iba a esta escuela secundaria, y no me sentía conectado a mis compañeros porque la mayoría eran blancos. Entonces yo trataba de ser aceptado por los muchachos que estaban en la esquina. Yo los admiraba. Se paraban fuera de los bares y parecía que se estaban divirtiendo. Comenzaba a tomar cerveza y entonces me transformaba en quien pensaba que quería ser.

Cuando finalicé la escuela secundaria, inmediatamente me enrolé en la Fuerza Aérea. Mi hábito de beber fue en aumento durante los casi cuatro años que estuve en el extranjero. Durante esa época, tuve un par de experiencias con el racismo (que incluyó no ser considerado para un ascenso) que me desalentaron, entonces decidí no volver a enrolarme.

Regresé a mi antiguo vecindario y decidí que quería ir a la universidad. Pero no tenía dinero. Como veterano lo único que tenía era el beneficio de G.I. Bill. Fui aceptado en una escuela católica de varones, conformada totalmente por blancos, y luego comencé a cuestionarme cómo había llegado allí y por qué no encajaba con los demás.

Éramos la clase con más negros que alguna vez hubiera tenido esa universidad, quizás el 1% del cuerpo estudiantil. Éramos muy activistas y también tomábamos mucho. Yo era mayor de edad, entonces me designé como el encargado de ir a la tienda de bebidas del estado en representación de los demás estudiantes.

Cuando me gradué, conseguí un trabajo como administrador en la misma universidad. Era el más joven y el único negro de los administradores y eso me hacía sentir menos que los demás. Mi alcoholismo realmente se disparó por aquel entonces, al punto que sentí que lo mejor para el programa que

dirigía era que yo me marchase. Entonces presenté mi renuncia.

Decidí volver a la escuela de graduados. La bebida me impedía obtener un título avanzado. Todos los demás de mi clase tenían su maestría. Mi alcoholismo ganó la batalla. Hice todo lo que había que hacer, aprobé los exámenes. Sólo me quedaban por presentar unos cuatro papeles, pero no lo puede lograr.

Conseguí otros puestos de trabajo, pero cada vez bebía más y más. Intenté controlarlo, pero ya no era posible. Pensaba que si adquiría más responsabilidades podría ayudar a controlar mis hábitos con la bebida, entonces me casé. Pero tampoco funcionó. Todo lo que hice fue arruinar la vida de esa mujer. Peleaba todo el tiempo con ella para poder salir de casa e ir a beber con mis amigos.

Una vez, había olvidado mis llaves en el dormitorio, que tenía la puerta cerrada desde el interior. Le pedí a mi mujer que me diera las llaves y ella se rehusó. Simplemente derribé la puerta y me encontré poniéndole las manos en el cuello y pegándole en la cabeza y arrojándola contra la cama. A la mañana siguiente, tomé conciencia de lo que había hecho y me asusté. Fue entonces cuando decidí irme de casa, porque sabía que si me quedaba allí alguien iba a salir lastimado.

Pensé que me iba a volver loco. Mientras bebía escuchaba las voces de mis abuelos que decían: “Nosotros no te criamos así”. “Tú eres mejor que esto.” “¿Por qué haces estas cosas?” Y aquellas voces me atormentaban. Mi comportamiento era descabellado. Pensaba que me estaba quemando vivo, entonces me metía en la ducha con el colchón y la base de la cama y mojaba todo. Pensaba que tenía algo reptando sobre mí y me rascaba los brazos hasta sangrar. Veía personas afuera de la ventana, pero no estaban allí. En aquel momento no sabía de qué se trataba, no sabía que eran episodios de delirio.

Seguí cambiando el grupo de personas con el que bebía, para encontrar otros con quienes “sentir que yo era mejor”. Al fin y al cabo, la bebida ya no estaba funcionando. Aun las personas que pensaba que eran peores que yo ya no me querían a su alrededor.

Mi alcoholismo me llevó a otra profesión, la venta de viajes, y fue allí donde realmente empeoré. Como resultado de la bebida y de robar dinero para beber, fui despedido. Ese fue el comienzo de mi introducción a Alcohólicos Anónimos.

Llamé a uno de mis antiguos compañeros de la universidad (blanco) quien resultó ser un consejero y él me ayudó para ingresar a un centro de desintoxicación y rehabilitación. Hasta ese momento nunca había escuchado hablar de A.A., pero los miembros de A.A. realizaban reuniones en el centro de rehabilitación y en ese lugar comenzó mi conexión.

Una de las sugerencias que siempre me dieron fue la de asistir inmediatamente a una reunión, tan pronto como saliera. De hecho, salí a las 10 en punto y a las 12:30 ya estaba esperando que comenzara la reunión. Fue allí donde me sentí acogido. Estaba muerto de miedo. Solía beber justo enfrente del lugar donde se realizaba la reunión, y nunca supe qué sucedía en esta iglesia.

Me dijeron que me consiguiera un padrino. Vi a este hombre que solía decir que era exitoso y un ganador porque no había bebido sólo por ese día, y eso me impresionó porque yo no me sentía para nada exitoso. Se convirtió en mi padrino y me llevó a las reuniones y me presentó a muchas personas. Comenzamos a trabajar en los Pasos bastante rápido, y nunca he vuelto a beber desde el momento en que ingresé.

Antes de llegar a A.A., no pensaba que hubiera alcohólicos negros. Pensaba que sólo los hombres borrachos blancos y de edad avanzada tenían la enfermedad. No pensaba que los negros la tuvieran. La mayoría de las personas en el centro de rehabilitación no eran negras. Cuando conocí a otras personas como yo en A.A., comencé a sentirme cómodo. Mi grupo local es predominantemente negro y siempre me he sentido muy cómodo allí.

Hoy mi vida es increíble. La misma persona que me echó me volvió a contratar. Formé una sociedad con él. Nos fusionamos con otra empresa y compré su parte. Después de cuatro años de sobriedad obtuve mi divorcio. Mi ex mujer y yo somos buenos amigos ahora. Encontré otra hermosa mujer en A.A. y me casé con ella. Es simplemente fantástico. Estamos con planes de comprar una casa nueva. Puedo hacer prácticamente todo lo que quiero como resultado de estar libre del alcohol. A.A. ha hecho un trabajo tremendamente bueno conmigo.

## ¿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.

Hay varios tipos de reuniones de A.A.:

*Las reuniones abiertas* están abiertas a todos los que se interesen en A.A., alcohólicos y no alcohólicos. En las reuniones abiertas, escuchará historias parecidas a las publicadas en este folleto.

*Las reuniones cerradas* son solamente para las personas que tienen (o creen tener) un problema personal con la bebida. En estas reuniones podemos expresarnos libre y francamente y hacer preguntas. Se nos ofrecen sugerencias prácticas referentes a cómo mantenernos sobrios.

*En las reuniones para principiantes* descubrimos que estamos al mismo nivel que cualquier otra persona recién llegada a A.A. Aun si se encuentran sentados al lado nuestro un ejecutivo de negocios o una abuelita, todos estamos empezando desde cero, familiarizándonos con lo básico de A.A.

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](http://www.aa.org).

## 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 alcoholico 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": MIEMBROS ATEOS Y AGNÓSTICOS EN A.A.  
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, 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.**

ISBN 978-1-644270-08-0



9 781644 270080