

# Ser negro en AA

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA



*ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS*<sup>®</sup> es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA 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.

© AA Grapevine, Inc.,  
*reproducido con autorización.*

*Título original:*  
**Black in AA:  
Experience, Strength and Hope**

© Alcoholics Anonymous  
World Services, Inc., 2018.

Todos los derechos reservados.

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

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

**Ser negro en AA:  
experiencia, fortaleza y esperanza**

## Introducción

La Tercera Tradición dice: «El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber». Esta Tradición propone que, uno de los principios fundamentales de AA es que ningún alcohólico debe ser excluido de AA. Desde sus comienzos, sin embargo, la Comunidad ha tenido dificultades para aceptar e incluir a los alcohólicos negros como miembros en igualdad de condiciones. En 1945, tal como se relata en *Transmítelo*, Barry L. (del Grupo Manhattan en Nueva York) «estaba de guardia en la casa club de la calle 41. Un hombre llegó necesitando ayuda. Era negro y entonces no había miembros negros; era un exconvicto y traía a la espalda todas las pertenencias que tenía en este mundo. Traía el cabello teñido de rubio y venía maquillado; además, manifestó que era drogadicto» (p. 313). Luego de una intensa discusión de los miembros blancos «se le invitó a asistir a las reuniones y, aunque pronto desapareció, su presencia creó un precedente para la Tercera Tradición». El origen de esta Tradición, por lo tanto, según quedó registrado en este incidente, recalca la importancia de fomentar y respaldar la inclusión de miembros de AA negros.

La primera encuesta sobre la composición de la membresía de AA fue publicada en 1968 y se siguió elaborando de forma regular (aproximadamente cada tres años) hasta 2014. Cuando se incluyó la categoría «raza» en 1996, la encuesta calculó que el porcentaje de miembros negros era del 5 %, comparado con el 86 % de miembros blancos. Desde aquella época, la cifra más alta registrada en cuanto al porcentaje de negros se alcanzó en 2007: Negros 5.7 %, blancos 85.1 %. La última encuesta publicada en 2023 señaló que la membresía negra, afroamericana o afrocanadiense era de 3.6 %, mientras que la membresía de blancos, caucásicos o europeos americanos llegaba al 87.7 % y los miembros multirraciales representaban el 0.3 %. Ya que el informe de la Oficina del Censo de los EE. UU. de 2020 calcula el porcentaje de negros o afroamericanos —con-

siderados separadamente o de manera combinada— en 14.2 %, y el de los blancos, considerados separadamente o de manera combinada, en 71.0 %, los datos comparativos revelan que los alcohólicos negros están seriamente infrarrepresentados entre los miembros de AA.

Tenemos evidencias documentadas, sin embargo, de que alcohólicos negros estaban tratando de lograr la sobriedad incluso cinco años después de la fundación de AA en 1935: «Tan tempranamente como en 1940, Bill había encendido la mecha al invitar a dos alcohólicos negros a que asistieran a juntas en el área de Nueva York [...]» «[...] Así que, más o menos, se decidió que los negros serían invitados a asistir a juntas abiertas o cerradas, como visitantes», (*Transmítelo*, p. 312). Por otro lado, un artículo del 5 de mayo de 1940 en un periódico de Washington, DC, *The Sunday Star*, confirma la existencia de un grupo «de color» en Arlington, Virginia: «Uno de los miembros de más edad trabaja en una maderera y cree que Alcohólicos Anónimos corrigió su enfermedad. Un prominente hombre de negocios en el grupo ha fundado una sección de gente de color que se reúne los jueves por la noche en una iglesia de Arlington, Virginia. Al enterarse de que algunos de sus empleados necesitaban ayuda para librarse del ron, los está llevando a reuniones de AA». Desde ese entonces, los alcohólicos negros han transmitido el mensaje de AA activamente, tanto en grupos integrados como en otros segregados.

La primera consulta de un alcohólico negro recibida en la OSG fue en 1943. Este miembro, que era de Pittsburgh (no conocemos su nombre), es mencionado en cartas a la OSG como una persona sobria que se mantuvo activa en la labor de Paso Doce por muchos años. Igualmente en 1943, otro miembro llamado Jake, en una carta al cofundador Bill W., informó que en el grupo East Liberty en Pittsburgh, Pensilvania, había un compañero llamado Horace A. —descrito como «un caballero de color»— que lideró la reunión del 19 de enero.

Ese mismo año, Joe D., uno de los primeros miembros afroamericanos del Grupo 3 en Chicago, que se describía a sí mismo como un «humilde soldado en AA», estuvo en contacto con Bill W. con relación al problema racial en Alcohólicos Anónimos. Bill respondió a una carta de Joe del 15 de octubre de 1944: «Comparto con-

tigo un profundo interés en estos asuntos raciales. Excepto por una cuestión: creo que AA es la sociedad más democrática del mundo. Todos deben tener la misma oportunidad de recuperarse del alcoholismo; ese es nuestro ideal de excelencia».

St. Louis, Misuri, afirma ser el lugar donde se creó el primer grupo negro en el nuevo movimiento de Alcohólicos Anónimos, el 24 de enero de 1945. La primera carta de St. Louis está fechada el 3 de agosto de 1945. Dice, en parte: «No le puedo decir lo mucho que me agradó recibir su carta del 30 de julio y enterarme de que nuestro primer grupo negro ya ha comenzado». Torrence S., el secretario del grupo, escribió a la oficina de Nueva York el 20 octubre de 1945 y explicó que había alcanzado un acuerdo inicial en St. Louis, por el cual se prohibía que los negros fueran a reuniones de AA de blancos, pero que permitía que los negros crearan su propio grupo aparte y segregado de AA. Earl R. fundó otro grupo negro de AA en Chicago el 20 de marzo de 1945. Era el grupo de Evans Avenue, que sigue funcionando hoy en día en dicha ciudad. El Grapevine de septiembre de 1951 publicó un artículo sobre este grupo, titulado «El negro en AA».

Los Archivos Históricos de la OSG tienen evidencias de que en Washington, DC puede haber comenzado a funcionar un «grupo de color» en abril de 1945. James C., el coordinador a cargo del grupo, le escribió a la OSG, diciendo: «Nuestro grupo se organizó en abril de este año». Este grupo apareció en un directorio impreso en febrero de 1946, que mencionaba veintisiete miembros. Un año después, en febrero de 1947, el número de miembros que informaron tener había aumentado a 135. En 1947, el nombre de este grupo fue cambiado de «Washington Colored Group» [Grupo de Color de Washington] a «Grupo Cosmopolitan». La historia de Jim fue la primera historia de un afroamericano en ser publicada en el Libro Grande, en su segunda edición.

Ruth H., una enfermera de veintitrés años, logró la sobriedad en Cleveland, Ohio a mediados de 1945, antes de que hubiera grupos «interraciales» o «de color» en dicha ciudad. Según se informó, luego de lograr la sobriedad, se «abocó durante seis meses a un esfuerzo intenso por superar los prejuicios y las sospechas sobre su motivación». El 31 de mayo de 1946, Ruth H. y sus tres ahijadas llevaron a cabo la primera

reunión oficial para miembros de AA negros en Cleveland. El 10 de junio de 1946, la OSG recibió noticias de Ruth del grupo Outhwaite en Cleveland, Ohio, el cual contaba con ocho miembros. Ruth envió varios artículos informativos sobre AA a un periódico negro muy popular de Cleveland, llamado *Call & Post*. Las actividades de Ruth para transmitir el mensaje de AA fueron reconocidas por el boletín más antiguo de Alcohólicos Anónimos, el *Cleveland Central Bulletin*, que apareció dos años antes que el Grapevine.

Los años 1946 y 1947 vieron la fundación de otros grupos negros en EE. UU., con noticias de grupos en Los Ángeles; St. Louis; Washington, DC; Newark, Nueva Jersey, y un grupo en la ciudad de Nueva York. Otra carta con información sobre un grupo afroamericano en Charleston, Carolina del Sur, llegó a la sede central de AA el 16 de julio de 1946.

La historia confirma que —a pesar de la visión y los esfuerzos de Bill W. y los principios espirituales contenidos en las Tradiciones de AA— los miembros que se identifican como negros siempre han tenido que luchar para lograr una plena igualdad en Alcohólicos Anónimos, tanto como miembros de grupos, como en puestos de servicio de liderazgo más allá del grupo, especialmente en aquellos que conllevan cierta imagen de prestigio.

En 1999, en respuesta a una necesidad expresada por la Conferencia de Servicios Generales de AA, se formó un comité con la tarea específica de desarrollar un folleto dirigido a los alcohólicos negros y afroamericanos. Cuando el folleto se publicó en 2001, el título reflejaba la resistencia a visibilizar la inquietud que el mismo folleto debía abordar: Tenía el título: *¿AA me puede ayudar a mí también?*, con un subtítulo en letras de menor tamaño: «Los alcohólicos negros y afroamericanos comparten sus historias». En 2007, el título del folleto fue cambiado por *AA para el alcohólico negro y afroamericano*. En 2019, el comité de Literatura de los custodios solicitó que el folleto fuera actualizado con nuevas historias y un nuevo título. Este nuevo folleto —*Ser negro en AA: experiencia, fortaleza y esperanza*— se ha elaborado en respuesta a la última solicitud e incorpora compartimiento de todo Estados Unidos y Canadá.

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

Puede ser difícil para muchos de nosotros admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces, el alcohol parece ser la solución a nuestros problemas, y lo único que hace que la vida sea soportable. Pero si, cuando vemos nuestras vidas con sinceridad, percibimos que hay problemas que aparecen cuando bebemos — problemas en casa o en el trabajo, problemas con nuestra salud, nuestras familias y vidas sociales— es muy probable que tengamos un problema con la bebida.

En Alcohólicos Anónimos hemos aprendido que cualquiera, dondequiera, sean cuales fueren sus circunstancias personales, puede padecer la enfermedad del alcoholismo. También hemos aprendido que cualquier persona que quiera dejar de beber puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

## **No está solo**

Las historias que aparecen en este folleto representan una amplia gama de experiencias y perspectivas sobre ser negro en AA en la tercera década del siglo 21. Si cree que tiene un problema con el alcohol, es posible que se identifique con las experiencias compartidas en estas historias. Esperamos que estos relatos sirvan para animar e inspirar a los alcohólicos de todas las edades, orígenes étnicos y géneros a encontrar la sobriedad y la alegría en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos.

*Cómo reclamé mi asiento*

Mi padre adoptó a mis dos hermanas mayores, y yo nací cuatro años después de que mis padres se casaran. A mi papá lo llamaban alcohólico, y mis hermanas se burlaban de mí diciendo que yo iba a terminar «igual que tu papá». Mis hermanas tenían bastante razón.

Éramos una familia militar y nos mudábamos bastante. Yo era una niña tímida, que se sentía incómoda todo el tiempo. Nuestras mudanzas continuas me hacían difícil hacer amigos y encajar con los demás. Yo era la única afroamericana en mi clase y nunca tuve profesores de primaria que se parecieran a mí. Era buena alumna, pero no me gustaba la escuela porque me sentía sola; se burlaban de mí y tuve que lidiar con insultos racistas. Estas experiencias tempranas hicieron que desconfiara de las personas de otras culturas.

Mi primer «trago» lo tomé a los siete años. Bebí un montón de jarabe para la tos, que era mayormente alcohol. Desde la infancia desarrollé una preferencia por sentirme anestesiada y adormilada. Durante toda mi niñez, probé bastantes jarabes para la tos a base de alcohol y luego, en mi adolescencia, pasé a la cerveza y asistía a fiestas donde el centro de todo era el barril. En estas fiestas cerveceras descubrí dos cosas: Podía sentirme anestesiada sin que me diera demasiada somnolencia, lo que me permitía disfrutar un poco más de todo. Tenía una fuerte alergia física al alcohol, y cuando tomaba, a menudo vomitaba. Por mi experiencia en la infancia, sabía cómo era, cómo se sentía y cómo olía el alcoholismo. Cuando llegué a mi adolescencia temprana ya había aceptado que era alcohólica; lo sabía y no me importaba. La carga de ser la única persona negra entre mis compañeros continuó; sin embargo, a medida que crecía y bebía más, no era algo que me importara demasiado.

A lo largo de mi vida como afroamericana, he tenido innumerables experiencias con la ignorancia y las suposiciones erróneas sobre mi raza y mi cultura. Aprendí a no confiar en nadie que no fuera de mi comunidad y a esperar que habría leves expresiones de prejuicio así como insultos racistas más agresivos. Al mismo tiempo, desarrollé una fachada que me permitía beber con

cualquiera que estuviera ofreciendo alcohol. El hecho de que no confiara en las personas con las que bebía me tenía sin cuidado. Lo más importante era quién tenía alcohol, cuánto alcohol había y quién tenía dinero para comprar más, si hubiera la posibilidad de que se acabara.

Ya a los veintitrés años comencé a tener problemas gastrointestinales serios como resultado de mi forma de beber. Mi condición era tal, que no me era posible beber en público. Cuando tomaba tenía que estar cerca de un baño. No aguantaba la comida —la devolvía— y a menudo me retorció de dolor estomacal; en poco tiempo, era hueso y pellejo. Comencé a sentir que iba perdiendo la capacidad de hilar las ideas.

Seguía consciente de que era alcohólica, pero comenzó a importarme. No quería morir; busqué ayuda. Sabía que existían los centros de tratamiento y AA. Yo pensaba que los tratamientos eran aceptables, pero AA estaba repleta de gente que no era de mi raza. Una amiga que conocí en el tratamiento sabía de mi desconfianza hacia otras culturas y me encaminó a una comunidad de AA a la que asistían personas negras en su mayoría. Fui a esas reuniones de AA y me aseguraba de llegar tarde y de sentarme cerca de la puerta para salir temprano. Durante este tiempo, mi salud mejoró un poco, pero los sentimientos de aislamiento y el deseo de no sentir nada continuaron. Fui a reuniones de AA de la comunidad durante casi un año y seguí bebiendo. Estaba rodeada de gente negra y, sin embargo, seguía sintiéndome muy mal y bebiendo. Ya no podía echarles la culpa de mi aislamiento y mi sufrimiento a personas de otras culturas.

Con el tiempo, conocí a una madrina que me hizo leer el Libro Grande, con ella al lado, línea por línea, y me guio en los Doce Pasos y Doce Tradiciones. Esta mujer era totalmente diferente de mí en términos de raza, cultura y espiritualidad. Mi Poder superior se valió de ella para entregarme las herramientas espirituales que me han llevado a una vida que nunca hubiera podido imaginar. Me enseñó a reclamar mi asiento en AA, y a no soltarlo, al avanzar por el camino de la vida con dignidad y gracia, en cualquier circunstancia que surja.

Por medio de mi relación con mi madrina y otras personas, aprendí que seguirá habiendo ignorancia acerca de mi raza y de mi cultura. Cuando salgo con otros AA luego de la reunión,

es doloroso cuando la ignorancia y la falta de información asoman. Hoy en día, entiendo que la vida no está exenta de dolor y que la confianza no es un requisito para mantener la sobriedad. Hoy tengo los Doce Pasos, Tradiciones y Conceptos, y una madrina que me ayuda a hacer un inventario del miedo y del dolor, a asumir la responsabilidad por lo que hago, y a tratar de enmendar las cosas si causo algún daño. Tengo que tomar la mano de AA, extender mi propia mano y servir a todas las personas que encuentro en mi camino y que sufren como yo; de esta forma devuelvo algo a la Comunidad que me dio una vida que nunca hubiera podido imaginar.

**Robert**

*La unidad no quiere decir que todos tengamos el mismo aspecto*

Crecí en la zona negra de un suburbio de Chicago en los años 50. En mi casa no bebíamos alcohol. Yo seguía las reglas de mi iglesia y evitaba a las familias que bebían, porque la bebida era «inmoral». Yo quería ir al cielo, si bien mis posibilidades de lograrlo eran escasas, ya que sentía atracción hacia los chicos.

Mi primer trago no fue algo que yo escogiera. Mis compañeros de una clase avanzada en el colegio —que yo creía que tenía que tener de amigos— me sirvieron café con *whisky*. Desperté al día siguiente con un dolor de cabeza horrible, sin recordar nada de lo que había pasado ni saber siquiera dónde estaba. Mis compañeros me dijeron que estábamos en París, y nada más.

La segunda vez, acepté beber porque la madrastra de un compañero de universidad me aseguró que beber era una experiencia sociable. Cuando me «desperté» (recobré la conciencia) a la mañana siguiente, me enteré de que me había desmayado en la casa de mi compañero, luego de haber tratado de seducir a su madrastra. No lo podía creer. El alcohol sacaba a relucir lo peor de mí.

Las personas sugirieron que dejara de beber luego del primer trago. ¿Se habían olvidado de que tan solo un trago me volvía loco? Algunos adultos insistían: «los negros y los indios no saben tomar». Nadie hablaba del alcoholismo

como una enfermedad. Mis compañeros me dijeron que bebiera como un caballero, y eso intenté hacer durante diecinueve años. Mis padres me habían educado como un caballero. Soy un caballero, pero no puedo beber de ese modo.

Cuando llegué a AA estaba desesperado: necesitaba una nueva vida. AA me la dio. En Alcohólicos Anónimos aprendí que el primer trago desencadena una alergia física seguida de una obsesión mental de consumir más. Yo solía beber y usar drogas para calmar el dolor físico, mental y espiritual; parte de ese dolor era producto de tener que competir en un mundo desigual —ser considerado «el problema negro» en vez de ser reconocido como un ser humano—. Buscaba lo que alcohol parecía ofrecer: la capacidad de anestesiar los sentimientos, y esto continuaba hasta que perdía el conocimiento. Mi origen o mi raza no me volvieron alcohólico, ni tampoco me impiden mantenerme sobrio un día a la vez en Alcohólicos Anónimos.

Las herramientas básicas, según se presentan en el Libro Grande y el *Doce y Doce* de Alcohólicos Anónimos, son: No levantes la primera copa (ni la primera sustancia), pase lo que pase; asiste con frecuencia a las reuniones; consígúete un grupo base y ofrece tu ayuda como voluntario allí; consigue un padrino o madrina y habla con ellos asiduamente; escucha; lee la literatura; dedícale tiempo a juntarte con otros alcohólicos anónimos sobrios fuera de las reuniones; vive los Pasos; y si alguien te da consejos que no pediste, o comparte sus opiniones o juicios de valor contigo, déjalo pasar.

El Tercer Paso me brinda el cuidado de algo superior a nosotros mismos y la responsabilidad de hacer «un esfuerzo sostenido y personal» en una vida sobria diariamente. Me junto con los ganadores que viven los Pasos cada día y evito a la gente que solo se dedica a hablar. Comparto mi «experiencia, fortaleza y esperanza», sinceras y auténticas, lo mejor que puedo. Idealmente, cuando alguien trata de engañarme o confundirme, escucho educadamente, le agradezco su opinión, y luego me alejo. No provoco a otras personas y si otros son provocados o irritados, no es mi problema. Vuelvo a los grupos donde puedo describir qué miedos, ideas seductoras o sentimientos de rabia hicieron que recurriera al alcohol y las drogas como una medicina, sin ser censurado ni cuestionado.

Cada AA puede renovar y mantener su sobriedad espiritual si aplica la versión larga original de la Primera Tradición. Según mi opinión, esto quiere decir respetar e incluir a todo tipo de personas. Creo que ningún alcohólico que se autodefine como tal pertenece a «comunidades remotas». El concepto de comunidades cercanas y remotas interfiere con la atracción y puede alejar a personas que tienen un sincero deseo de dejar de beber.

Me va mucho mejor viviendo sobrio que cuando vivía bajo los efectos del alcohol y las drogas. Personalmente no podría mantenerme sobrio sin la forma de vida que la gracia, los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los miembros de AA me brindan. Crezco en sobriedad cuando acepto mi experiencia como una expresión de una realidad humana polifacética, no como un desafío a la experiencia de otra persona. La unidad no quiere decir buscar lo mismo, actuar del mismo modo ni demostrar conformidad con una única norma cultural. Quiere decir que cada AA tiene una vida espiritual. Quiere decir vivir el programa y confiar que, si bien ningún poder humano puede hacer que mi vida sea manejable, algo «superior a nosotros mismos» sí puede y de hecho nos devuelve el sano juicio.

**Robin**

### *Mi transición en AA*

Un día, estaba saliendo de una reunión de AA, cuando uno de los veteranos me dijo: «¿Ya no podías más?». Había regresado a AA después de andar años sola, llena de dolor y odio. Mi relación con mi pareja había fracasado, estaba en la ruina económica y espiritual y tenía tres hijos pequeños que estaba dispuesta a abandonar. Para cada problema que enfrentaba, la solución era el suicidio. Fue entonces —cuando estaba físicamente enferma y pasando por lo peor— que tuve una experiencia espiritual deslumbrante.

Durante esos años, mi primer padrino me llamaba, pero yo no contestaba. No fue hasta que llegué al hartazgo, cuando finalmente lo llamé. Me dijo que volviera a AA, y eso hice.

Desde el primer día, los compañeros de las reuniones me cuidaron. Pero a pesar de esa cálida bienvenida, cuando llegó el momento de escoger un padrino, mi intención era escoger a alguien

que me rechazara. Por eso escogí a un hombre negro, porque yo estaba seguro de que él me iba a dar una razón y justificación para acabar con todo. Pero eso no fue lo que pasó. Mi padrino me salvó la vida. Cuando me reuní con él cara a cara por primera vez, lo primero que compartí con él fue mi carta de suicidio. Después de escucharme, me dijo que así no era que se hacía el Quinto Paso y que mi problema era que tenía miedo de vivir. Durante esa primera reunión me dijo otras cosas que me afectaron profundamente, al punto que quería salir corriendo de su oficina en un arrebato de furia. Pero había «algo» que no me dejaba. Ese día, mi padrino me explicó cómo funcionaba el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos, y durante mis primeros tres meses de sobriedad me leyó el Libro Grande. Yo era su sombra durante ese tiempo; lo seguía a todas partes. Inmediatamente empecé a apuntar todo, y al cabo de los noventa días ya había terminado mi Quinto Paso. Entretanto también tuve algunas revelaciones sobre cómo trataba de manejar mi vida, y lo mal que lo hacía.

Eventualmente encontré a un Dios, según yo lo concibo, y aprendí a llevar una vida sobria. Mi padrino insistió en que estuviera más presente para mis hijos. Como había tenido dificultades financieras por mucho tiempo, lo único que podía ofrecerles era mi tiempo. Hoy día, mi relación con mis hijos está basada en el tiempo que puedo ofrecerles y no en lo que les puedo comprar.

Tuve que aprender a compartir la custodia con mi ex, algo que fue muy difícil. Yo le guardaba un resentimiento que seguía enconándose, porque en mi mente yo seguía llevando la cuenta y se sentía como si mi ex me estuviera ganando. Aprender a llevarme bien con ella requirió mucha sobriedad emocional. Una de las cosas que me ayudó fue el servicio. Me salvó de causarle dolor a las personas que estaban en mi vida. Si en algún momento sentía que estaba perdiendo el control o a punto de reaccionar mal a alguna situación, tenía que parar y completar un compromiso de servicio. Muchas veces, después de completar el compromiso, cualquier problema que estuviera teniendo se arreglaba sin que yo tuviera que intervenir. Estas experiencias me hicieron creer en un Poder superior y me convencieron de que la gente no quería hacerme daño.

Después de unos tres años sobria, me topé con

esa pared espiritual de la que hablan los compañeros más viejos. En las reuniones me seguían repitiendo que no bebiera y que no me quitara la vida. Finalmente, tuve un ataque de nervios y mi familia de AA se me acercó, pero no trataron de ayudarme o arreglarme. Mi padrino les dijo a todos los compañeros que me dejaran en el suelo, que, a pesar de sus buenas intenciones, este era un asunto entre Dios y yo. Me di cuenta de que había estado viviendo mi vida para las demás personas y que había estado tratando de ser cualquier otra cosa menos yo. Me dominaba el miedo de que nadie me aceptaría como una mujer trans negra. Mi mayor temor era terminar en la calle o que me asesinaran.

Mi padrino es un atleta, el ideal personificado de un hombre negro, y pensé que si pasaba tiempo con él podría ser como él. Un día, me dijo: «Eres una mujer, ¡supéralo!». Después de eso pude empezar a transicionar de hombre a mujer, a plena vista de mis compañeros de AA. Un año era un «él» y el siguiente año era una «ella». Seguí cumpliendo con mis compromisos de servicio, y seguí las instrucciones del médico y las recomendaciones para la transición. Los médicos y psicólogos atribuyen mi pronta transición a mi trabajo en el programa. Las mujeres de mi familia de AA fueron muy amables conmigo durante esos años difíciles de transición. Solo causé un poco de alboroto en las reuniones, pero nunca me enteré de nada hasta años después porque mi familia de AA me protegió de esas tonterías. El padrino de mi padrino hasta aconsejó a mis hijos adolescentes sobre mi transición. Gracias a ellos pude convertirme en mí misma.

Cuando no te dejas dominar por el miedo te pasan cosas maravillosas. Un día, mis hijos vinieron a mi casa y vaciaron mi closet de mi ropa de hombre y dejaron de decirme «papá». Ya he pasado por cirugía de confirmación de género, y hoy me siento bien conmigo misma. Uso los principios espirituales para vivir mi vida, y aunque todavía enfrento los mismos problemas que todos enfrentan en la vida, uso el programa de recuperación para resolverlos. ¡Amo mi vida como mujer negra sobria!

*Necesitaba ser escuchado*

Para cuando llegué a mi primera reunión de AA, cada célula de mi cuerpo me decía a gritos que ya no podía vivir la vida de sufrimiento, traición y vergüenza en la que vivía atrapado por el alcoholismo y la adicción. Mi traicionera vida alcohólica llegaba a su fin. Ya no era posible seguir viviendo con engaños y negación. Los demonios delirantes que dominaban mi pensamiento, finalmente lograron mi derrota total. Ya no podía vivir entre la espada y la pared, por lo que me di por vencido y fui a mi primera reunión de AA el 14 de julio de 1988. Solo quería dejar de sufrir, de sentirme deprimido y al borde del suicidio.

Si bien había oído hablar de Alcohólicos Anónimos en los años 50, la impresión que tenía de AA era que era un programa de blancos. Creía que no tendría casi nada que ofrecer a ninguna persona de las comunidades negra, indígena o de color, panafricana o de la diáspora negra.

Por la forma en que llegué a beber, me encontré en una pequeña ciudad de playa de California, a miles de kilómetros de mi hogar en Harlem, Nueva York, perdido espiritual, mental y emocionalmente. Estaba desesperado por recibir ayuda de cualquiera, dondequiera que pudiera conseguirla. Creía que la última opción que me quedaba era probar AA. Ninguna otra cosa había funcionado, por lo que pensé: «¿por qué no?». Mi forma de beber había destruido mi identidad como un hombre negro dotado de orgullo, y me había reducido a vivir en un muladar social y espiritual.

En esas primeras reuniones, todos —excepto yo—eran blancos. Todos fueron agradables y a nadie parecía importarle mi presencia; ni siquiera se fijaban en mí. Luego de mis primeras semanas, me convencí de que no había mucha ayuda para un hombre negro en Alcohólicos Anónimos. Sabía que AA simplemente no iba a funcionar.

A pesar de lo que estaba pensando, mi vida ya estaba mejorando. No me había tomado un solo trago desde ese primer día y había encontrado un lugar para dormir. ¿De qué estaba hablando, entonces? Lo que creía era que este grupo de personas no tenían ningún interés en escuchar cómo el alcohol había destruido cada aspecto de mi cultura y de mi vida. Pensaba que no se interesarían

en oír mi historia a menos que excluyera toda mención sobre el asunto racial.

Necesitaba hablar de cómo el alcohol había sido utilizado para aliviar el dolor y la rabia causados por las injusticias sociales, que había escuchado de mis abuelos y otras personas, y que también había experimentado en carne propia. Necesitaba hablar sobre cómo había utilizado la bebida para lidiar con la discriminación en el trabajo. Necesitaba hablar sobre cómo había utilizado la bebida para lidiar con el racismo social y económico. Necesitaba hablar sobre cómo —según dijo Herbert Spencer—, me despreciaban antes de investigar, porque no me trataban como a un hombre negro con una enfermedad, sino como a un criminal con intenciones dudosas. Necesitaba ser escuchado. AA me dio esa oportunidad y mucho más. Una vez que comprendí cómo estaba organizada AA, dejé de tener miedo de contarles sobre mi negritud,

Mi confianza en la Comunidad fue creciendo con cada año que pasaba. Comencé a escuchar las voces saludables de hombres y mujeres que decían que el alcoholismo era una pésima solución para sus problemas sociales, de género y de discriminación racial. Fue revelador escuchar a otros compañeros hablar sobre cómo lidiaban con su propia discriminación mediante la bebida: historias sobre cómo bebían camino a trabajos mal pagados que no alcanzaban para el sustento básico; cómo bebían para olvidar cómo eran tratados por ser obesos o porque vivían en cierto barrio de su ciudad. Mi humilde opinión es que AA es un lugar donde los negros pueden lograr la sobriedad y crecer espiritualmente.

Cuando conocía a otros hombres y mujeres alcohólicos negros, a veces hablábamos de cómo era ser negro en Alcohólicos Anónimos. AA ha hecho por mí lo que nadie más ha podido hacer. Comencé a hablar sobre cómo bebía para lidiar con la injusticia racial. Recuerdo que cuando era niño, los hombres de mi comunidad hablaban de que necesitaban beber porque sabían que tendrían que lidiar con el racismo todos los días.

En AA, he aprendido que tienes que rodearte de los miembros sanos que se están recuperando y mantenerte a distancia de los viejos tóxicos que no están practicando el programa y solo se fijan en lo que tienen y no en lo que hay que hacer para conservar los dones de las promesas del Noveno Paso.

Mi vida cuando crecí en Nueva York fue una inmersión en la cultura, el arte y la identidad negras que se vio sofocada por un mar de alcohol y drogas, que se conseguían por todas partes.

El día de hoy, mi vida es una colección de recuerdos de sanar, recuperar el respeto por mí mismo y la voluntad de ayudar otros que se pueden estar sintiendo como yo, cuando llegué por primera vez hace treinta y cuatro años. Sigue viniendo.

## **Ruby**

### *Siento que pertenezco*

Hola, mi nombre es Ruby y soy una alcohólica de Surrey, Columbia Británica. Me llevó mucho tiempo admitirlo porque creía que no podía ser alcohólica porque era una mujer de color que se crio en la cultura sij. Para mí, reconocerse como alcohólica en mi comunidad fue una vergüenza enorme, pero tenía que dejar a un lado los secretos y admitir que estaba muy enferma, tanto física como mentalmente. Recibí un diagnóstico doble y mi alcoholismo me llevó a vivir en lugares sórdidos y deprimentes. Toqué fondo cuando me internaron en el hospital veinte veces en un lapso de diez años. Hoy, luego de diecinueve años de sobriedad, no cambiaría mi vida por nada. Creo que fue el amor incondicional que recibí en AA lo que me ayudó a sentir que pertenezco y —por eso— estoy agradecida.

## **Farrah**

### *Estoy aquí para andar el camino*

Desde que tengo memoria, siempre me hice pasar por un personaje. Cuando era pequeña y crecía en los suburbios de los Estados Unidos con un padre soltero de cuatro niñas, sabía que mi papel iba a ser lo que fuera que él esperara de mí. Al ser parte de una pequeña secta religiosa, sabía que mi papel iba a ser lo que fuera que se le exigiera a una mujer joven, humilde y sumisa. Por vivir en una de las pocas comunidades negras de una zona suburbana próspera, también conocía los estereotipos, prejuicios y obstáculos que tenía por delante. Mi padre fue muy claro con mis tres hermanas y yo de que siempre teníamos que intentar ser diferentes, llegar más alto y, en algu-

nos casos, separarnos de la comunidad negra y muchas cosas asociadas con esa comunidad.

Durante los primeros dieciocho años de mi vida, se suponía que la religión estuviera al mando de todos mis pensamientos y comportamiento. Asistíamos a servicios varias veces a lo largo de la semana, lo cual me mantenía alejada de la mayoría de los eventos seculares que me rodeaban. Si bien mi formación religiosa fue principalmente recitar y regurgitar, un aspecto positivo fueron las habilidades de oratoria, lectura y comprensión que adquirí además de mi educación formal. Sin embargo, esta secta religiosa me causaba una gran vergüenza, en parte por el aislamiento que la acompañaba y la separación de la comunidad negra en la que vivía.

Mi respuesta fue acercarme al grupo de estudiantes mayoritario de mi escuela: los estudiantes blancos que se comunicaban como yo, que no tenían expectativas del tipo de música que me debía de gustar, la comida que debía de comer o la manera automática en la que debía de moverme al escuchar un ritmo. Fue fácil asimilarme al papel de la chica negra que *casi* era parte, la que era graciosa, pero que también era una anomalía por la estigmatización de mi raza. Dado que mi padre y mi religión me escudaron tanto del mundo exterior, siempre me sentí atrasada en cuanto a las referencias culturales, películas, música e incluso palabras a las que mis pares negros hacían referencia. Sentía que siempre tenía que interpretar un papel también en ese ámbito y compensar por las suposiciones que la gente hacía de una mujer negra de tez clara que se vestía y hablaba diferente.

Cuando me fui a la universidad, creí dejar atrás todos los resentimientos que se habían creado en casa. Creí que esta era la oportunidad de definirme y comenzar de nuevo. Me identifiqué como alcohólica en mi segundo año de universidad. Sin embargo, los personajes que representaba sin esfuerzo continuaron prosperando. Me vi cambiando de código en el aula entre las caras totalmente blancas de mis compañeros de clase, las caras negras en mi equipo deportivo, en el centro principal de la universidad y durante las muchísimas fiestas a las que iba. Me sentía el mejor ejemplo del síndrome del impostor, sin encajar jamás en ningún mundo. En medio de todo eso, me sentía más cómoda cuando estaba ebria y

tenía alcohol siempre al alcance de la mano. Al alcohol nunca le importaba la raza, los términos de la jerga o quién podía bailar de cierta manera. A mi alcoholismo solo le importaba tenerme en sus garras y de rodillas.

Cuando mi Poder superior, la Señora Universo, finalmente me trajo a AA, fue tal cual me lo esperaba. Cada sala a la que iba era un mar de caras blancas y yo era vista como la representante simbólica de la raza y cultura negras. Lamentablemente, era un mundo que conocía muy bien y —a pesar de que era cualquier cosa menos lo ideal— me era muy familiar. La Señora Universo me guio a una madrina que no tenía miedo de hablar de raza ni de muchos otros temas. Ella podía hacer esto, a pesar de que su cara no se parecía en nada a la mía; podía escuchar mis protestas de que me sentía sola en las mismas salas que se habían convertido amorosamente en mi comunidad sobria. Fue un alivio poder expresar que sí, soy alcohólica como todos los demás, pero también soy una alcohólica negra que ha tenido experiencias muy diferentes. No obstante, también estaba perpleja sobre qué hacer con mi catarata de emociones. Practicar el principio de AA de ser rigurosamente honesta en todos mis asuntos y, de todas formas, autocensurarme en las reuniones, parecía ser una contradicción y faltar a la verdad de quién soy. Por eso, mi madrina me alentó a buscar reuniones en las que nunca sería la única persona negra.

Esta alcohólica siempre será testaruda y quizás un poquito desafiante. Pero al igual que la sobriedad, las cosas llevan el tiempo que llevan. Si puedo ser honesta, abierta y estar dispuesta, puedo abrir la puerta al descubrimiento y al cambio. Siempre combiné mi programa de recuperación con terapia. Por sugerencia de mi terapeuta anterior, hoy estoy dispuesta a tener una terapeuta negra con quien puedo discutir los temas que todavía me persiguen. Me doy cuenta de que no es fácil mantenerme sobria, pero si estoy dispuesta a hacer todo lo que sea necesario, es más que posible. Hoy he decidido hacerme responsable y convertir en una prioridad asistir a una reunión semanal en la que soy una parte plena, en apariencia y en mi objetivo primordial. Poder ser 100 % sincera con mi verdad y seguir construyendo tiempo me da esperanzas. Pensar en la posibilidad de dejar ir para siempre los personajes que repre-

sentaba me da esperanzas de que este programa puede funcionar en todos mis asuntos. Este recorrido está en constante evolución y, un día a la vez, estoy aquí para andar el camino.

**Nathaniel**

### *Hoy pertenezco*

Como hombre birracial siempre ha sido difícil para mí sentir que pertenezco a una comunidad. Mi padre es un hombre negro de Weymouth, Nueva Escocia, y mi madre es una mujer blanca de Sarnia, Ontario. Me crie en la Nueva Escocia rural en comunidades principalmente blancas, donde viví mucho prejuicio racial y tuve dificultades por sentir que era diferente de los demás. Esa sensación se iba cuando bebía. El alcohol hacía que fuera más fácil socializar con otras personas. Podía hacer amigos y divertirme con gente cuando bebía, pero cuando el efecto del alcohol se iba, volvía a sentirme fuera de lugar, diferente y odiado.

A lo largo de los años en que bebí, fui varias veces a Alcohólicos Anónimos. Veía a la gente de las reuniones como si fueran distintos a mí. No podía encontrar un padrino en AA porque me sentía diferente a todas las personas que veía en las reuniones. Eran dueños de una casa, personas de la clase obrera, personas felices, y yo era un exconvicto con un color de piel diferente. Pensaba que ellos seguro no podían creer que había experimentado racismo, y menos que menos identificarse con cómo pienso y me siento.

Durante algunos años entré y salí de las salas de AA sin encontrar un padrino. Mi alcoholismo no hizo más que empeorar. Finalmente, luego de perder todo por lo que había trabajado, divorciarme y perder a mis hijos, toqué fondo. Sabía que necesitaba ayuda así que, al fin, estuve dispuesto a pedirle a alguien que fuera mi padrino. Fui a una reunión de AA y le pregunté a la primera persona que vi si me apadrinaría. Me señaló a otro hombre que aceptó apadrinarme. Era un hombre blanco viejo, dueño de un negocio, un hombre de mucha espiritualidad que sabía mucho sobre AA. Aunque yo pensaba que no teníamos mucho en común, luego de conocerlo un tiempo descubrí que compartíamos experiencias de vida muy similares. Ahora me río al pensar que mi primer

padrino se veía tan diferente a mí, pero se identificó tanto con mi vida y mi historia que dice que yo SOY él.

Me esforcé mucho por vivir el estilo de vida de Alcohólicos Anónimos. Fui voluntario de comités de AA, iba a las reuniones incluso después de largos días de trabajo, ayudaba a hacer el café y limpiar, hablaba con las personas antes y después de las reuniones, apadrinaba a los hombres que me lo pidieron, hablaba en centros de tratamiento, rezaba y meditaba, llevaba gente a las reuniones... Hice todo lo posible para ayudar a otros.

De a poco, me hice amigos en AA; personas a las que jamás hubiera elegido como amigas se convirtieron en amistades. Estas eran las personas que me preguntaban cómo estaba y se preocupaban por lo que tenía para decir. Querían ayudarme sin pedir nada a cambio. Se reunían conmigo en cualquier momento en que lo necesitaba, me atendían el teléfono cada vez que llamaba, me ayudaron a mudarme cuando me desalojaron por mi alcoholismo, me dieron un lugar para dormir cuando no tuve hogar; un caballero incluso me prestó un auto durante unos meses para que pudiera ir a trabajar. Esta gente, a quien yo había juzgado con tanta dureza, solo quería ayudarme a recuperarme, y lo hizo.

Cuando llegué a AA dispuesto a aceptar ayuda, había llegado a un punto en el que no podía permanecer sobrio más que un par de días. Muchas veces, no podía mantenerme sobrio más de un día. Hoy, como resultado de hacer lo que se sugiere en el libro *Alcohólicos Anónimos*, asistir a reuniones y prestar servicio a la comunidad y a las personas de AA, he estado sobrio por más de tres años.

Mi vida poco a poco está mejorando cada vez más. He hecho muchos nuevos amigos y mi autoestima ha crecido enormemente. Veo el mundo de una manera muy diferente a como lo hacía antes de trabajar los Doce Pasos y que se convirtieran en parte de mi vida diaria. De joven, no sentía que encajara o perteneciera en ningún lugar. Hoy, me alegra saber que pertenezco a una comunidad mundial de alcohólicos que ayudan a otros alcohólicos.

*Mi belleza interior*

El 12 de septiembre de 1985, cuando mi médico me dijo que no podría tener hijos, pasé de ser una persona que bebía alcohol en contextos sociales a ser una alcohólica y adicta sumida en el más profundo desasosiego. Luego de decírselo a mi esposo, pensé: *Sé lo que solucionará esto*. Mi mente se vio inundada por recuerdos dolorosos: cuando no pude publicar mi canción, cuando mi familia religiosa me desconoció, cuando mataron a mi cachorrito. Aquellos eran problemas para los cuales no tenía solución. Y ahora esto. De verdad, la mente del alcohólico es terrible.

No había nada en el sabor del gin que me atrajera. Lo que me atraía era el efecto. El alcohol adormecía el dolor insoportable de sentirme menos que una mujer. El alcohol fue mi consuelo; me aseguraba que todo estaba bien. Una vez que la borrachera pasaba, el ciclo de pensar, beber y repetir continuaba. Durante ocho años, viví una vida de «una lastimosa e inexplicable desmoralización». Sin pensarlo dos veces, canjeé objetos preciosos, como los que habíamos comprado en nuestra luna de miel, mis anillos de bodas, mi auto y hasta mi cuerpo, para alimentar mi adicción.

En junio de 1986, me corté el pelo largo a un cuarto de pulgada. Me miraba al espejo y mis ojos, sin vida, me mostraban lo fea que era. Una mentirosa. Incapaz de tener hijos. Una tramposa. No merecía verme tan hermosa por fuera sabiendo que era tan fea por dentro. Entré al primero de dos centros de tratamiento para pacientes internados.

En 1987, me mudé a Carolina del Norte, me sometí a un tratamiento de fertilidad y tuve el primero de dos hijos. Mi incapacidad de dejar de beber, incluso por mi hijo, me hizo pensar que podría ser alcohólica. Necesitaba otra cura geográfica. En octubre de 1991 en Misisipi, las cosas empeoraron. Era una esclava atrapada en una prisión sin barreras físicas que me retuvieran y mi mente estaba desprovista de toda espiritualidad.

A mediados de octubre de 1994, regresé a casa. Seguidamente, una voz me preguntó: «¿Qué habría pasado si él hubiera estado ahí? Estaría muerto y tú estarías en prisión. O quizás estarías

muerta. De todos modos, habrías perdido a ese niño que decías amar tanto».

Dos semanas después, el 2 de noviembre de 1994, ingresé a un centro de tratamiento. Me dieron el Libro Grande, y sugirieron que leyera las primeras 164 páginas. En «La opinión del médico», se hacía alusión a la ESPERANZA [en inglés, el acróstico HOPE, con las palabras «Hold On the Pain Ends» se puede traducir como «resiste, el dolor terminará»]. El doctor Silkworth hablaba sobre «una alergia al alcohol, una enfermedad». No lograba entender por completo el significado de lo que escribió, pero creía poder liberarme de las cadenas que me ataban al alcohol.

Mi hijo y yo entramos a la sala del grupo Little Yellow House, que olía a café filtrado mezclado con humo de cigarrillo. Entre más de cuarenta personas, mi hijo y yo éramos las únicas personas negras. Ese día, comencé a practicar la Quinta y Sexta Tradición. Mi objetivo primordial era «mantenerme sobria» y «anteponer los principios a las personalidades». En los siete años que asistí al grupo Little Yellow House como la única persona negra, no experimenté discriminación. Todos entendían que la enfermedad del alcoholismo no discrimina, y ellos tampoco.

El programa dice: «Confía en Dios, haz una limpieza de tu interior, ayuda a los demás». Completé un Paso por mes con una madrina. Los Doce Pasos me ayudaron a hacer el duelo por la pérdida de mi amigo-enemigo. El Primer Paso me ayudó a salir de la negación. El Segundo Paso calmó mi enojo por no beber. El Tercer Paso me ayudó a no poner en riesgo mi sobriedad. Para cuando completé el Cuarto y Quinto Paso en mayo de 1995, había logrado la aceptación. Tengo una alergia al alcohol controlada gracias a la abstinencia y al programa de Alcohólicos Anónimos.

Dios permaneció en mis listas del Cuarto y Quinto Paso durante cinco años. Fui encarando y resolviendo mis quejas. Decepcioné a Dios con mis decisiones, pero Él me perdonó y me amó incondicionalmente. No hay límites al orgullo y arrogancia de un alcohólico. Dejé de echarle la culpa a Dios. Lo perdoné y me perdoné a mí misma. Reconocer que yo era el problema me cambió la vida. Dios me salvó la vida al menos cinco veces (que yo sepa). Mi Poder superior es paciente, y prefiere la humildad antes que la habilidad. Me ama a pesar de mis imperfecciones.

Tuve el privilegio de ser la madrina de muchas mujeres. En 2018, fui cofundadora de una reunión telefónica de personas de color para brindarles un lugar a las personas que se sentían fuera de lugar. Durante la pandemia del Covid-19, las personas negras, indígenas y de color pudimos asistir a reuniones virtuales. Las reuniones telefónicas terminaron en el año 2022. Ese mismo año, en mi calidad de coordinadora, inicié una reunión virtual de Correccionales. Durante la pandemia, la Reunión Internacional de Correccionales y el taller del Libro Grande de los domingos por la mañana, llamado «Never Too Early» («Nunca es demasiado temprano») salvaron mi sobriedad, ya que me permitieron servir y me colmaron espiritualmente.

Confiar diariamente en Dios, hacer una limpieza interna anualmente y dar prioridad a ayudar a los demás me brindan la mejor oportunidad de mantenerme espiritualmente en forma. Hoy, cuando me miro al espejo, veo mi belleza interior. Ahora, mi apariencia exterior refleja quien soy en mi interior. ¡Siempre estaré agradecida de ser una alcohólica que tuvo el privilegio de vivir dos vidas en una!

**Leila**

### *La importancia de estar presente*

Al crecer en un hogar racialmente mixto, con frecuencia me sentía atrapada en medio de dos identidades. Crecí en Queens, Nueva York, inmersa en las tradiciones culturales del origen irlandés de mi padre, con bailes, educación en una escuela católica y, por supuesto, bebida. Mi madre, como inmigrante africana, aprendió a asimilarse y adaptarse a estas costumbres, pero yo nunca aprendí sus idiomas nativos ni a cocinar sus platos. En aquel entonces, no me daba cuenta de que a menudo mi madre y yo éramos las únicas manchas de melanina en una familia por lo demás blanca, pero eso cambió rápidamente. Comencé a escuchar comentarios degradantes por parte de miembros de mi propia familia sobre mi color de piel, que recordaría y conservaría durante los años posteriores. Me dijeron que mis labios y mi trasero eran demasiado grandes y que mi cabello se veía mejor alisado. Utilicé sus comentarios para alimentar mi propio racismo internalizado sobre mi identidad a medida que me convertía en

una adolescente que se odiaba a sí misma.

Estaba lista para tomar una copa años antes de tomar la primera a los quince años, en una habitación llena de adolescentes que se reían y se burlaban mientras yo hacía el ridículo, en una laguna mental por tanto beber. La vergüenza desapareció rápidamente y comencé a buscar alcohol cada vez que podía. Fui a la universidad en Nueva Orleans, y las fiestas eran cada vez mejores a medida que añadía otras sustancias a la mezcla. Continué de fiesta en fiesta durante una década entera antes de tocar un fondo terrible. Tuve una laguna mental que duró veinticuatro horas, perdí mi trabajo y apenas salí viva de una situación peligrosa en la que estuve mientras intentaba conseguir más drogas y alcohol.

Por la gracia de Dios, el 8 de mayo de 2013 di mis primeros pasos hacia la sobriedad. Me enviaron a un centro de tratamiento en el nordeste de Luisiana, donde conocí por primera vez los Pasos de Alcohólicos Anónimos y donde encontré a mi primera madrina. Trabajamos los Pasos, y luego me volqué a la labor de servicio de AA. No fue hasta que estuve sobria unos años que me di cuenta de que me sentía como hace años, como una de las pocas gotas de melanina en un mar de rostros blancos. Un miembro de mi comunidad local de AA incluso me preguntó: «¿Qué se siente ser la amiga negra simbólica de la Comunidad?». No supe cómo responder.

Cuando comencé a mirar a mi alrededor en los comités de AA en los que serví, tuve que aceptar la dura realidad: si quería que las cosas cambiaran, yo también debía asumir la responsabilidad. Me involucré en los servicios generales y tuve el honor de formar parte del comité de Accesibilidad. Pude ver cómo pueden aparecer comunidades remotas justo delante de nuestras narices y en nuestros propios barrios. Nuestro comité analizó cómo podíamos llegar mejor a la comunidad BIPOC (personas negras, indígenas y de color), especialmente en un estado que tiene más del 30 % de negros pero que todavía se ven a duras penas en las reuniones.

Me di cuenta de la importancia de estar presente para que otras personas parecidas a mí pudieran encontrar el entorno amigable que anhelaban. Me convertí en la primera mujer miembro de un grupo virtual de AA centrado en la comunidad BIPOC que ayudó a llevar el mensaje a

otras personas como nosotros. Nos acercamos y difundimos nuestra conferencia YPAA (Jóvenes en AA) entre jóvenes alcohólicos negros para que pudieran ver lo mucho que nos divertimos estando sobrios. En mi vida profesional, completé mi doctorado en educación y enseñé una práctica de meditación a una clase de estudiantes negros de secundaria en una escuela con un gran porcentaje de pobres, presentándoles algunas de las mismas herramientas que usé al practicar el Paso Once en el programa de Alcohólicos Anónimos.

Soy responsable de practicar estos principios dentro y fuera de las reuniones y de ser un Libro Grande viviente para el próximo alcohólico. Ahora puedo decir que ya no cargo con la vergüenza, la culpa o el remordimiento que alguna vez sentí por mi alcoholismo o mi identidad racial. Hoy puedo ayudar a recibir bien a los demás, tal como los demás me recibieron a mí.

**Tony**

### *Los milagros seguían ocurriendo*

Soy un hombre negro y he sido gay toda mi vida, aunque fui a la fiesta de graduación de la secundaria con una chica. Nací en 1937, y eso hace de mí una persona mayor. También soy un veterano. Me incorporé a la Fuerza Aérea estadounidense en 1955 y serví durante ocho años durante tiempos de paz. Durante mi servicio, bebía mucho, como la mayoría del personal militar. Sin embargo, no bebía como un alcohólico. Además, era muy discreto, no era abiertamente gay. En 1963, me retiré de la Fuerza Aérea con dos bajas honorables.

Ser activamente gay y vivir en Brooklyn, Nueva York, en los años sesenta y setenta era una vida vertiginosa: alcohol, drogas como marihuana y poppers, los baños turcos de toda la ciudad y en Harlem. Luego, el SIDA llegó a Nueva York a principios de 1979. En aquel entonces, solo lo conocíamos como «el cáncer gay». Las casas de baños de Nueva York cerraron, el cáncer gay obtuvo un nombre oficial y los hombres gays comenzaron a morir como moscas.

La última vez que bebí fue el 4 de abril de 1979. Entré a AA en Nueva York y he estado sobrio desde mi último trago. Mi primer grupo base fue el Roosevelt We Care Group. Ese grupo comenzó hace años porque los miembros de AA de

Freeport, Nueva York no querían personas negras en su grupo. Esos hombres negros se mudaron a Roosevelt, una ciudad predominantemente negra, y fundaron el We Care Group. Cuando el grupo se afianzó, fundaron otro grupo, We Care Too, en Newcastle, condado de Suffolk, también una ciudad predominantemente negra.

Dejé de beber y todo lo que era gay para mí se detuvo de repente. Pero los hombres homosexuales siguieron muriendo, y pronto también los heterosexuales, dentro y fuera de las salas de AA. Era horrible llegar a mis reuniones de alcohólicos gays de AA y enterarme de que cuatro o cinco miembros habían muerto desde la última reunión semanal. Este índice de mortalidad se veía en cada grupo gay al que asistía. Nadie sabía, entendía ni confiaba en una persona con SIDA, por lo que dejamos de abrazarnos, besarnos, tocarnos o darnos la mano antes y después de las reuniones de AA. Muy similar a como es ahora, con la pandemia del Covid-19.

Así es, amigos. En mi camino hacia la sobriedad en AA, he vivido con el dolor de dos enfermedades mortales aquí en los Estados Unidos, de costa a costa. Pero en AA no bebemos, sino que vamos a reuniones, le llevamos el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo y vivimos una vida mejor de lo que jamás habríamos imaginado. En mi noveno año de sobriedad, me mudé a San Francisco, California. La reunión para alcohólicos gays First Place en Geary St. se convirtió en mi grupo base y aún lo es. Está en el *Tenderloin*, una zona sórdida de venta de drogas, alcohol y sexo.

Conocí a un recién llegado en San Francisco llamado Lloyd, que era docente en una escuela. Lloyd me presentó a una agente de bienes raíces que lo había ayudado a comprar su primera casa en San Francisco. Por años, me negué a reunirme con ella. Yo era un empleado federal, con un historial crediticio terrible. Me dijo, «Tony, ¿eres un veterano?». Le respondí que sí. Me pasó la dirección de una agencia federal y en cinco minutos ya tenía la documentación gubernamental que me permitió mudarme a un condominio sin tener que dar una inicial. Tenía sesenta años, y una hipoteca de treinta. Mis ahijados, a quienes cariñosamente llamo «mis bebés», me preguntaron, «Tony, ¿qué vas a hacer?». Les respondí que pagaría la hipoteca a tiempo y, si me moría, que ellos se las arre-

glaran. Ese fue mi primer milagro en sobriedad, pero no sería el último.

Los milagros seguían ocurriendo; era como estar flotando en una nube rosa cada vez que ocurrían. Cuando tenía setenta y ocho años, recibí un correo electrónico de una mujer en AA que escribe obras de teatro. Me pidió que me reuniera con ella para leer un guion. ¿Es broma? Soy tímido. Nunca actué ni quise actuar. Pero en AA aprendí a decir que sí. Entonces me presenté, leí el guion, y conseguí el papel. Viajé por aproximadamente dos años con este espectáculo por toda California. Ser actor a mi edad fue una experiencia increíble.

Ahora tengo ochenta y tres años, y estoy a la espera del próximo milagro. Hoy cumpla cuarenta y un años de sobriedad ininterrumpida. Aún tengo un padrino, y soy padrino de otras personas. Me he mantenido en contacto con muchos «bebés» a lo largo del camino. También tengo muchos nietos y bisnietos bebés, desde los cinco años de sobriedad hasta los treinta y nueve años. Mi vida, como el programa de AA, es rica, serena y gratificante.

**Robyn**

### *Para personas de todos los colores*

Celebré dos años de sobriedad en el cumpleaños de mi hermano, lo que intensifica mis razones para seguir sobria. Creo que Dios eligió esa fecha porque mi hermano me apoya en la sobriedad. Empecé a asistir a los grupos porque necesitaba ayuda para alejarme de la bestia que había aprisionado mi vida, me hacía sentir enferma, desdichada y separada de las cosas que más amaba: la familia, el trabajo, la cordura.

Cada Paso me llevó a un cambio mental, del Uno al Doce. Admitir la impotencia fue lo más importante durante el primer año en que hice lo que había que hacer para dejar de beber, y sigo experimentando un despertar espiritual. Pero al principio, rara vez conocí a miembros como yo que compartieran mi origen étnico y mi experiencia como mujer afroamericana con una carrera en educación. En mi pueblo rural, muchos exhibían valores «conservadores», muy extendidos en el sur. Pero siendo una alcohólica desesperada, descubrí que valía la pena arriesgarme a integrarme en esta Comunidad, esmerándome por juntarme

y participar con hombres blancos, en su mayoría mayores. Estos caballeros eran como otros vecinos que aprendí a aceptar después de mudarme aquí desde una ciudad grande y diversa. Muchos eran veteranos retirados, mayores, blancos como la leche o como una cáscara de huevo, con gorras de béisbol —algunos con insignias de combate de las fuerzas armadas—. Uno, con el pelo largo, llevaba una camiseta con el nombre de una banda de rock. Me aseguró que, si escuchaba, todo iría bien.

Conocí a algunas mujeres que me ayudaron y sostuvieron en el camino de la recuperación; fueron un bálsamo que me permitió superar la marea del alcohol que me arrastró tras la muerte de mi madre, una década atrás. También me recordaban a una pariente que había sido como una hermana para mí. Ella había entrado en AA cuando yo era joven y me mostró que era posible tener una vida dinámica e interesante en la Comunidad.

Al principio de mi sobriedad, entré al sótano de una iglesia y me senté junto a un hombre que parecía querer consolarme; se levantó de un salto, agarró una servilleta de la mesa del café y me la dio. Debí parecer desolada, y de hecho lloré durante esa hora, agradecida por la servilleta. Pero más tarde noté que este tipo blanco venía a cada reunión con la misma gorra de béisbol que llevaba un eslogan político cuyo mensaje me hacía sentir incómoda.

En general, rara vez me sentía insegura con estos nuevos amigos de AA, hasta que, una noche, el hombre que me había dado una servilleta llegó a la iglesia con una pistola en la cadera. Era un período en 2019 en que las noticias presentaban la agitación a nivel nacional, tiroteos masivos, levantamientos civiles y protestas. Los funcionarios federales parecían tratar a algunos estadounidenses con más severidad que a otros. El color de la piel, la religión y muchas otras categorías hacían que mucha gente se sintiera vulnerable. Cuando este tipo blandió su arma, pensé irme de la reunión, pero sabía que necesitaba estar en AA. Lo que sucedió después también fue inesperado, ya que otros también reaccionaron a este gesto amenazante. Uno de los hombres se levantó y se fue; era blanco y una de las personas más amables que había conocido; siempre me saludaba calurosamente y se tomaba el tiempo para preguntarme cómo estaba. Me di cuenta de que había muchas personas en esta Comunidad que se me acercaban

de buena fe, y trataban a los demás con amabilidad, respeto y la camaradería que tan desesperadamente necesitamos para lograr la sobriedad y mantenerla. Mis padres me habían enseñado a acentuar lo positivo en los demás y a apoyarlos siempre que fuera posible, porque otras personas verán cómo tratamos a los seres más cercanos a nosotros. Tengo eso en mente con los miembros de AA —mi madrina, mis amigos y una red de muchos colores— porque mi Poder superior me mostró que «habían percibido la Gran Realidad —su amado y todopoderoso Creador», (El Libro Grande, página 161).

Este camino no siempre ha sido cómodo, y he tenido mis reservas sobre asuntos raciales en las salas donde había pocos afroamericanos como yo. Pero algunos de estos hombres me recordaban a mi padre, un hombre de piel canela que prefería la compañía y las actividades típicas de los hombres, y que también tenía esta enfermedad. Mi papá alcanzó la sobriedad después de años de abusar de mi mamá y de someter a nuestra familia a la tiranía del alcoholismo. No sé si era miembro de AA, pero su ejemplo de volverse más saludable —feliz, alegre y libre— continúa iluminando mi travesía en la Comunidad.

Estoy aprendiendo a confiar en nuestro Libro Grande que, aunque fue escrito por hombres con una historia cultural decididamente diferente, me recuerda a la sabiduría que he buscado en otros libros. Las frases trabajadas y las palabras precisas que aparecen en el manual de AA se parecen a las de la Santa Biblia: preceptos espirituales escritos principalmente por hombres de un mundo antiguo y pastoral. Ambos libros resuenan en mi vida como palabras *vivas* para personas de todos los colores, mientras que las Tradiciones de AA me recuerdan que debemos «anteponer los principios a las personalidades».

**Brian**

### *Tenemos una silla para ti*

Durante mucho tiempo, me encontré buscando en el círculo de las reuniones otra cara que se pareciera a la mía, algo que aprendí a hacer cuando era niño y era la única cara negra en una comunidad y sistema escolar predominantemente blancos. Esa es una de las razones por las que

de niño siempre me sentí diferente. También he llegado a comprender que la mayoría de los alcohólicos también se sentían diferentes durante su infancia, pero la mayoría de los compañeros no se parecían a mí. Sabía que la Comunidad de Alcohólicos Anónimos no podía entender el dolor y sufrimiento que yo sentía mientras bebía hasta terminar en centros de tratamiento, hospitales y cárceles, en un patrón repetitivo de locura arrogante que duró años.

No podía ver que mi alcoholismo me mantenía en un estado de ira mezclada con lástima de mí mismo, y que esto me alejaría de Alcohólicos Anónimos, su gente y la simple solución de Doce Pasos descrita en el Libro Grande, que fue diseñada para salvarme de mí mismo. Después de mucho tiempo y muchas consecuencias desafortunadas y dolorosas causadas por mi alcoholismo, finalmente me di cuenta de que soy física y mentalmente diferente de otras personas, y que mi diferencia NO es porque soy un hombre negro que no puede dejar de beber, sino porque soy un alcohólico que está espiritualmente enfermo y que necesita algo más que la ayuda humana. Preferiría juzgarlos a todos por juzgarme y marcharme antes de que me echen por no pertenecer, porque mi enfermedad me dice que una sala llena de personas que no son negras, ni remotamente similares a mí, no me quieren allí y solo me dejan quedarme y participar por cortesía. Cuando bebía me estaba muriendo y, cuando me separo de Alcohólicos Anónimos por las mentiras que me digo a mí mismo sobre el programa y las personas que participan en él, soy un muerto en vida.

Después de trabajar los Pasos por un tiempo, pude ver un patrón en mí que era diferente del que me repetía todos los días, que se basaba en que no me iba bien por el color de mi piel. No me iba bien porque no sabía cómo ser sincero y buscar aceptación, pero lo más importante es que no sabía cómo pedir ayuda. No quería hablar sobre mis traumas infantiles o los miedos que tenía del pasado, el presente y el futuro. Me refugiaba detrás de una coraza de miedo y falso orgullo que me permitía usar el color de mi piel como escudo para separarme de cualquier cosa que me hiciera sentir incómodo, ya fueran Alcohólicos Anónimos, mis entornos de trabajo, mis amigos o las relaciones románticas. Esta fue la tapadera perfecta para un alcohólico como yo porque me

daba razones para beber como quería. Pero si también eres un alcohólico como yo, entonces eres uno de los desahuciados que padecen una enfermedad que solo una experiencia espiritual puede vencer.

Cuando llegué por primera vez a Alcohólicos Anónimos como joven adulto de veintitantos años, solo quería caerle bien a la gente feliz, alegre y libre que veía en las reuniones, y que me aceptaran, pero en el momento en que pensaba que me estaban juzgando (y eso era algo que pensaba con frecuencia) o viéndome de manera diferente por mi color de piel, tomaba la decisión de seguir viviendo como lo había estado haciendo. Hoy sé que esa vieja forma de vivir es una muerte segura para mí.

Después de haber pasado algún tiempo en el programa, he llegado a creer y experimentar activamente de qué se trata esta Comunidad. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad. Lo que he descubierto al hacer eso es un nivel incondicional de amor y tolerancia que se manifiesta de una manera un poco distinta de una persona a otra, porque no somos personas perfectas (también aprendí eso en Alcohólicos Anónimos), pero somos gente inclusiva que acepta a todos. Necesitamos personas de todos los ámbitos de la vida para ayudar a traer a otros alcohólicos enfermos que sufren, que están al borde de la muerte, y restaurar su fe en lo que tenga sentido para ellos; simplemente no puede ser ellos mismos. Al igual que yo no puedo hacer esto sin otros alcohólicos de todas las razas, formas y tamaños que conocen y han experimentado el poder destructivo del alcoholismo, no importa de dónde seas y cómo llegaste aquí, ni de qué color sea tu piel, tenemos una silla para ti. Es más, tenemos una solución. Por favor, sigue viniendo. ¡Te necesitamos!

## **Dónde encontrar AA**

Hay grupos de AA en ciudades grandes y pequeñas, en pueblos, zonas urbanas y rurales de todo el mundo. Muchos intergrupos u oficinas centrales de AA cuentan con sitios web donde se puede encontrar información sobre reuniones de AA, y casi en cualquier lugar de Estados Unidos o Canadá se puede utilizar la sección «AA cerca de usted» en el sitio web de AA, [aa.org](http://aa.org). También puede encontrar una reunión descargando la aplicación Meeting Guide gratuitamente a su teléfono inteligente. Estos recursos pueden direccionarlo(a) a una reunión en su comunidad. Además, localmente, por lo general se puede obtener información sobre reuniones, preguntando a trabajadores de salud, líderes religiosos, medios, hospitales, o instituciones de tratamiento del alcoholismo que estén familiarizados con nuestro programa.

Cada grupo de AA trata de brindar un lugar seguro de reunión para todos los asistentes, y de fomentar un entorno seguro y positivo para todos. En AA, la experiencia, fortaleza y esperanza compartidas de los alcohólicos sobrios son la cuerda salvavidas que nos conduce a la sobriedad; nuestro sufrimiento y nuestra solución común nos ayudan a transmitir el mensaje de AA de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

Muchos alcohólicos negros se sienten muy cómodos en cualquier grupo de AA; no obstante, muchas comunidades de AA también tienen grupos de interés especial para personas negras, indígenas o de color (BIPOC, por su sigla en inglés), donde tal vez le sea más fácil identificarse como alcohólico(a) o hablar abiertamente sobre ciertos temas personales. Si no puede localizar un grupo en su área, póngase en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, [www.aa.org](http://www.aa.org) y gustosamente lo(la) pondrán en contacto con el grupo que le quede más cerca.

## **Cómo funciona**

AA brinda un camino que ha demostrado llevar a la recuperación. Al escuchar a los muchos miembros de AA que comparten de manera franca y abierta sobre su alcoholismo, reconocemos nosotros también, que padecemos la misma enfermedad. Al utilizar los Doce Pasos de AA y los principios en los cuales confiamos, descubrimos nuevas maneras de vivir. Si estamos dispuestos a ser sinceros sobre nuestra forma de beber y aplicamos honestamente lo que aprendemos acerca de nosotros mismos en AA, nuestras posibilidades de recuperarnos son buenas.

Si bien AA puede no tener la solución para todos nuestros problemas, el seguir las sugerencias sencillas del programa nos permite hallar una solución a nuestro problema con la bebida y una forma de vivir la vida, un día a la vez, sin alcohol.

## 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 AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo 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 AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos 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 AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA 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 AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

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

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

10. Alcohólicos Anónimos 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 el 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 AA.** Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870 34 00.  
Sitio web: [www.aa.org](http://www.aa.org)

#### **LIBROS**

---

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES  
REFLEXIONES DIARIAS  
COMO LO VE BILL  
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD  
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD  
EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS  
«TRANSMÍTELO»  
VIVIENDO SOBRIO  
LLEGAMOS A CREER  
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA  
AA PARA LOS ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA: NUNCA ES DEMASIADO TARDE

#### **FOLLETOS**

---

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

LAS MUJERES EN AA  
LOS JÓVENES EN AA  
SER NEGRO EN AA  
AA PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO  
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA  
LA PALABRA «DIOS»: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS  
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS PADRINOS  
ACCESO A AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS  
AA Y LAS FUERZAS ARMADAS  
¿SE CREE USTED DIFERENTE?  
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD  
MUJERES HISPANAS EN AA  
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO  
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA  
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

##### **Acerca de AA:**

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA  
¿ES AA PARA MÍ?  
¿ES AA PARA USTED?  
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...  
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?: EL MENSAJE DE ESPERANZA DE AA  
ESTO ES AA: UNA INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE AA  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO  
EL GRUPO DE AA: DONDE TODO EMPIEZA  
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL  
EL MIEMBRO DE AA, LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS  
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO  
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO:  
UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES  
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS  
LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL ILUSTRADOS  
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS  
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES  
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES  
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO  
UNIENDO LAS ORILLAS: ENTRE EL TRATAMIENTO Y AA  
POR MEDIO DE PROGRAMAS DE CONTACTO TEMPORAL  
LA TRADICIÓN DE AA: CÓMO SE DESARROLLÓ  
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS:  
NUESTROS AMIGOS EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO  
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

##### **Para profesionales:**

AA EN SU COMUNIDAD  
BREVE GUÍA A AA  
SI USTED ES UN PROFESIONAL... ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS QUIERE TRABAJAR CON USTED  
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD  
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?  
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE AA  
ENCUESTA DE LOS MIEMBROS DE AA

#### **VIDEOS** (disponibles en [www.aa.org/es](http://www.aa.org/es), subtítulados)

---

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR  
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
UNA NUEVA LIBERTAD

##### **Para profesionales:**

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD  
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES  
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO Y RECURSOS HUMANOS

#### **REVISTAS Y BOLETINES**

---

AA GRAPEVINE (mensual, [www.aagrapevine.org](http://www.aagrapevine.org))  
LA VIÑA (bimestral, en español, [www.aalavina.org](http://www.aalavina.org))  
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

## DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA: poner en primer lugar nuestro bienestar común y mantener a nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de AA 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 AA esté siempre allí.

Y de eso, **yo soy responsable.**

