

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

# Las mujeres en AA



Literatura aprobada por la Conferencia  
de Servicios Generales de AA.

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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos 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:*  
**Women in AA**

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

Todos los derechos reservados.

Las historias que aparecen  
en las páginas 12, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27 y 30  
son propiedad literaria © de AA Grapevine, Inc.,  
y están reproducidas aquí con permiso.

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

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

## **Las mujeres en AA**



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

A muchas de nosotras nos puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces el alcohol parece ser la solución de nuestros problemas, lo único 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, problemas con nuestras familias e incluso en nuestras vidas sociales— es más que probable que tengamos un problema con la bebida.

En Alcohólicos Anónimos, hemos aprendido que cualquier persona, dondequiera que esté, sean cuales sean sus circunstancias personales, puede padecer la enfermedad del alcoholismo. También hemos visto que toda persona que desee dejar la bebida puede encontrar ayuda y recuperarse en Alcohólicos Anónimos.

## **No estás sola**

Las historias publicadas en este folleto relatan las experiencias de 12 mujeres, todas ellas alcohólicas, que han encontrado la sobriedad y una nueva manera de vivir en Alcohólicos Anónimos. Estas historias describen su experiencia, fortaleza y esperanza.

No importa nada si tienes 16 o 60 años de edad, si eres rica o pobre, si te graduaste de una universidad o abandonaste tus estudios; si eres una ejecutiva o un ama de casa, una paciente en una institución de tratamiento, si estás presa en una institución carcelaria, o sin hogar. Puedes obtener ayuda, pero tú tienes que tomar la decisión de pedirla.

Si crees que tienes un problema con la bebida, es posible que te identifiques con las experiencias compartidas en estas historias. Esperamos que descubras, al igual que estas mujeres, que eres bienvenida en Alcohólicos Anónimos, y que tú también puedes encontrar una nueva libertad y una nueva felicidad en esta forma de vida espiritual.

### **«La desesperación se apoderaba de mí»**

La policía estaba otra vez llamando a la puerta. Yo ya había empezado mi segunda botella de vino; estaba borracha y había infringido la orden del tribunal familiar de no beber nada en presencia de mis hijos. Ya llevaba doce años como madre divorciada, y tenía la custodia de tres muchachos. Seis meses antes, su padre reclamó la custodia principal y la familia volvió a los tribunales, inmersa en una disputa por la custodia de los hijos. La razón alegada por su padre era sencilla: yo era una madre borracha y violenta.

Poco antes de llegar la policía, volví a llenar mi taza de café con el vino barato que tenía escondido en mi armario, y fui por el pasillo a ver qué estaban haciendo mis hijos. Descubrí que uno de ellos —al que yo le había dicho que fuera a su habitación, específicamente para hacer sus deberes escolares— no me había hecho caso. Allí estaba, jugando descaradamente con sus juguetes. Cuando empecé a gritarle, iracunda y borracha, se hartó. Se puso de pie y me echó a empujones de su habitación. Me caí hacia atrás por el pasillo, chocando contra la puerta del lavadero, que se salió de las bisagras. Los tres muchachos salieron de la casa para esperar afuera, dejándome sola, amoratada, sentada en el suelo preguntándome cómo pude haber llegado a este estado.

No recuerdo mucho de lo que los policías me dijeron esa noche; pero una frase tuvo en mí un impacto profundo, y la llevo todavía grabada en la mente: «He visto a muchas madres que prefieren abrazar una botella que abrazar a sus hijos. No quieres ser una madre así». Ese policía tenía razón: yo no quería ser esa madre, pero lo era.

No pude conciliar el sueño esa noche, mientras la desesperación se apoderaba de mí y esas palabras se repetían, una y otra vez, en mi mente. A la mañana siguiente, después de llevar a mis hijos a la escuela, decidí buscar ayuda y llamé a alguien que conocía y que había logrado su sobriedad con la ayuda de AA. Sin más, ella dejó de hacer lo que

estaba haciendo y me llevó a mi primera reunión de AA. Los muchachos no volvieron a casa ese día... ni durante mucho tiempo. Mi manera de beber me había costado la custodia de mis hijos, y sabía que si me tomaba otro trago, me costaría muchísimo más.

No sabía cómo dejar de beber, pero parecía que los miembros de AA habían encontrado una solución. Cuando me sugirieron que asistiera a 90 reuniones durante noventa días, asistí a las 90 reuniones durante los noventa días. Me sugirieron que consiguiera una madrina, y también lo hice. Cuando me lamentaba con otros miembros, al terminar las reuniones, de que había perdido a mis hijos, me decían que todo acabaría bien siempre y cuando no bebiera. Creía lo que me decían, y creía que este programa podría funcionar para mí también. Así que me quedé, lavé las tazas, acomodé las sillas, asistí a muchas reuniones y, por la gracia de Dios, desde esa noche, hace más de siete años, no he vuelto a beber.

Pasé mi primera Navidad sobria con mis hijos, en una visita supervisada. Ese fue el primer paso que di para reconstruir las relaciones erosionadas por años de beber.

Muchas cosas han cambiado desde entonces, y todo para bien. Mis hijos ya son jóvenes adultos y tenemos una relación sólida y cariñosa. A la madre que antes veían decepcionados y con repugnancia, la ven ahora de otra manera: sobria, satisfecha, contenta y libre. Gracias, Alcohólicos Anónimos, por el don de la sobriedad que se me ha dado.

### **«Solía sentirme avergonzada de mi historia»**

Mis padres vinieron a los Estados Unidos para escapar de la guerra de Vietnam y empezaron de cero. Trabajando con ahínco y determinación, mi padre logró graduarse de la universidad y llegó a ser un ingeniero exitoso, y mi madre tuvo una brillante carrera como funcionaria de la administración municipal.

Crecí en el seno de una familia asiática muy estricta, y soy miembro de la primera generación de mi familia nacida en los Estados Unidos. No me permitían pasar la noche en la casa de una amiga ni participar en deportes, y me exigían que sacara calificaciones sobresalientes en todas las materias.

Ahora entiendo que mis padres tan solo querían prepararme para que tuviera un buen futuro en los Estados Unidos. Me amaban, querían lo mejor para mí, e hicieron lo que les había funcionado a ellos. Creían que con voluntad firme, trabajando con ahínco, con una buena educación y disciplina podría salir adelante. Y ni pensar en pedir ayuda nunca: es una señal de debilidad. En casa, era como una dictadura: mi padre era el proveedor y lo que él decía era la ley. No se permitía hacer preguntas. No podía explicarme a esa edad por qué todos mis amigos tenían familias cariñosas y amables, mientras a mí me habían tocado padres que nunca hablaban conmigo ni me permitían hacer nada.

Fui una adolescente rebelde y hacía todo lo que podía para romper las reglas impuestas por mis padres. Me sentía muy enojada con ellos por las circunstancias de mi niñez. No obstante, no empecé a beber alcohol hasta matricularme en la universidad, y de inmediato me enamoré de él. El alcohol me hacía sentir «parte de» —me divertía, socializaba y me sentía desinhibida—, así que le entré de inmediato y con ahínco. Empecé a usar drogas, pero la diversión no me duró. Consumir y beber a ese ritmo me exponía a situaciones muy peligrosas. Cuando tenía 22 años, fui drogada y agredida sexualmente. Se derrumbó mi mundo. Me odiaba a mí misma. No tenía confianza en nadie, y mi forma de beber se me fue de las manos. Durante dos años, mi padre me repudió, diciendo que yo era una vergüenza para la familia. Dejé las drogas, pero entonces el alcohol se convirtió en el único medio que tenía para evadirme del autorrechazo, la vergüenza, el asco y la depresión insoportables que sentía cuando recuperaba la sobriedad. La locura de la enfermedad es esta: bebía para dejar de odiarme a mí misma; pero cuanto más bebía, más me odiaba. No podía parar este círculo vicioso.

Nunca se me ocurrió que el alcoholismo fuera una enfermedad; creía que no era más que un ser humano muy débil, porque no podía dejar de beber. Todo lo que quería era un poco de tranquilidad; y la busqué durante años, sin hallarla nunca. Pasé por muchas cosas: un intento de suicidio fallido; fui acusada de conducir bajo los efectos del alcohol; fui a dar varias veces a la sala de emergencia; me interné en un centro de rehabilitación; y me enviaron involuntariamente a una institución psiquiátrica. Tomé muchos medicamentos y me sometí a terapia durante varios años. Sufrí de pancreatitis aguda a causa de la bebida, y un día entré



en estado de choque séptico, con fallo renal y pulmonar. Pasé treinta y cuatro días en el hospital, utilizando un andador ortopédico y un tanque de oxígeno. Esa experiencia me dio un susto tan grande que no bebí nada por un tiempo... pero soy alcohólica. Pasados nueve meses sin alcohol —y sin programa—, mi salud mejoró... pero la enfermedad se apoderó de mí nuevamente. En dos semanas ya estaba otra vez en la sala de emergencia.

El médico me dijo que, debido a mi pancreatitis, moriría si volvía a beber. Por fin pude entender que soy irremediablemente alcohólica. Así que tomé la decisión de entregarme al programa de AA. Comencé a asistir a las reuniones queriendo únicamente dejar de beber; pero, al poner los Pasos en práctica, he recibido mucho más.

Tengo ahora una buena relación con mis padres. La enfermedad derrumbó todas las barreras y nos obligó a ser francos y sinceros los unos con los otros. Debe de ser una experiencia devastadora ver como el alcohol le arranca la vida a una hija. Hoy día mis padres son mis mayores apoyos, así como mi esposo no alcohólico, quien siente un gran aprecio por AA y ha adoptado el programa conmigo.

Tengo una carrera muy prometedora haciendo lo que me gusta. Tengo un buen concepto de mí misma, paz en el alma y alegría en el corazón. Mi mundo ya no es gris, sin sentido. He aprendido a ser una buena empleada, esposa, hija, hermana y un miembro útil de la sociedad. El remordimiento, el temor, el autorrechazo y la angustia mental ya no rigen mi vida. Se me ha quitado la obsesión por beber. Sé perfectamente quién soy, lo que quiero y lo que valoro; me quiero a mí misma. La relación que tengo con mi Poder superior es inquebrantable y no cambiaría nada de mi pasado. Le debo la vida al programa de AA.

Solía sentirme avergonzada de mi historia, pero ahora la cuento libremente con la esperanza de que mi experiencia, fortaleza y esperanza puedan ayudar a otra persona que está luchando por mantenerse sobria.

***«Podía dejarlo un tiempo,  
pero siempre volvía a beber».***

Soy afroamericana, y cuando era niña juré no beber alcohol jamás, después de ver cómo mi padre se ponía agresivo cuando bebía. Pero una noche,

cuando tenía 16 años, decidí ver qué tenía de especial el alcohol. Un amigo me ofreció una bebida en una fiesta, y, por un momento, dudé en tomármela. Me supo horrible, y no entendí por qué le gustaba tanto a la gente. Así que, como toda buena borracha, decidí seguir bebiendo hasta que me hiciera efecto. Y cuando lo hizo, entendí entonces con toda claridad. Si antes había estado incómoda y callada, ahora me sentía audaz y extrovertida. De repente me resultó fácil hablarle a los muchachos, y mis problemas dejaron de importarme.

No tardé en ver las consecuencias de mi forma de beber, cuando a la mañana siguiente me castigaron mis padres. No obstante, quería volver a sentir esa sensación que el alcohol me causaba, y empecé a emborracharme con mis amigas los fines de semana. Me volví muy manipuladora con todos a mi alrededor para poder obtener alcohol. A menudo, podía contar con los novios de mis amigas, muchachos mayores que yo dispuestos a comprarnos las bebidas.

Cuando me gradué de la escuela secundaria tuve que tomar decisiones importantes. Mis padres me ofrecieron cubrir los gastos de mis estudios universitarios. No obstante, aunque seguía negando que mi forma de beber fuera un problema, mi conciencia no me permitió aceptar su dinero; porque sabía que lo más probable era que seguiría llevando mi estilo de vida de fiestera. Rechacé su ofrecimiento y decidí seguir mi propio camino.

Tras pensarlo bien, decidí alistarme en el Cuerpo de Marines de los Estados Unidos. Mis padres no se sintieron contentos de que su hija menor se hubiera alistado —especialmente después de los eventos del 11 de septiembre—, pero yo quería ser infante de marina y el día en que cumplí los 18 años, me enrolé.

Después del entrenamiento básico, me destinaron a Jacksonville, Carolina del Norte. Esperaba ansiosamente los fines de semana, cuando íbamos a las fiestas fuera de la base y bebíamos. Conocí a un hombre y salí con él durante un año, hasta que fue destinado a Afganistán. Estaba desconsolada. Cuando se fue, recurrí al único instrumento que conocía para darme valor —el alcohol— y acabé cayendo en una depresión. Me iba de juerga más seguido y bebía cada vez más. Una noche, al salir de una fiesta, unos soldados de otra unidad me secuestraron y me violaron. Desmoralizada, de nuevo recurrí al alcohol. Pero esa vez fue peor que

nunca. Mi depresión se convirtió en desesperación. Me emborrachaba con frecuencia y comencé a pensar en suicidarme.

Me sentí aterrada cuando mis superiores comentaron sobre mi forma de beber. Por la gracia de Dios, me ofrecieron la posibilidad de ingresar en un centro de tratamiento hospitalario. Me preparé para la ocasión emborrachándome al máximo. Llegué al centro aturdida y así seguí durante mi estadía. Era desafiante y todavía no creía que tuviera un problema con la bebida.

Después del tratamiento, me dieron de baja con honores. Volví a casa en Misuri, donde pasé por episodios de alto consumo de alcohol seguidos por intentos de controlar mi forma de beber. Podía dejarlo un tiempo, pero siempre volvía a beber.

Me di cuenta de que tenía que hacer algo con mi vida; conseguí un trabajo y me matriculé en la universidad. Poco después, fui arrestada por conducir bajo los efectos del alcohol y me sentí extremadamente avergonzada. «Eres igualita a tu padre — me decía a mí misma—. No vuelvo a hacerlo nunca más». Y no lo hice... hasta que volví a hacerlo y volvieron a arrestarme por conducir en estado de ebriedad, menos de cinco años tras la primera vez. Ahora tenía graves problemas legales.

La luz de los tubos fluorescentes brillaba en esa apestosa celda de detención, donde estaba sentada en una fría banca metálica. Pero allí fue donde di mi primer paso hacia la recuperación. Incliné la cabeza y oré humildemente, pidiéndole ayuda a mi Poder superior. Ese día, algo cambió muy dentro de mí. Pasé un año en procesos jurídicos antes de ser sentenciada; pero no bebí.

Seguí sin beber dos años antes de volver a sentir el ansia propia de mi enfermedad. Ahora sabía adónde ir. Encontré una reunión de AA para mujeres y atravesé el largo camino hacia ella. Al llegar a la puerta, me entró el pánico y, por un instante, pensé en darme la vuelta. En ese momento vi acercarse a una mujer y le pregunté: «¿Sabes dónde es la reunión de AA?». Con una sonrisa, me dijo: «Sí, allí voy también. Sígueme».

Cuando llegué, me puse a escuchar lo que la gente decía e hice lo que la gente hacía. Conseguí una madrina y empecé a relacionarme con las demás alcohólicas. Leí la literatura y empecé a practicar los Pasos. Dejé que me conocieran, y sin siquiera darme cuenta, mi vida fue llenándose de alegría y paz. Mi vida pasada fue un campo de

batalla porque el alcohol arruina. Hoy opto por vivir un día a la vez con la ayuda de este sencillo programa.

**«*Mi mayor problema fue eso del concepto de un poder superior*»**

Cuando tenía 13 años, sentía tanto miedo y desesperación que consideré suicidarme. Iba a la iglesia y quería creer; pero no sentía el alivio y la esperanza de la que hablaban los demás. Realmente quería morirme.

Entonces comencé a beber y el alcohol me salvó la vida. El alcohol hizo por mí lo que yo no pude hacer por mí misma; pero no por mucho tiempo.

A los 26 años, había dejado atrás a un hijo, a dos maridos, un montón de trabajos y a varios novios; y estaba otra vez en la misma situación desesperada en que me encontraba cuando era adolescente. Estaba completamente resignada a morir, porque mi mayor temor era vivir cincuenta años más sintiéndome así.

Unas seis semanas antes de asistir a mi primera reunión, salí brevemente con un hombre que era miembro de AA. Él me había dejado un ejemplar del Libro Grande sobre la mesa de la sala. Pensé que me convendría saber algo del programa en el que él participaba, por lo que abrí el libro y comencé a leerlo. Ese día leí las primeras 164 páginas. A decir verdad, no entendí todo lo que tendría que hacer si iba a AA, pero sí entendí que si iba y seguía las sugerencias, tal vez las cosas podrían cambiar. Fue la primera vez que sentí una verdadera esperanza en mis veintiséis años de vida.

Mi mayor problema fue eso del concepto de un poder superior. Para poder beber como yo necesitaba beber —y para hacer todo lo que hacía a la par— no había lugar en mi vida para todas las enseñanzas religiosas que había recibido de niña. Estaba enojada, amargada y llena de resentimientos. También era una atea militante. Estaba dispuesta a discutir con cualquiera que pudiera acorralar en un bar sobre la inexistencia de Dios. Todavía me falta hacer reparaciones a toda esa gente desconocida que tuvo la desgracia de sentarse junto a mí en el bar.

Pero necesitaba creer en AA. Comencé a ir a reuniones y a poner manos a la obra con una

madrina. A medida que me ayudaba a poner en práctica los Pasos, me atoré en el concepto de Dios. Mi madrina me preguntó de manera muy simple si creía que AA había cambiado su vida y la vida de las personas que había conocido en las reuniones. Yo podía ver que era así.

Otra compañera, practicante del catolicismo, me dijo que no importaba si creía o no en alguna divinidad; pero me sugirió que, cuando cerráramos las reuniones, no inclinara la cabeza, para que observara a todas las personas que se habían mantenido sobrias ese día gracias a AA. Eso fue una evidencia empírica y tangible de que había algo más grande que yo.

Por encima de todo, quería permanecer sobria, así que hice todo lo que me sugirieron en las reuniones. Lo intenté por mucho tiempo. Pero al igual que cuando iba a la iglesia siendo niña, nunca sentía el alivio y la tranquilidad de los que hablaban los demás. Pero seguí practicando los Pasos.

Cuando llegué al Paso Doce, mi vida se había vuelto muy diferente. Gracias a los Pasos, se había obrado en mí un cambio psíquico fundamental. Tenía mucha fe en que, tal como dice el libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones*: «Los Doce Pasos de AA [...] si se adoptan como una forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión por beber y transformarle en un ser íntegro, útil y feliz».

Seguía siendo atea, pero ya no estaba enojada. Encontré la paz sirviendo y trabajando con otros.

Al mantenerme sobria, he tenido el privilegio de conocer a personas con una gran fe, tanto dentro como fuera de AA, y he aprendido mucho de todas ellas.

Debo recordarme que cada uno tiene su propia práctica espiritual y sus creencias, y que nadie es dueño del tipo «correcto» de espiritualidad. Cuando llegué a AA, me sentí agradecida de encontrar una solución que funcionó para mí. Ya no quería morirme. No tengo pavor de vivir hasta la vejez, y quiero que toda persona que entre en AA encuentre eso mismo también.

Mi sobriedad ha sido enriquecida por la diversidad de experiencias espirituales de la gente que me rodea. He aprendido muchísimo de mi esposo católico, de mi ahijada neopagana, así como de los sacerdotes, rabinos, budistas y musulmanes, que he conocido durante mi recuperación.

En nuestro folleto *Muchas sendas hacia la espiritualidad*, hay una cita del cofundador de AA, Bill

W., de hace más de cincuenta años. Describe a la perfección cómo veo la esperanza hoy día: «Se supone que en AA estamos vinculados por una afinidad derivada de nuestro sufrimiento común. [...] Por consiguiente, nunca debemos intentar imponer a nadie nuestras opiniones personales o colectivas. Debemos tener, los unos a los otros, el respeto y el amor que cada ser humano merece a medida que se esfuerza por acercarse a la luz. Intentemos ser siempre inclusivos y no exclusivos; tengamos presente que todos nuestros compañeros alcohólicos son miembros de AA mientras así lo digan».

### **«El romper las promesas que hacía a mis hijos»**

Mi madre murió cuando yo tenía 12 años, y yo creía que mi vida habría sido diferente si ella hubiera vivido. Pero ahora creo que, ya desde entonces, mi problema era parte de mí misma. Tenía un fuerte sentimiento de inferioridad y era muy tímida. Mi padre hizo todo lo que pudo para criarme a mí y a mis dos hermanas menores, manteniendo unida a la familia hasta que me fui de casa para asistir a la universidad. También envió a mis hermanas a un internado.

Recuerdo el miedo inmenso que me invadió cuando mi padre se dispuso a dejarme en la universidad. Yo sabía que no iba a poder desenvolverme entre toda aquella gente. Desde el principio fui una inadaptada, y así me sentía. Por ello, los años que pasé en la universidad fueron años de sentimientos heridos, rechazos y ansiedades.

Finalmente logré casarme. Mi esposo era un hombre muy atractivo, y por esto creí que superaría mis temores y dejaría de sentirme tan nerviosa con la gente. Desgraciadamente, no fue así —a menos que bebiera algo—. En la universidad, había descubierto que una o dos copas facilitaban la comunicación. Tres me hacían olvidar que no me sentía bonita.

Con el paso del tiempo, tuvimos hijos, quienes lo eran todo para mí. No obstante, me horrorizaba al despertar y darme cuenta de que había conducido de aquí para allá durante una laguna mental, con ellos en el auto.

Entonces, mi marido enfermó. Sintiéndome muy sola y angustiada, tenía que beber, a pesar de que mis hijos —y ahora también mi marido— dependían de mí.

Nos mudamos a un pueblo pequeño de Massachusetts, para vivir con mis suegros. Tenía la esperanza de que un nuevo círculo social resolvería el problema. No fue así.

Puedo asegurarte que un buen método para hacer que tu suegra no te quiera es emborracharte en público en un pueblo pequeño.

Luego nos trasladamos a una granja antigua, difícil de calentar y de cuidar. Mi marido viajaba frecuentemente, y mi forma de beber empeoró rápidamente.

Una noche fui a un bar a unos cuantos kilómetros de nuestra casa, habiendo encargado a mi hijo de 11 años que cuidara a sus hermanas. Me acompañó una vecina de edad avanzada. Uno de los hombres que estaban en el bar se había ofrecido para conducir mi auto hasta mi casa pero le dije de mal modo que yo misma podía hacerlo. Cuando ya casi llegábamos, aceleré un poco y choqué contra un poste. Mi vecina acabó con los ojos morados.

Sin saberlo yo, el hombre que se había ofrecido para conducir mi auto, nos había seguido en el suyo. Consiguió que sacaran el auto de la cuneta y lo remolcaran hasta mi casa. No se quedó mucho tiempo, pero después de irse, subí la escalera y encontré a mi hijo sentado al lado del conducto de la calefacción, por el que apuntaba con su rifle de aire comprimido.

«¿Qué estás haciendo?», le pregunté. «No estaba seguro, mami —me respondió—, pero creí que tal vez necesitabas ayuda». En ese momento, pensé que ya había tocado fondo. Tengo la convicción de que tiene que haber algún motivo de peso para desear dejar de beber; y para mí, estoy segura de que ese motivo fue mis hijos.

Nunca olvidaré la fiesta que tuvimos al celebrar el cuarto cumpleaños de mi hija. Al llegar el día, las madres, acompañadas de sus hijas, se presentaron en mi casa. Al verme, decidieron quedarse a la fiesta: estaba tan borracha que no se atrevieron a dejar a sus hijas a solas conmigo.

El romper las promesas que hacía a mis hijos fue lo que finalmente me hizo darme cuenta de que ya no podía vivir más conmigo misma. Acudí a AA buscando ayuda. Como la mayoría de la gente, tenía multitud de ideas erróneas referente a lo que encontraría cuando llegara a una reunión. Creía que todos los alcohólicos eran personajes de los barrios degradados. En mi primera reunión, me

sorprendió ver a mucha gente que reconocía como miembros respetables de la iglesia.

Aún más importante es que desde la primera vez que entré a una reunión de AA, experimenté esa sensación maravillosa de pertenecer. Al conversar con esta gente, descubrí que no era la única persona que había hecho las cosas que hice, ni que había hecho daño a las personas que más quería. Había tenido miedo de estar volviéndome loca. Me llenó de gratitud el enterarme de que el alcoholismo es una enfermedad triple: que había estado enferma mental, física y espiritualmente.

Durante mis primeros años como miembro, me era difícil asistir de manera habitual a las reuniones de AA. Mis hijos eran todavía pequeños, y frecuentemente era difícil encontrar a alguien que pudiera venir a mi casa a cuidarlos. No obstante, desde la primera reunión, me enamoré de AA, y supe que, de alguna forma, iba a encontrar la solución por medio de este programa.

Aunque no se resolvieron al instante todos mis problemas, he ido aprendiendo a hacerlo, poco a poco. Al principio, era todavía tímida, cohibida, tan encerrada en mí misma que me era difícil acercarme y tomar la mano amiga que generosamente me tendían.

Con el tiempo, por medio de los Doce Pasos de AA logré darme cuenta de que, si aceptaba el amor que me ofrecían tan abiertamente, podría aprender, mediante AA, a sentirme cómoda con la gente. Para mí, esto fue un adelanto tremendo, y me condujo hacia uno de los regalos más grandes que AA me ha dado: dejar de tener miedo. El miedo siempre había dominado mi vida: miedo a la gente, a las situaciones, a mis propios defectos. En AA aprendí a tener fe, y, así, a vivir sin temor.

***«Era insaciable; vacía interiormente, buscaba la felicidad en el fondo de la botella»***

Mi nombre es Cathy y soy alcohólica. Gracias a Alcohólicos Anónimos y por la gracia de Dios no he tenido que tomar una gota de alcohol en veintinueve años.

Bebí por primera vez cuando tenía 16 años —casualmente, el mismo día en que me casé—. Inmediatamente me gustaron los efectos que el alcohol producía en mí. Por naturaleza, soy una persona tímida y callada; no obstante, el alcohol me



permitía hacer cosas que ni en sueños haría sobria.

Por haberme criado en un barrio integrado de Queens, Nueva York, recién me di cuenta de que era una mujer negra cuando me mudé a Chicago. No es que pudiera cambiar el hecho, únicamente me hizo estar más decidida a ser alguien.

Solo bebí durante cinco años, pero, en retrospectiva, fui alcohólica desde el principio. Cuando bebía, se manifestaba otra persona —una persona que no me gustaba mucho—. Tengo tres hijos. La menor nació durante las últimas fases de mi enfermedad, y ahora noto la diferencia en su personalidad.

Durante los años en que bebí, le era infiel a mi marido. Le echaba la culpa de mi infelicidad a él, o a que era demasiado joven cuando me casé. Era insaciable; vacía interiormente, buscaba la felicidad en el fondo de la botella.

No bebía en los bares. La mayoría de las veces, bebía en casa. El trabajo de mi marido lo hacía ausentarse con frecuencia de la ciudad. Esperaba unos treinta minutos después de que él salía de la casa, y luego me dirigía a la tienda de licores; compraba mi suministro, regresaba a casa y bebía sin tregua hasta perder el conocimiento. Me hundía en lo que más tarde aprendería a reconocer como «una racha de conmisericordia»; llamaba a las personas con las que siempre bebía y hacía una fiesta. Sin embargo, la sensación de alegría duraba poco y daba paso a los remordimientos y a la culpabilidad. No tenía ni idea de que era alcohólica. No sabía lo que significaba ser alcohólica. Para variar, creía que mi marido era el causante de todos mis problemas, y decidí divorciarme.

Una tarde, estaba sentada en el sillón escuchando la radio o mirando la televisión —no me acuerdo cuál—, cuando escuché una voz que decía: «Si tienes un problema con el alcohol, llama a este número». Me habían dicho que bebía demasiado, así que ¿por qué no llamar? Si el locutor hubiera dicho «Si es usted alcohólico...», nunca habría llamado por teléfono. Por curiosidad, llamé. Una mujer muy amable me preguntó si necesitaba ayuda para un problema con la bebida; me preguntó si podía mantenerme sobria durante veinticuatro horas, y le respondí que no. Me dijo que cualquier persona podía mantenerse sobria durante veinticuatro horas. Me sentí ofendida y colgué.

Yo también era una de esas «alcohólicas lloronas», así que, desde luego, lloré un rato más. Al

día siguiente, me desperté, empecé a beber y me acordé de haber llamado a AA el día anterior, y decidí llamar otra vez. Hablé con la misma mujer; me propuso que alguien me llamara para llevarme a una reunión. Me negué a ir; colgué, y seguí llorando y bebiendo.

Llamé otra vez, y me preguntó si podía enviarme algunos materiales por correo. Lo hizo; leí lo que me envió; la llamé de nuevo y me dijo dónde había una reunión. Se trataba de una reunión abierta. Le pedí a una vecina que me acompañara esa noche. Un señor estaba hablando. No recuerdo nada de lo que se dijo, excepto que una mujer me dio un «paquete para principiantes» que incluía algunos nombres, y me pidió que llamara a alguien antes de tomar la próxima copa. También me dijo: «Sigue viniendo».

Esto ocurrió hace veintiún años.

Actualmente, sigo asistiendo a las reuniones para recordarme a mí misma que, a pesar de haber mantenido mi sobriedad durante algunos años, sigo estando a una copa de distancia de una borrachera. Gracias a Alcohólicos Anónimos, he podido reanudar mis estudios —algo que siempre quise hacer—. Dentro de unos meses, terminaré mi maestría en psicología. Cosas así solo pueden ocurrir en AA. Las herramientas están ahí; no tenía que hacer más que mantenerme sobria y utilizarlas.

Hoy, nuevamente gracias a Alcohólicos Anónimos, soy responsable. Tengo un buen trabajo que me permite compartir una parte de mí misma tanto con los alcohólicos recuperados como con los que aún están sufriendo. Para mí, sigue funcionando... un día a la vez.

***«Traté de beber hasta morir,  
queriendo anular toda la miseria  
y el dolor que sentía»***

Una de las promesas en el Libro Grande habla de no lamentarse por el pasado ni desear cerrar la puerta que nos lleva a él. Mi pasado estaba lleno de vergüenza, degradación y pérdidas terribles causadas por mi alcoholismo. Pero cuando una madrina cariñosa me ayudó a practicar los Pasos, experimenté el perdón, tanto divino como humano.

El dolor más grande que me causó mi alcoholismo fue perder a mi hija recién nacida. Tomé la decisión de entregarla en adopción antes de que ella naciera. Bebía sin medida desde antes de mi

embarazo, y la única razón por la que no bebí mientras estuve embarazada fue porque el alcohol me caía mal.

Pasé los nueve meses sin beber, y llena de odio hacia mí misma, vergüenza, depresión y una culpa terrible. Recurrí a una agencia de adopción que, en ese entonces, no me ofreció ningún tipo de asesoramiento. Me despertaba cada día con una sensación de total incertidumbre. No me sentía capaz de criar a una niña por mi cuenta, y, en el fondo, no sentía que mereciera tenerla, porque yo era una mala persona. Cuando nació, la tuve en mis brazos por unos momentos, hasta que partió para su nuevo mundo. Cuando se la llevaron, murió una parte de mi ser.

Durante los siguientes ocho años, traté de beber hasta morir, queriendo anular toda la miseria y el dolor que sentía. No era capaz de mantener una relación, un trabajo, ni sueños ni planes, y, más adelante, no pude mantener nada.

Mi enfermedad progresó rápidamente y me sumergí de lleno en una botella de vodka. Mi familia me ofreció dinero para deshacerse de mí. Me arrestaron; mis amigos vivían sentados en bares oscuros y sórdidos; pasé como un torbellino por las vidas de muchas personas inocentes, dejando solo destrucción a mi paso.

Perdí toda esperanza. Cada vez que veía a un niño pensaba en mi hija. Me preocupaba por su seguridad y todo el tiempo me lamentaba por haberla dado en adopción. Era una mártir borracha; un cuadro muy desagradable. Sentía que había perdido todo lo que valía la pena.

Solo por la gracia de Dios estoy sobria ahora, y me siento agradecida de ser miembro de Alcohólicos Anónimos. En AA pude enfrentar la verdad de cada aspecto de mi vida.

Cuando llegué al programa, supe muy en el fondo que había llegado a mi destino. Por primera vez en mi vida me sentí a salvo. Quería con todas mis fuerzas mantenerme sobria y estaba dispuesta a hacer cualquier cosa que me dijeran. Sin embargo, siendo una egocéntrica carente de autoestima, me resistí a hacer un inventario.

Finalmente llegó el día. O me ponía a escribir un Cuarto Paso para mostrárselo a mi madrina, o volvería a beber.

Mi mayor secreto era la pérdida de mi hija. Finalmente pude sacar todo; pero la herida tardó años en cicatrizar. Muchas veces creí que ya me había perdonado, pero la vergüenza y la culpa

persistieron. Sentía un vacío en el corazón que no podía llenar con nada.

Mi mayor problema era resolver mi conflicto interno. No podía entender cómo alguien —empezando por mí— podía abandonar a una hija. Mi esposo y yo nunca tuvimos hijos; porque yo creía que no merecía tener otro bebé. Mi egoísmo lo pagaron muchas otras personas.

Una noche estaba en una reunión sobre el Octavo Paso y alguien dijo que, a medida que pasaba el tiempo, seguía añadiendo nombres a su lista de enmiendas, con la intención de ser más sincero en su proceso de recuperación. Inmediatamente pensé en mi hija, y en que no había sabido cómo hacer enmiendas, pues no tenía idea de dónde estaba.

Lo que hice entonces fue llamar a la agencia de adopción para solicitarles que incluyeran información sobre mí en sus archivos. No era mi intención buscarla, pero quería que ella pudiera saber de mí, si algún día se decidía a buscarme. Me enviaron un formulario legal para llenar, y lo retuve durante varios años. El miedo a que me odiara fue muy grande durante mucho tiempo.

Finalmente llené el formulario; escribí una carta sobre mí misma a mi hija, y adjunté algunas fotografías.

Dos años más tarde, recibí una llamada de la agencia de adopción.

«Pat, hoy es un gran día —dijo la mujer—. Su hija quiere hablar con usted, y quiere conocerla».

Agendamos una llamada para esa misma noche y me pasé el resto del día llorando. Mi madrina de AA y mi madrina de otro programa vinieron a mi departamento para apoyarme. Recé pidiendo recibir orientación y fortaleza.

Sonó el teléfono y escuché su voz —que sonaba bastante parecida a la mía—. Contesté sus preguntas y así comencé una relación que es increíblemente maravillosa. Ella es una mujer hermosa, dotada de un corazón y un alma compasivos.

La idea que tenía sobre sus sentimientos era completamente equivocada. Nunca sintió nada por mí que no fuera amor y curiosidad. Su madre adoptiva y yo tenemos una excelente relación y hemos pasado tiempo juntas. Ella hizo una gran labor al criar a mi hija y tengo con ella una inmensa deuda de gratitud. El hueco en mi corazón se ha llenado y hoy rebosa de amor.

Nada de esto hubiera sido posible sin el otro regalo que recibí en la vida: la sobriedad y el programa de Alcohólicos Anónimos. Siento el perdón divino y a veces me parece que soy la mamá más afortunada del mundo. Recientemente, recibí una tarjeta de ella que decía: «Soy muy afortunada, porque tengo dos madres maravillosas».

**«No podía mantenerme sobria porque no estaba dispuesta a ser sincera».**

Llegué a AA hace veintidós años, cuando tenía yo 19. Era una joven asustada, en guerra conmigo misma y con el mundo entero. La ira alimentaba esa guerra y cubría mis temores. Cuando trataba de conseguir la sobriedad, la ira me lo dificultó; porque me resistía a las sugerencias que me hacían, a veces abiertamente y otras veces con disimulo.

Sabía que no podía gobernar mi vida; pero, aún así, no me daba cuenta de mi impotencia. No podía ceder mi voluntad. Mi relación con Dios, como yo lo concebía, estaba muy deteriorada. Antes de acudir a AA, había intentado seguir el camino de la religión, pero seguía bebiendo. En AA, escuchaba los conceptos que tenían otras personas de un poder superior. Luchaba por creer que yo le importaba a Dios y que él me amaba. Hacía mucho tiempo que estaba irritada con Dios, y toda la vergüenza que sentía me alejaba de él aún más. En el principio de mi recuperación, me reservaba muchas cosas y llevaba una máscara. Me negaba a aceptar la realidad y no podía ver en mi interior.

Una de las formas más fáciles de eludir el mirarme a mí misma era entablando una relación. Empecé a salir con un alcohólico en recuperación y nos casamos. Cuando llevaba sobria unos cinco años, empecé a beber de nuevo. No podía mantenerme sobria porque no estaba dispuesta a ser sincera. Había reemplazado con una relación mi obsesión por el alcohol.

Gracias a la sobriedad, he podido darme cuenta de que las relaciones requieren comunicación, sinceridad, amor, dar y recibir. No son para tener algo en que entretenerse en la vida.

Mi depresión crónica estaba detrás de todo esto. Desde que llegué a AA, muchas veces he estado internada en un hospital psiquiátrico, me han dado permisos de ausencia por incapacidad, y he recibido TEC (terapia por electrochoque). Siendo un

depresor, el alcohol únicamente había empeorado mi depresión, que ya era severa. Me tomó muchos años ser franca conmigo misma y reconocer eso. Tuve que aceptar que siempre tendré que tomar medicamentos.

La aceptación —de este y otros aspectos de mi vida— era fundamental para permanecer sobria. Tenía que ser sincera acerca de mi depresión, y también de mi orientación sexual.

En algún momento, le dije a mi esposo que yo pensaba que era lesbiana. Yo sabía que lo era, pero quise restarle importancia. Lo cierto es que ambos nos sentíamos infelices. Comencé a tener tendencias suicidas y ya tenía pensamientos homicidas. Por eso, volví a parar en el hospital psiquiátrico. Mi esposo y yo nos separamos y luego nos divorciamos.

He tenido que madurar en este programa. Le dije a alguien que yo era «incapaz, por mi propia naturaleza, de ser sincera conmigo misma». Me respondió sin ambigüedades que no era cierto. Todas las semanas me preguntaba cómo me sentía y le recitaba toda una letanía de aflicciones. Ella me contestaba: «¿Has bebido hoy?». Y yo le decía: «No». Luego ella me recordaba: «Pues entonces hoy es un buen día».

Aún tengo que aceptar mi impotencia ante el alcohol, mi depresión y mi orientación sexual, pero ya puedo sentirme bien conmigo misma. Me he dado cuenta de que Dios siempre estuvo y sigue presente en mi vida para guiarme. Me ama, sin importar lo que yo haya hecho, y cada día trato de hacer su voluntad. Dios, como yo lo concibo, me ama siendo lesbiana. Ya no soy la mujer solitaria, diferente y temerosa que era antes.

Ahora, con nueve años de sobriedad continua, puedo compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con los demás. Puedo servir de ejemplo de que la recuperación es posible a pesar de lo que te depare la vida.

### ***«Sentía que pronto se me acabaría la suerte... No quería terminar en prisión»***

Mi padre nació en México; mi madre, en Laredo, Texas. Mis padres se casaron y a los tres meses nací yo, en San Antonio. Mi mamá dio a luz —casi cada año— seis hijos en total.

Cuando yo era una niña que apenas había aprendido a caminar, mi papá me llevó con él al bar del

pueblo. Me dio a beber de su tarro. Me indicó que me quedara muy quieta para no caerme del taburete y se fue al baño. Mientras él no estaba, tomé su tarro de cerveza y bebí. Desde ese primer trago, una vez que empezaba, nunca pude saciar la increíble compulsión por beber más que se apoderaba de mí.

Cuando tenía 7 años, mis padres decidieron que teníamos que mudarnos. Hacía tiempo que habían estado hablando de eso, y una noche llegaron unas personas a la casa. Dijeron que tenían trabajo para ellos en Garrison. Mis padres llamaron y hablaron con el posible empleador, quien dijo que con gusto le daría un trabajo a mi papá también. Toda nuestra familia sería bienvenida, así que nos mudamos.

Ninguno de los dos dominaba el inglés, pero por lo general se daban a entender. Sin embargo, yo no sabía ni una palabra de inglés. Debido al obstáculo del idioma, me era sumamente difícil estudiar.

Mi familia se mudó de nuevo cuando yo tenía 8 años, esta vez a Houston, donde me inscribieron en un curso de ESL (inglés como segunda lengua). Muchos niños se burlaban de mí. Me ponían apodosos y me molestaban todo el tiempo.

Cuando pasé a la escuela intermedia, hice una amiga que me enseñó a vestirme «genial». Empezaron las suspensiones de la escuela por peleas y ausentismo. También empecé a beber cerveza, a fumar y a usar inhalantes.

A los 12 años, leí una carta en la sección de consejos de un periódico escrita por otra niña de 12 años; decía que su papá entraba a su cuarto a altas horas de la noche y la manoseaba. Apenas podía creer lo que leía, porque eso mismo pasaba en nuestra casa. En la columna, le aconsejaban a la niña a acudir a una consejera en la escuela, a su mamá o a la policía. Yo pensaba que no podía decírselo a mi mamá, así que fui a ver una consejera en la escuela. Ella llamó a la policía. Me pidieron que identificara a mi papá y lo detuvieron. Como él nunca había tenido problemas legales, solo le dieron cinco años de libertad condicional. También le ordenaron mudarse de casa inmediatamente. Mi mamá seguía preguntándome si era cierto, mientras que mi papá insistía en que no había hecho nada malo. No podía entender cómo era posible que ella dudara de que yo estuviera diciendo la verdad. Por supuesto, se corrió la voz de lo que había pasado por toda la escuela y, en general, por todo nuestro vecindario. Sumida en

la culpa, la vergüenza y la confusión, empecé a beber cada vez más. Quería olvidar lo que había pasado. Muchachos que anteriormente se suponía que eran mis amigos, me hacían insinuaciones. Mi mamá no me apoyó. Cuando ella se sentía muy abrumada por tener que encargarse de todo para nosotros, le daba por decirme: «¡Si no hubieras abierto la boca, tu papá todavía estaría aquí, ayudándome!». Estas palabras de mi propia madre me persiguieron por muchísimo tiempo.

Empecé a fugarme de casa; la primera vez, con mi novio, que tenía 23 años. Vivíamos en Galveston, Texas, y bebíamos y tomábamos drogas juntos. Teníamos unas peleas horribles. Él me daba tremendas palizas.

Después de unos ocho meses, volví a casa y regresé a la escuela. Dos años después, me puse a trabajar como bailarina exótica. Me embaracé sin estar casada cuando tenía 18 años.

Para ese entonces, ya me había gustado salir y ausentarme. O perdía el conocimiento en algún lugar o me detenían por estar bajo la influencia del alcohol. Sentía que pronto se me acabaría la suerte y me encerrarían por mucho más que unos cuantos días. No quería terminar en prisión.

Al igual que con quien tuve mi primera relación sexual, todas las relaciones relevantes que tuve más adelante fueron básicamente iguales: tenía talento para escoger a auténticos perdedores, como mi padre. Todos eran delincuentes convictos, alcohólicos, drogadictos y golpeadores. No hace falta decir lo bajo que pensaba de mí misma.

Después de que nacieron mis otros tres hijos, logré la sobriedad por medio de Alcohólicos Anónimos. He pasado por muchos momentos difíciles, con mis hijos y con todas las responsabilidades que van de la mano con la realidad de la vida, pero sin beber. Mi hija mayor todavía vive con mi mamá, pero está muy orgullosa de mí. Mi vida actual es bastante buena, en comparación con lo que era antes. El dueño no me está amenazando con echarme fuera. Cuando voy a una casa de empeño, es para comprar algo ahí, no para empeñar mis cosas para emborracharme. Cuando me paró un policía, solo me impuso una multa de tráfico y me dejó volver a mi auto. ¡Qué diferencia! El solo hecho de tener un auto me asombra. Cuando yo tomaba, vendí mi auto; porque la bebida era más importante para mí. Gracias a Dios que encontré a AA.



**«Durante mi carrera alcohólica  
había amenazado a pacientes, había  
estado borracha en el trabajo,  
había pensado en asesinar»**

Soy alcohólica. También soy una enfermera titulada; una mujer soltera que disfruta de muchas actividades. Pero no fue siempre así.

He mantenido mi sobriedad en Alcohólicos Anónimos durante algo más de cinco años —que han sido los más felices de mi vida—. Antes de recurrir a AA, llevaba un año en abstinencia por miedo de sufrir otro ataque de DT (*delirium tremens*). Había jurado que nunca volvería a beber; porque sabía que no podría volver a salir de una borrachera como la de la semana entre el día de Navidad y el de Año Nuevo de aquel año.

Aquella madrugada de Navidad, conduciendo borracha y bajo los efectos de estupefacientes, rompí un poste telefónico y destrocé mi auto —y no era la primera vez—. En la sala de urgencias, majadera y sin intenciones de cooperar (todavía con mi uniforme), me negué a que me atendieran hasta la mañana siguiente, cuando podría ser internada libre de alcohol u otras drogas en mi organismo.

En esa época —según recuerdo— era una bebedora diurna, y tomaba cualquier sustancia que pudiera conseguir —con o sin receta—. Después de ser dada de alta, mi irritabilidad, mi nerviosismo y mis temblores dieron paso a fuertes alucinaciones, acompañadas de un horror cada vez mayor ante lo que estaba viendo.

No podía volver al hospital en donde estaba empleada, y mi familia ya no podía aguantar mi conducta antisocial. Durante otro año entero fui tocando fondos consecutivos, una sustancia a la vez; pero no hubo ningún cambio esencial en mi actitud hacia la vida. Para mí, la recuperación empezó cuando dejé de tomar drogas y comencé a hacer esfuerzos para mejorar. Empezó cuando asistí por primera vez a una reunión de AA.

Fui una niña tímida, hipersensible, con sobrepeso e insegura. Buscaba consuelo en los libros y en el papel de «mamacita». Recuerdo que me sentía importante cuando papá me dejaba pedir sorbitos de su cerveza. Me gustaban sus efectos. La primera vez que, bebiendo, perdí el conocimiento y sufrí una laguna mental, tenía 13 años. Me parecía como si la única forma en que podía apaciguar mi senti-

miento de inferioridad y mis remordimientos de conciencia fuera estar borracha.

En la escuela, me consideraban una compañera agradable, una de las que haría todo por sus amigas. Complacer a los demás me causó muchas penas, especialmente en mi profesión, hasta que aprendí a decir *no* a la primera copa.

Para mí, ponerme el uniforme blanco significaba transformarme en la «Enfermera Maravilla». Sin uniforme, estaba muy metida en la contracultura. Para compensarlo, tenía que ser una Florence Nightingale. Siempre estaba enojada por la incompetencia que me rodeaba, segura de que yo era la única persona que hacía el trabajo.

Con toda esta ira y sentimientos de mártir, pues tenía que emborracharme después del trabajo, para desfogarme. Necesitaba mi empleo para costear mi adicción, y la profesión de enfermera representaba lo único respetable en mi haber.

Durante mi carrera alcohólica —que duró doce años— había amenazado a pacientes, había estado borracha en el trabajo, había pensado en asesinar, había vendido drogas a niños, había tomado una sobredosis, había abortado dos veces, y había bebido hasta perder la conciencia en los bares, vestida con mi uniforme. Olía mal y había traicionado a mi amiga más fiel —y la última que me quedaba—, teniendo una aventura con su marido. Conducía cuando estaba demasiado borracha para andar a pie. Destrocé varios autos, y la policía me detuvo muchas veces, sin poder recordar nada.

Detestaba a los borrachos porque eran el rostro de lo que yo era bajo mi careta: una persona manipuladora, deshonesta, miedosa y solitaria. He pasado la mayor parte de mi vida fingiendo ser algo que no soy.

En AA me han enseñado a cambiar —genuinamente, no solo en apariencia— la gente que ahora se ríe de sus problemas, llora de alegría y disfruta de su vida.

Ahora trabajo como enfermera de vuelo, miembro de un equipo de transporte en helicóptero; es una oportunidad para crecer profesionalmente que no podría haber aprovechado sin estar sobria. Tengo la reputación de ser sincera —aunque no siempre sé ser diplomática—. Lo hermoso de la sobriedad es que ahora puedo reconocer cuando he lastimado a alguien con mis palabras o acciones irreflexivas, y, a partir de ahí, seguir adelante. Cuando bebía, me aterraba que alguien se fijara en

los errores que cometía. Por eso, no podía aprender de mis errores y seguía haciendo las mismas cosas, una y otra vez.

Ahora puedo aprender y crecer con la gente que encuentro en mi vida, sin abrigar, de ellos o de mí misma, esperanzas poco realistas. Me he vuelto a unir a la Iglesia de mi niñez, con la fe de una adulta, y participo activamente en el servicio de AA, así como en otras actividades comunitarias y profesionales.

Un aspecto con el que sigo batallando con ayuda del programa es el poder verme de una manera realista en relación a los demás. Adquirir un verdadero amor propio y una aceptación de mí misma han sido probablemente las tareas más difíciles para mí. A partir de la adversidad y de muchas situaciones incómodas en mi vida, he conseguido cierto amor propio y tranquilidad de conciencia, ya sea que recibía o no aprobación.

Aprecio mucho el don de un amor propio sincero. Siempre he deseado ayudar a otras personas y poder servirles; pero mi apremiante y paralizante adicción me incapacitó para hacerlo. Ahora liberada, llevo una vida que nunca me hubiera podido imaginar, y me doy cuenta, y cada día más, de que solo la falta de fe impone límites sobre mi vida. De quien fue una autómatas está emergiendo una mujer competente, íntegra y cariñosa.

### **«La vergüenza, el remordimiento y la culpa me pesaban»**

Así comenzó el periplo de una mujer a Alcohólicos Anónimos: Se hizo la llamada al número de teléfono de AA y dos mujeres encantadoras, limpias, sensatas y sobrias fueron enviadas a un suburbio de clase media un sábado por la noche. Segura estoy de que se preguntaban con qué se encontrarían. Tocarón el timbre.

Una aparición abrió la puerta envuelta en una bata manchada de vino, con latas de jugo de naranja como rulos para el pelo, caminando de puntillas —pues los tacones de sus zapatillas estaban engrasados con vaselina y ella caería al tratar de caminar normalmente—. La explicación que dio esta aparición por su aspecto encantador fue que el día siguiente era domingo y debía lucir bien en su clase de la escuela dominical.

Las visitantes podían deducir —por las manchas de vino en la bata y la alfombra— que esta apari-

ción grasienta tenía un problema para contener el alcohol dentro de sí. Y podían también deducir que tenía algunos problemas más...

En otra época, me sentía avergonzada de admitir que yo era aquella aparición. Ahora sé que esta experiencia puede servir para salvar otra vida.

Nunca sabré cómo esas dos mujeres pudieron mantenerse impasibles al empezar a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza. Una habló acerca de cómo su forma de beber la había llevado a AA. La otra contó cómo su forma de beber había afectado su vida familiar. Las dos dijeron que encontraron esperanza y recuperación en las reuniones de Alcohólicos Anónimos.

Naturalmente, lloré —y mucho— mientras las escuchaba. La vergüenza, el remordimiento y la culpa, me pesaban (aparte de las latas de jugo de naranja). Hablamos acerca de la bebida. Traté de hablarles de mí misma; de la pésima persona que yo era. Y entonces me dijeron las más bellas palabras que espero no olvidar nunca: «No tienes que contarnos nada de ti misma que te haga sentir mal. Solo queremos ayudarte a dejar de beber».

Tenía mis dudas. ¿Cómo podría yo agradecerle a alguien? A mí misma no me gustaba cómo era. No estaba segura de que ustedes aceptarían a esta mujer. Con toda seguridad, no les parecería apropiado que esta madre de cuatro hijos —y madrastra de otros dos—, que destruyó dos familias y dos hogares viniera a formar parte de un grupo del que estas mujeres eran un ejemplo. Además, yo no era una «alcohólica pura»; tenía doble adicción —aunque entonces no me daba cuenta de que los medicamentos prescritos también me estaban causando una depresión y ansiedad monumentales—. No obstante que nunca había leído ni oído hablar del «Doce y Doce», estaba segura de que podría ser clasificada como una «mujer perdida».

Dos noches después —ya sin latas de jugo de naranja ni tacones resbaladizos— me llevaron a una reunión. Todavía segura de que ustedes me juzgarían por mi apariencia, me puse un abrigo nuevo de invierno de color blanco, un fabuloso sombrero de paja, guantes blancos... o sea, el paquete completo. Cuando terminó la reunión, busqué mi abrigo blanco y ya no estaba. Alguien lo necesitaba más que yo. (Me dejaron el sombrero.) Estaba demasiado asustada para mostrar mi indignación por semejante acto. Aún me sentía temerosa de que ustedes no me aceptaran. Pero nunca nadie

me dijo que no cumplía los requisitos o que no era aceptable.

Tres semanas después escuché una charla que me hizo soltar las lágrimas reprimidas. Un hombre había hecho lo mismo que yo: abandonar a su familia y su hogar por el único amante que le importaba: el alcohol. Llevaba sobrio seis años, y dijo: «Todo va a estar bien, si no bebes».

En mi grupo base hay de quince a veinticinco hombres y mujeres. Hay varias personas con doble adicción. Hay gente que ha robado de la caja. Hay un hombre que confunde los Pasos desde que sufrió un derrame cerebral. Hay una mujer cuyo marido no ha podido hablar ni valerse por sí mismo desde hace más de diez años.

Las edades de los miembros oscilan entre los 23 y los 67 años. Tenemos un miembro nuevo con seis días de sobriedad y un «veterano» con 14 años. Somos mayoritariamente de raza blanca, pero con frecuencia asisten hombres y mujeres de raza negra. Hay solteros, casados, divorciados, viudas y viudos. Tenemos médicos, abogados, amas de casa, operadores de computadoras, mozos de cuadra, vendedores y jubilados. Tenemos recaídos y miembros inquebrantables que no volvieron a tomar una gota desde que cruzaron la puerta de Alcohólicos Anónimos. Tenemos creyentes, agnósticos y ateos. Y todos tenemos otros problemas además del alcohol.

Pero todos estamos aquí por una razón y únicamente por esa razón: todos tenemos el deseo de dejar de beber. Ninguna persona que cruza la puerta de nuestra casita de ladrillo donde nos reunimos sale sin saber eso; o sin saber que no solo queremos que vuelvan, sino que *necesitamos* que vuelvan.

En mi grupo base nos reunimos para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con todos los alcohólicos que aún sufren que llegan —o que ya están aquí—. Y nunca hacemos preguntas; para que nadie tenga que decirnos lo que no quiera decir.

***«Viví en la calle durante diez años y me convertí en una alcohólica empedernida, mala, sin idea de nada»***

Prácticamente me crié a mí misma desde los 9 hasta los 13 años. Mi madre murió, y mi padre era

un borracho incapaz de criarnos a mi hermana y a mí él solo. Se iba a trabajar y yo hacía lo que me diera la gana. Cuando cumplí 13 años, mi padre se volvió a casar, pero para entonces yo era una hija rebelde e indisciplinada. Era una sabelotodo; era astuta y muy buena para mentir; las reglas estaban para romperlas.

Me escapé del reformatorio a los 16 años y me fui a la ciudad de Nueva York desde Dallas, Texas. Era libre. Me creía muy viva, pero en realidad era una aficionada y extremadamente ingenua. Empecé a beber de manera desenfrenada. Bebí en grandes cantidades desde el principio, experimentando lagunas mentales y sufriendo las consecuencias de ser tan tonta, tan joven y tan borracha.

En unos cuantos años me di cuenta de que a las personas con las que me relacionaba no les importa para nada mi bien. Yo seguí tratando de creerme lo que me decían y seguí resultando lastimada, manipulada y usada. Viví en la calle durante diez años y me convertí en una alcohólica empedernida, mala, sin idea de nada —aunque entonces no me daba cuenta—. El licor barato me daba el valor para andar por la calle, haciéndome la ruda para mantener alejados a los depredadores; y me ayudaba a justificar la forma en que vivía para poder aceptarme a mí misma. Los peores y más baratos licores me ponían enferma y loca. El licor se convirtió en un veneno que me enviaba a la cárcel, al hospital y a casas abandonadas. Aunque mi vida era un completo desastre alcohólico, creía que el alcohol no era mi problema sino mi salvación. Estar todo el tiempo borracha iba de la mano con la forma en que vivía, y me hacía posible ser la persona despreciable en que me había convertido.

Por una serie de acontecimientos, encontré a mi familia en Tucson, Arizona, y me trasladé allí. Estaba dispuesta a tener un trabajo, pagar impuestos y vivir como una persona normal; pero no tenía ni idea de que el alcohol era mi problema. Creía que tan solo necesitaba dejar la calle y ya no ser arrestada.

Después de siete años más de desmoralización incomprensible y deplorable, me derroté y fui a mi primera reunión de AA. Me enamoré de la Comunidad. No tenía ni idea de lo que estaba haciendo y no confiaba en nadie, pero la gente en las reuniones me animaba a seguir yendo. Odiaba a los hombres, y a menudo cuando compartía en

las reuniones decía: «Todos los hombres son unos perros». Algunos tipos en mi grupo base empezaban a ladrar. En secreto, me encantaba.

La primera persona en quien empecé a confiar fue mi madrina, Pat. No sabía lo que pensar de ella; porque siempre estaba hiriendo mis sentimientos. Empecé a confiar en ella cuando un día me dijo que no le importaban mis sentimientos sino mi vida. Mi confianza en ella aumentó cuando —entre sollozos— le conté que me sentía avergonzada porque había vendido mi cuerpo por dinero. Me miró y sin pestañear me dijo: «Bueno, cariño, al menos a ti te pagaban». Esas palabras me libraron de la vergüenza, y la he querido mucho desde entonces.

El primer hombre en quien confié en AA fue su marido, Luther. Lo vi trabajar con los recién llegados cuando estaba en su casa. Vi cómo trataba a Pat y a otras mujeres. Nunca vi que le faltara el respeto a nadie, y era muy amable conmigo. De hecho, parecía que le caía bien, incluso después de conocer mi pasado.

Cuando llevaba sobria un par de años empecé a confiar en otros hombres de mi grupo base; pero no me di cuenta de ello hasta un caluroso día de verano en Tucson. A dos miembros de mi grupo base, Tim y Tony, les encantaba pescar. No había muchos sitios donde ir a pescar en Tucson, pero Tony los conocía todos. Realmente no me gustaba pescar, pero me encantaba pasar el tiempo con estos hombres. Han de saber que no había por medio ningún tipo de coqueteo. Yo tenía una boca de carretero, fumaba sin parar, pesaba unas 280 libras, y no respetaba los sentimientos de nadie.

No recuerdo si me preguntaron si quería ir con ellos, o si me infiltré en su excursión, pero el caso es que fui con ellos. Ese día supe que AA había cambiado mi vida y me hizo posible volver a creer y confiar en la gente. Habíamos terminado de pescar y ya íbamos camino a casa. Yo iba sola en el asiento de atrás. Me llegaba flotando el suave sonido de sus voces. Un agradable aire fresco entraba por la ventanilla y me acariciaba la cara. Cerré los ojos y me sentí en paz. Estaba en el auto con dos hombres que no esperaban otra cosa de mí que ser mis amigos. Habíamos pasado tres horas juntos; nos tratamos mutuamente con respeto. Nos reímos, pescamos y compartimos la sobriedad. Yo me sentía feliz, alegre y libre por primera vez en mi vida adulta. Exactamente como AA lo había prometido, se había reconstruido mi vida.

Aquel hermoso y cálido día en Tucson fue la primera vez que supe que podía volver a creer en la gente y amarla. Así ha sido desde entonces. Estoy agradecida con Dios y con AA por haber aceptado a esta hastiada mujer alcohólica, y por haberle dado la sobriedad, la vida y la capacidad de confiar nuevamente en otras personas.

## **Cómo funciona**

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

Aunque es posible que AA no tenga la solución para todos nuestros problemas, al seguir las sencillas sugerencias del programa de AA, podemos encontrar una solución a nuestro problema con la bebida y una forma de vivir sin alcohol un día a la vez.



## **Dónde encontrar a AA**

Hay grupos de AA en las grandes ciudades, en zonas rurales y en poblaciones de todas partes del mundo. Muchos intergrupos u oficinas centrales de AA tienen sitios web donde se puede encontrar información acerca de reuniones de AA locales, y casi en cualquier parte de los Estados Unidos y Canadá encontrará un número de teléfono para ponerse en comunicación con AA. Estos son recursos que pueden servirle para localizar una reunión en su comunidad. Además, a menudo los médicos y enfermeras, los clérigos, los medios de difusión, oficiales de policía, y hospitales e instituciones para el tratamiento del alcoholismo, que están familiarizados con nuestro programa, pueden brindarle información acerca de las reuniones locales.

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

La mayoría de las mujeres alcohólicas se sienten muy a gusto en cualquier grupo de AA. Sin embargo, en muchas localidades AA también tiene reuniones de interés especial para mujeres, en las que le puede ser más fácil a una mujer identificarse como alcohólica o ser más abierta acerca de ciertos asuntos personales.

Si no puede localizar un grupo en la zona en que vive, puede ponerse en comunicación 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). Allí le ofrecerán información para ponerse en contacto con el grupo de AA más cercano.

## LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de 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 EL 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 LA ESPIRITUALIDAD  
Y EL DINERO SE RELACIONAN  
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  
UNIR LAS ORILLAS: POR MEDIO DE PROGRAMAS  
DE CONTACTO TEMPORAL  
LA TRADICIÓN DE AA: CÓMO SE DESARROLLÓ  
SEAMOS AMABLES CON 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.**

