

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

ACCESIBILIDAD EN AA

LOS MIEMBROS HABLAN
SOBRE SUPERAR
LAS BARRERAS



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® 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.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2025.

Traducción del texto original en inglés
revisado en 2024.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

ACCESIBILIDAD EN AA:
Los miembros hablan sobre
superar las barreras

ÍNDICE

¿Tiene usted un problema con la bebida?	5
JASON (daño cerebral traumático) «[...] la sobriedad y AA me han ayudado a maximizar mis capacidades».	7
JACK (amputado) «Gracias a Alcohólicos Anónimos tenía alguna idea de lo que eran la aceptación, la fe y la esperanza».	9
GLORIA (accidente cerebrovascular) «[...] podemos sobrellevar cualquier cosa que la vida nos presente sin tomarnos un trago».	11
LYNN (ceguera) «Ya no me divertía bebiendo; era algo que tenía que hacer para sobrevivir».	13
LEE (sordera). «Es bueno sentirte bienvenido y “parte de algo”, especialmente cuando tienes otras dificultades personales».	16
DEBORAH (esclerosis múltiple) «Se me dio el don de la desesperación y llegué a estar convencida de que más me valía ir a una reunión o si no bebería».	18
JANET (artritis) «Le prometí a Dios que, con su ayuda para mantenerme sobria, haría lo que pudiera para asegurar que los problemas de accesibilidad de la gente con necesidades diversas fueran atendidos».	22
MARK (daño cerebral adquirido) «Recuerdo cuánto me esforzaba por conseguir mi botella de alcohol, así que estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para encontrar reuniones accesibles».	24
JOHN (sordociego) «Me di cuenta de que mi Poder superior estaba cuidando de mí, y mi recuperación floreció».	26
MICHAEL (ceguera) «El alcohol era para mí lo que las espinacas para Popeye».	29
ROBERT (enfermedad mental). «Durante un tiempo probé varios métodos para controlar la bebida, y ninguno funcionó».	32
ASHLEY R. (sorda) «La inclusión de los alcohólicos sordos en AA».	36
Literatura de AA para alcohólicos con problemas de accesibilidad	40
¿Dónde encontrar a Alcohólicos Anónimos?	42

¿Tiene usted un problema con la bebida?

A muchos de nosotros nos resulta difícil admitir que tenemos un problema con la bebida. Sin embargo, aun habiendo superado ese gran obstáculo, enteramente dispuestos a hacer caso, muchos alcohólicos anónimos enfrentamos individualmente otras barreras que nos impiden acceder al mensaje de AA. Este folleto le presenta las historias de miembros con diversas situaciones por las que han experimentado dificultades al intentar acceder al mensaje de AA, y para poder integrarse plenamente en nuestro programa de recuperación.

En Alcohólicos Anónimos, lo que nos une es el deseo de dejar de beber. Desde su fundación en 1935, el objetivo de Alcohólicos Anónimos ha sido alcanzar a todo alcohólico que necesite y desee recibir ayuda.

Muchos grupos de AA se reúnen en locales o espacios con disposiciones de accesibilidad para sillas de ruedas. Algunos grupos pueden disponer de un intérprete de lengua de señas americana (ASL, por su sigla en inglés), quien suele ser un intérprete multilingüe profesional con buenos conocimientos del modo de vida y las costumbres tanto de las personas sordas como de las que pueden escuchar; puede ser incluso un miembro del grupo que ha recibido capacitación profesional en lengua de señas americana.

Además, hay una gran cantidad de literatura y materiales de AA (véase la p. 34), incluyendo el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos* —el texto básico de AA—, en braille, en lengua de señas americana, con subtítulos opcionales, en video y otros formatos. Algunos listados de reuniones locales tienen códigos para indicar las reuniones con disposiciones de accesibilidad para sillas de ruedas e intérprete de lengua de señas americana; también está disponible en la Oficina de Servicios Generales la Lista de Chequeo de Accesibilidad para Reuniones y Grupos, para ayudar a los grupos a evaluar su propio grado de accesibilidad.

En este folleto leerá las experiencias de alcohólicos anónimos ciegos o sordos; de miembros que sufren pérdida de visión o de audición, de confinados en casa o crónicamente enfermos, y de personas que sufren las secuelas de daño cerebral traumático o accidentes cerebrovasculares. Estas son las historias de personas alcohólicas que descubrieron en AA una vida nueva y productiva, libres del alcohol.

JASON

(DAÑO CEREBRAL TRAUMÁTICO)

«[...] la sobriedad y AA me han ayudado a maximizar mis capacidades».

Empecé a beber a los 12 años, y a los 13 me encontré por primera vez en una institución —un hospital psiquiátrico para adolescentes con problemas relacionados con la ira—. El alcoholismo de mi padre acabó dividiendo a mi familia: a mi madre, a mi hermano menor y a mí. Durante mi carrera de bebedor, estuve en algunos otros hospitales y fui a parar repetidamente a la cárcel: tres veces por manejar bajo los efectos del alcohol (una de ellas con persecución a alta velocidad por la policía); también por asalto y agresión, por robo, y por haberme dado a la fuga después de chocar en auto. Justo antes de cumplir 18 años, me sentenciaron a asistir a un programa de recuperación del alcoholismo; ese fue mi primer contacto con AA. Ya para entonces me ponía violento cuando bebía, y a menudo provocaba altercados con mi familia y mis amigos.

Poco después de cumplir los 25 años, en total estado de embriaguez me agarré a golpes con mi hermano. Él me golpeó con un bate de béisbol en la cabeza y me fracturó el cráneo; eso me ocasionó daño cerebral traumático. Mi hermano fue a dar a la cárcel, y a mí me llevaron al hospital, donde estuve varios meses en coma. Pasé siete meses en el hospital recibiendo terapia y sometién dome a cirugías reconstructivas; algunas, sin éxito. Me implantaron una placa en la parte derecha del cráneo, pero tuvieron que reemplazarla dos veces, debido a infecciones y fluidos. Al salir del hospital, me puse a beber whisky con las pastillas que los médicos me habían dado. Me hizo algún efecto; pero algo me decía: «Jason, si sigues haciendo lo que estás haciendo, te vas a morir». Así que, basándome en lo que alcancé a conocer de AA cuando tenía 18 años, supe adónde ir. Dejé de beber el mismo día en que cumplí 26 años.

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, no supe qué era más fuerte, si mi ira o mis temores; pero, sin importar ni mi aspecto ni mis actos, los compañeros siempre me aceptaron y procuraron que me sintiera a gusto. Una de las primeras reuniones a las que asistí fue una reunión de hombres. Allí conocí a mi primer padrino, y practiqué los Doce Pasos con él. El practicar los pasos con mi padrino fue para mí un punto crucial para dejar atrás el pasado, aceptar mi discapacidad actual, y perdonar a mi hermano. Mi padrino recalcó la importancia de participar en el servicio y de asistir a las reuniones de hombres. A veces tenía que llevar un casco; en otras ocasiones, tenía filtraciones de fluidos de la cabeza, porque se me había infectado el implante. En cualquier caso, varios compañeros que asistían a la reunión se esforzaban especialmente para hacerme sentir parte de ellos, y siguen haciéndolo hasta el presente. No me llevó mucho tiempo tomarle gusto a la labor de servicio; me ayudó a aquietar la mente y me dio un objetivo. Cuando acumulé cierto tiempo, empecé a contar mi historia para ayudar a alguien más. Luego serví como representante de servicios generales (RSG), y como miembro del comité de distrito (MCD). Seguí participando en reuniones de AA organizadas dentro las instituciones, y, desde hace varios años, también como voluntario en la oficina central; disfruto hacerlo.

Recibo prestaciones por discapacidad y sigo sufriendo los efectos residuales del daño que tuve. Tengo algunos problemas en la vista y soy epiléptico. Soy lento para procesar información y mi memoria se ha deteriorado. Coordino mal la mano izquierda, pero puedo tocar la guitarra un poco. Tardo en captar instrucciones. No escribo muy bien, así que alguien me ayudó a redactar mi historia. En mis diez años de sobriedad, solo pude manejar unos tres o cuatro años, a causa de mis ocasionales ataques epilépticos. Sigo en tratamiento con un neuropsicólogo, un psicólogo y un neurólogo; y necesito tomar una gran cantidad de medicamentos.

Al principio, los médicos opinaban que nunca recuperaría el uso de la parte izquierda de mi cuerpo; pero la sobriedad y AA me han ayudado a potenciar mis capacidades. Me cansé de solo andar de un lado al otro en mi casa, así que llamé a la Brain Injury Foundation, (la fundación para lesiones cerebrales), y les pregunté qué más podría hacer un hombre como yo. Me recomendaron que me pusiera en contacto con el Departamento de

Rehabilitación estatal; me capacité y acabo de recibir mi certificado de competencia como ayudante de salud a domicilio. El ver en un documento oficial, al lado de mi nombre, la palabra *competencia*, me es un enorme motivo de alegría.

Aunque mis padres se divorciaron, mi papá se ha mantenido sobrio en AA durante dieciséis años. El día que me dieron el alta coincidió con el fallo de la sentencia de mi hermano por haberme agredido. El juez me pidió, por ser la víctima, que expresara mis deseos al respecto. Propuse que, con el tiempo ya cumplido, lo dejaran en libertad —a condición de que participara en un programa para el tratamiento del alcoholismo—. El tribunal estuvo de acuerdo y ahora mi hermano lleva ocho años sobrio. Mi hermano y yo nos obsequiamos mutuamente pasteles en nuestros aniversarios de AA y, a veces, vamos a pescar con nuestro padre. Veo con frecuencia a mi querida madre; comemos juntos y vamos a la iglesia. Nada de esto hubiera sido posible sin el amor y la paciencia de AA.

JACK

(AMPUTADO)

«Gracias a Alcohólicos Anónimos tenía alguna idea de lo que eran la aceptación, la fe y la esperanza».

Los deportes y actividades al aire libre ocuparon un lugar importante en mi vida desde niño. A la edad de 21 años me alisté en el ejército y allí empecé con las borracheras. Más adelante, una de mis responsabilidades en mi vida como profesional de ventas era «entretener» a los clientes. Entre los arrestos por manejar bajo los efectos del alcohol, las órdenes judiciales, las condenas cumplidas en la cárcel, las tendencias suicidas y los problemas de trabajo, acabé tocando fondo. Una intervención me impulsó a acudir a Alcohólicos Anónimos y, desde entonces, no he vuelto a beber.

Durante mi primer año de sobriedad asistía a entre una y tres reuniones al día; estudiaba el Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*); conseguí un padrino y me puse a practicar los Doce Pasos. Empecé a participar en las reuniones de AA organizadas en el interior de las instituciones, en el intergrupo y en la asamblea de área. El trabajar con los demás me mantenía en el presente y me ayudaba a no pensar solo en mí mismo. Con la ayuda de un programa de asistencia al empleado, logré reparar

los daños que había hecho a mi carrera en el pasado y me convertí en una persona valiosa para mi compañía. Mi vida también se vio recompensada, tanto en lo personal como en lo espiritual. Mi experiencia y desarrollo en AA tuvieron una importancia decisiva para ayudarme más tarde a enfrentar varios problemas médicos.

Llevaba catorce años sobrio cuando un día me sentí muy enfermo y acudí a la sala de emergencia del hospital para veteranos. Una herida que tenía en el pie se había gangrenado, y al día siguiente empezaron las amputaciones. Tras tres intervenciones quirúrgicas, acabé con la pierna amputada por debajo de la rodilla. Durante mi estancia en el hospital asistí a reuniones de AA en el pabellón de alcoholismo, recibí a principiantes y serví de padrino a algunos hombres durante el programa de tratamiento. Después de cuatro meses, me dieron de alta. Afortunadamente, gracias a Alcohólicos Anónimos, tenía alguna idea de lo que eran la aceptación, la fe y la esperanza y esto me sirvió en gran medida. Como consecuencia de la práctica del programa de AA, logré desarrollar la capacidad para lidiar con las cosas. Lo que aprendía en AA se iba convirtiendo en una segunda naturaleza y me mantuve sobrio durante este período estresante de mi vida. Pronto tendría necesidad de valerme de esto nuevamente.

El siguiente año, me hice otra herida que también se gangrenó. Me amputaron la pierna derecha por debajo de la rodilla. Otra vez, una vida diferente comenzó para mí. Me vi obligado a permanecer en una silla de ruedas, y empecé a depender de otras personas para que me llevaran a las reuniones de AA y a otros lugares. Tuve que pedir ayuda. Ya no podía seguir trabajando en mi profesión y pasé a depender de mis ahorros para la jubilación y de la seguridad social. La gente me trataba de manera diferente y mi vida social iba empeorando. Tuve que vender mi casa y arrendar un lugar apropiado para mi impedimento físico.

Algunos de estos cambios fueron positivos. Como ahora me traslado con otras personas a las reuniones y paso más tiempo hablando por teléfono, tengo más amistades. Ya no tengo una vida ajetreada, y por eso puedo pasar más tiempo en contacto con otras personas. Me ofrezco como voluntario para atender el teléfono y servir como recepcionista en nuestra oficina central.

Con aceptación y oración, puedo sobrevivir y

mantener una actitud positiva. He adquirido confianza en que Dios suplirá lo necesario. Tengo días malos —y no pocos—. A veces batallo con la vida. No obstante, me siento bendecido con la capacidad para amar y aceptar el amor, y por eso me siento eternamente agradecido con AA. Sigo aprendiendo nuevas lecciones por medio de los problemas cotidianos de la vida, pero ya no estoy solo.

GLORIA

(ACCIDENTE CEREBROVASCULAR)

«[...] podemos sobrellevar cualquier cosa que la vida nos presente sin tomarnos un trago».

Tenía 84 años de edad y llevaba once años sobria (aunque he sido miembro de AA desde 1962; puede ser que perdiera el norte, pero nunca perdí a Alcohólicos Anónimos). Vivía sola e independientemente en Maui, asistiendo a las reuniones siempre que alguien pudiera llevarme en auto. Hablaba con compañeros de AA por teléfono, servía como madrina y me mantenía ocupada con varios proyectos. La vida era bella. Y entonces, en octubre de 2007, sufrí un ACV (accidente cerebrovascular) catastrófico. Me quedó totalmente paralizado el lado izquierdo del cuerpo. No podía hablar ni tragar, y me pusieron una sonda alimentaria. No podía caminar ni incorporarme de la cama. Pasé un mes hospitalizada y luego me internaron en una residencia.

Muchos compañeros del programa vinieron a visitarme al hospital, pero yo no podía comunicarme con ellos; no pude decirles más que «Hola». Tenía un tubo por la nariz, tosía constantemente y a menudo quedaba atontada a causa de los medicamentos que me dieron después de la operación para insertar el tubo. Mis amigos y familiares me visitaron durante mis primeros días en la residencia. Una amiga organizó para mí una reunión el día de Navidad, y otra el día de mi cumpleaños. Otros amigos que me visitaban venían con discos compactos, para escucharlos o simplemente para sentarse un rato conmigo o rezar la oración de la serenidad. Todo eso me ayudaba muchísimo. Pero después de un tiempo, las visitas fueron disminuyendo; casi solo iba mi familia.

No es agradable ver a una alcohólica que está pasando, sin reuniones, por un cambio tan grande. No bebía, pero mi actitud no era muy buena. Mis

dos hijas me visitaban a diario; con frecuencia, me leían mi libro de meditaciones. (Las dos están en el programa). Pienso que sabían que algo me hacía falta. Las lecturas siempre parecían tranquilizarme; tan solo oír hablar de la impotencia me hacía recordar cuál era mi objetivo primordial, y que había un Poder superior a quien podía volverme en medio de esta experiencia espantosa que me cambiaba la vida. Pero fue muy difícil. No podía compartir y no oía compartir a otros alcohólicos: nuestra medicina básica.

Luego, otro compañero, veinticinco años más joven que yo, también sufrió un ACV y acabó en la misma residencia. Sus compañeros decidieron organizar una reunión semanal allí, para ambos. Después de seis meses privada de reuniones, ahora tenía una reunión a la que podía asistir todos los miércoles a las cuatro y media de la tarde. Es una sala pequeña, pero caben cómodamente 12 personas. A veces, hemos estado unos dieciséis compañeros allí apretados. Por lo general, somos ocho. Nuestro grupo de AA se llama «Adversidad». Nuestra magnífica reunión ya tiene un año y medio de existencia. Ya puedo hablar un poco —lo suficiente para decir que soy alcohólica y que estoy agradecida con todos los que asisten—. A veces tengo la oportunidad de leer el preámbulo. Lo más importante es que escucho a los demás compartir e identificarse. Tal vez incluso estoy ayudando a otro alcohólico en el grupo, mostrándole que podemos sobrellevar cualquier cosa que la vida nos presente, sin tomarnos un trago.

De vez en cuando asisto a reuniones fuera de la residencia, con la ayuda de mis hijas, en un autobús equipado para transportarme en mi silla de ruedas. Celebré en mi antiguo grupo base mis duodécimo y decimotercer aniversarios de sobriedad; y este año, asistí, por primera vez desde el ACV, al «alcatón» de Acción de Gracias. Pero la medicina que me salva la vida, semana tras semana, la recibo mediante este pequeño grupo de alcohólicos anónimos que hacen lo que sea necesario para estar en la reunión de Adversidad en la residencia. Gracias. Todos conocemos la adversidad por experiencia propia; pero para los alcohólicos, sin reuniones, es una losa aún más pesada; con ellas, se vuelve más ligera.

«Ya no me divertía bebiendo; era algo que tenía que hacer para sobrevivir».

Quedé ciega a los pocos días de nacer; pero esto no me impidió convertirme en alcohólica. El alcoholismo no respeta la edad, las creencias, la religión, ni siquiera la discapacidad.

Fui a un internado para niños ciegos donde estudié desde los seis años hasta terminar la secundaria. Durante mis años de secundaria, mis amigos y yo nos escabullíamos para ir a un bar local. Bebía todo lo que podía, y a veces no lograba volver a la hora de la cena. Los fines de semana, de regreso a casa, iba con mis amigos a fiestas de todo el fin de semana, sin poder recordar nada después. Solo podía recordar que me había divertido mucho —o así lo creía—. Me gradué y seguí yéndome de farra a la primera oportunidad

Con el paso del tiempo, empecé a aislarme y a beber a solas. Ya no me divertía bebiendo; era algo que tenía que hacer para sobrevivir. Iba todos los días a la tienda de licores o de cerveza; volvía a casa y cerraba la puerta con llave, para escapar de la realidad por medio del olvido. Ya que la asistencia social pagaba las recetas médicas, recurría a los medicamentos bajo receta cuando no tenía dinero suficiente para comprar alcohol.

En varias ocasiones acabé en el hospital por tomar una sobredosis, o por beber hasta caer inconsciente. La chica fiesterera había desaparecido, así como las risas y la frivolidad de la juventud. Sentí que mi vida ya se había acabado. Mi juventud y mi salud se habían esfumado. Poco me importaba la compañía de los demás, y nada en absoluto la mía propia.

La última vez que me emborraché, me desperté en un hospital apaleada, cubierta de moretones, sintiéndome muy mal y sin poder recordar mi nombre; sin saber dónde estaba ni cómo había llegado allí. Un médico me dijo: «Si sigues viviendo y bebiendo así, no vas a llegar a la próxima Navidad». (Y estábamos a mediados de julio). Añadió: «Te dejaré salir de aquí solo si me prometes que vas a hacer algo respecto a tu forma de beber».

Ya había hecho un intento en Alcohólicos Anónimos antes de mi último episodio en el hospital, pero no me sentí identificada con nada de lo que hablaban. Por no poder leer la literatura impre-

sa, no estaba preparada para practicar esos pasos que oía leer en las reuniones.

Bebí una vez más después de ese episodio deplorable, pero no para emborracharme. El día de mi cumpleaños tomé una copa de vino; me la sirvió el hombre que acabó siendo mi marido. Después juré no volver a beber. Me di cuenta de que nunca sería responsable de mis acciones cuando bebiera. Fue Dios —se los aseguro—, mi Poder superior, quien me hizo dejar de beber después de tomarme esa única copa de vino.

Busqué a un amigo que había sido el primero en hablarme de Alcohólicos Anónimos; él empezó a llevarme a las reuniones. Asistía a un mínimo de nueve reuniones a la semana, solo para poder escuchar a alguien leer los Doce Pasos. Quería esa nueva forma de vivir, pero no tenía la menor idea de cómo seguirla.

Una noche, en una reunión de AA, cuando me tocó hablar, empecé a sollozar. Dije que quería esa manera de vivir; que quería la sobriedad como ninguna otra cosa, pero que no podía leer la literatura. Había perdido toda esperanza de mantenerme sobria, a no ser que pudiera —de alguna forma— captar el significado de esos Doce Pasos hacia una vida que sí vale la pena.

Seis semanas más tarde, llegó un señor con un enorme paquete que contenía el Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*) ¡en braille! No sabía que se podía conseguir una edición de ese libro en braille, y el tenerlo en mis manos me llenó de alegría. Fui directamente a casa y telefoneé a mi madrina. Al saber que me habían regalado un ejemplar del Libro Grande en braille, me dijo: «Ya no tienes excusa. Siéntate y léelo».

Empecé a leerlo y a practicar los pasos. Poco a poco, la niebla y las telarañas iban desapareciendo. El poder leer y releer y practicar los Doce Pasos de recuperación me ha dado mi más preciado tesoro: mi sobriedad. Más adelante pude hacerme de los libros *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones y Reflexiones diarias*, también en braille; los leo todos los días.

Ahora puedo visitar sitios web y conseguir literatura del Grapevine; puedo escuchar a oradores y sesiones de estudio del Libro Grande y de los Doce Pasos: esto es para mí una verdadera bendición. Hay todavía unos cuantos libros que no puedo leer, ya que no están disponibles en braille aún.

Cuando vivía en una ciudad grande, el transporte no era problema para mí; pero más adelante me mudé a una ciudad pequeña, donde me resultaba difícil ir a reuniones, y tuve que pedirles a otros que me llevaran. Luego me mudé otra vez, a una ciudad más grande; ahora puedo valerme del transporte para discapacitados y recurrir a la buena voluntad de mis compañeros.

En el programa de Alcohólicos Anónimos hay vida y esperanza, y trato de vivir dentro del marco de este programa todos los días. He recuperado mi salud y mi alegría. He tenido algunos problemas de salud, pero no hay nada que pueda socavar mi fe en mi Poder superior; y mi entusiasmo por AA —cuyos pasos procuro practicar lo mejor que puedo— tampoco ha disminuido.

Sigo «avanzando con esfuerzo por el camino del destino feliz» todos los días, y, con las ricas bendiciones de Dios, seguiré caminando con él y seguiré creciendo en sabiduría y sobriedad.

LEE

(SORDERA)

«Es bueno sentirte bienvenido y “parte de algo”, especialmente cuando tienes otras dificultades personales».

Soy sordo tardío; esto es, por razones que nadie entiende completamente, perdí mi capacidad auditiva en mis años adultos. Tuve problemas de audición desde que nací —y usé audífonos en mi adolescencia y juventud—, pero siempre he tenido, afortunadamente, una gran facilidad para leer los labios.

Era un bebedor empedernido cuando tenía veintipocos años, y conocí el programa de AA en 1983. En aquella época aún podía oír —afortunadamente, porque no sé si habría logrado permanecer sobrio de haber estado completamente sordo—. Gran parte del programa de AA —desde las reuniones hasta hablar por teléfono con otros miembros— depende de poder oír y comunicarse con los demás. A menos que se trate de un grupo muy pequeño, mi capacidad para leer los labios de quien esté hablando se ve limitada por la distancia a la que se encuentre. Las reuniones de orador son más fáciles, porque me puedo sentar en la primera fila. No obstante, también puede ser difícil si el orador se mueve mucho mientras habla, o si se tapa la boca con la mano o habla entre dientes. Me he

dado cuenta de lo útil que resulta contar con un intérprete de lengua de señas americana. Un intérprete de lengua de señas es una persona licenciada y certificada en lengua de señas americana (ASL, por su sigla en inglés). El intérprete percibe honorarios profesionales; no es un miembro de Alcohólicos Anónimos. Para encontrar a un intérprete, me comuniqué con el departamento para personas sordas y con dificultades auditivas de mi estado; ellos rápidamente me pusieron en contacto con un intérprete.

Si me ven a mí o a personas sordas o con dificultades auditivas en una reunión en compañía de un intérprete, no se preocupen: trabajan apegados a las más estrictas normas de confidencialidad —así que no van a romper el anonimato de nadie—. Salúdenme y pregúntenme cómo me ha ido. Es bueno sentirte bienvenido y «parte de algo», especialmente cuando tienes otras dificultades personales. Tener un intérprete me ha hecho posible volver a disfrutar de las reuniones. Desgraciadamente, hay algunos inconvenientes. Actualmente, nuestro estado solo paga los gastos de una reunión a la semana. Solía participar muy activamente en las reuniones; cuando recién dejé de beber, con frecuencia asistía a hasta siete a la semana. Desde que perdí completamente mi capacidad auditiva, asisto a una reunión con intérprete a la semana; así es como mejor me ha funcionado.

El teléfono es uno de los recursos que más y con mayor frecuencia utilizamos muchos de nosotros en el programa. Antes de quedarme completamente sordo, pasaba mucho tiempo en el teléfono hablando con otros miembros. Tengo la suerte de que la tecnología actual ha hecho posible que los sordos y las personas con dificultades auditivas puedan usar el teléfono. Es un servicio conocido como sistema de retransmisión de telecomunicaciones. Aunque no es tan rápido o fluido como poder oír hablar a la otra persona, posibilita el uso del teléfono. He tenido la suerte de contar con compañeros y padrinos en el programa que han estado dispuestos a tolerar estas peculiaridades con tal de que podamos conversar. Si recibes una llamada de una persona sorda o con dificultades auditivas, trata de ser comprensivo y deja que la conversación fluya lo mejor que se pueda. Por experiencia, sé que hay momentos en que me es tan frustrante hacer una llamada que me imagino que mis compañeros se sienten igual cuando las reciben. Cuando tengo un problema, el que alguien me escuche o me ayude a

verlo con mejor humor representa un gran alivio, y es gracias a esa llamada.

Le debo la vida a Alcohólicos Anónimos; sin este programa no estaría vivo. El perder mi capacidad de oír ha sido una gran dificultad; pero puedo lidiar con ella tal como el programa de AA me ha enseñado: un día a la vez. He llegado a darme cuenta de que la sordera —como el alcoholismo— puede superarse, si aprovecho la ayuda disponible. Con el amor de mi Poder superior y la ayuda de la Comunidad, seguiré viviendo lo mejor que pueda como un hombre sordo y sobrio productivo.

DEBORAH

(ESCLEROSIS MÚLTIPLE)

«Se me dio el don de la desesperación y me convencí de que más me valía ir a una reunión o bebería».

Logré la sobriedad el 31 de octubre de 1989. Era mi tercer intento de dejar de beber desde hacía cuatro años, cuando mi padre me había transmitido el mensaje.

Por aquel tiempo yo estaba produciendo y actuando en una película, y me desmayé en el set el último día de rodaje. Me llevaron rápidamente al hospital y allí descubrieron que estaba borracha. Aquello fue el comienzo de mi rendición —y cuando verdaderamente empecé a sentir el deseo de dejar de beber—. Volví a llamar a mi padre para preguntarle cómo podía conseguir un directorio de reuniones en mi zona. Como él se había mudado de domicilio, envió a su antiguo padrino para que me llevara a mi primera reunión.

Entré en la reunión cojeando ligeramente, debido a que había sufrido una caída esquiando seis meses antes. Había visitado a varios neurólogos desde la caída; porque sentía una especie de adormecimiento y hormigueo en las piernas, pies y manos, y tenía dificultades para caminar. Aún no me habían diagnosticado mi enfermedad, así que seguí recurriendo al alcohol para calmar mis temores y convencerme de que los síntomas simplemente desaparecerían. No fue así.

Después de haber estado sobria durante dieciséis días, hice un viaje con mi novio. No bebí durante el viaje, pero lo hice dos días después de que regresamos. Sin embargo, ya se habían plantado las semillas de la sobriedad, así que regresé a mi grupo base y empecé de nuevo. Asistí a una o dos

reuniones diariamente durante dieciocho días, y le pedí a una señora que fuera mi madrina. Le había dicho a mi novio que ya llevaba diez meses sin fumar; pero, en realidad, seguía haciéndolo sin que me viera. Se me ocurrió la idea genial de empezar a fumar y, ya en esas, ¿por qué no tomarme un whisky, para acompañar? Así que fui a la tienda de licores y compré una botella de whisky y una cajetilla de cigarrillos, antes de recoger con el auto a mi hija y a sus amigas. Me encerré en mi habitación y, poco después, perdí el conocimiento. Me «desperté» poco antes de medianoche, horrorizada por lo que había hecho.

A la mañana siguiente le llamé a mi mamá llorando; me dijo que le hablara por teléfono a mi madrina. Eso fue el día de Halloween de 1989. Desde entonces he permanecido sobria —y he sido sincera también— un día a la vez. Mi recuperación ha sido lenta pero segura desde aquel día —a pesar de que, cuando llevaba cuatro meses sin beber, me diagnosticaron esclerosis múltiple—. Durante mis primeros doce años de sobriedad, los síntomas fueron bastante leves y asistía a reuniones a diario; tenía ahijadas, participaba activamente en el programa, y actuaba en teatro, televisión y cine.

Mi capacidad para caminar empeoró cuando fallecieron mi padre y mi madre; tenía que utilizar un bastón para no caerme. En 2003 se agudizó mi enfermedad y pasé diez días en el hospital. Cuando me dieron de alta no podía dar un solo paso. Mis compañeros del programa venían a mi casa para sesionar y me hablaban por teléfono a diario. Tuve un entrenador personal que me ayudó, y, al cabo de dos semanas, pude empezar a caminar nuevamente con mi bastón, y asistí a la fiesta para celebrar el lanzamiento de mi primer CD.

No obstante, desde entonces no puedo desplazarme sin un bastón o un andador o mi *scooter* (un vehículo para personas con movilidad reducida). Me resulta difícil subir escaleras cuando el lugar de la reunión está en un piso superior y no hay elevador. Es muy útil que el lugar de reunión cuente con estacionamiento especial y baños accesibles. Del mismo modo, me alegro mucho cuando los pasillos de las salas para convenciones y asambleas son lo suficientemente anchos para poder maniobrar con mi *scooter*. Sigo participando activamente en Alcohólicos Anónimos. Tengo varias ahijadas y soy representante de servicios generales (RSG). AA y mi sobriedad son medulares en mi vida.

Eduqué a tres hijos sanos y felices. Me casé en dos ocasiones: una vez me divorcié; en la otra enviudé. Hice innumerables audiciones; actué en producciones televisivas, teatrales y cinematográficas; y también produje obras de teatro, una película y unos veinticinco espectáculos de cabaret. Y a la par, asistía a entre seis y diez reuniones de AA por semana. Desde 2004 me hice cargo del negocio familiar, y mi proceso en AA continúa.

Llevo veinte años sobria; tengo 55 años, y mi vida sigue siendo tan emocionante como siempre. Les comparto todo esto a quienes, al leerlo, piensen: «Estoy demasiado ocupado para asistir a las reuniones de AA», o «Me siento demasiado indispuesto o cansado como para asistir a todas esas reuniones». Me da risa recordar que le decía a mi papá que estaba demasiado ocupada para asistir diario a una reunión. ¿Y qué pasó? Se me dio el don de la desesperación y me convencí de que más me valía ir a una reunión o bebería. Así que me rendí y me puse en acción. El lema «Solo por hoy» me ayudó mucho a mantener la calma cuando me diagnosticaron esclerosis múltiple a los cuatro meses de sobriedad. En una ocasión, cuando llevaba siete meses sin beber, asistí a una reunión en la cima de una colina; allí escuché por primera vez que la autocompasión es un defecto de carácter. Llegué a casa; me arrodillé y le pedí a mi Poder superior que me librara de la autoconmiseración que sentía por haberme sido diagnosticada esclerosis múltiple. AA le dio sentido y propósito a mi vida. No bebo, practico los pasos y asisto diariamente a mis reuniones para mantener una actitud positiva. El trabajo con los demás y las responsabilidades del servicio me han ayudado a pensar en los demás, en lugar de obsesionarme con los síntomas de mi esclerosis múltiple. Los pasos y las tradiciones de nuestro programa me han permitido valerme por mí misma y serles útil a mis compañeros. La aceptación de lo que no puedo cambiar, de la mano con el valor para cambiar lo que sí puedo, han sido dones fundamentales para conservar mi serenidad y sobriedad continua. Si no hubiera llegado a Alcohólicos Anónimos, me habría automedicado y aislado. Ahora, en lugar de despertarme con crisis de pánico, me levanto con un plan de vida que me ha mantenido esperanzada y sobria.

Si tienes necesidades especiales como consecuencia de una enfermedad o una lesión, te aseguro que AA puede acogerte y lo hará. Los miembros de la Comunidad me han demostrado su amor y

han sido muy amables todos estos años.

Me doy cuenta de que con frecuencia soy la única persona en la reunión con problemas de accesibilidad; pero, debido a que la Comunidad está en constante crecimiento, sé que llegarán más personas como yo. Considero que tengo cierta responsabilidad de ser portavoz de nuestra minoría; por eso asisto a asambleas y convenciones, para hablar de los efectos de mi esclerosis múltiple y explicarles a mis compañeros lo que implican estas discapacidades. Los alcohólicos anónimos siempre me han demostrado su solidaridad, y han estado enteramente dispuestos a tomar en cuenta cómo solucionar mis necesidades de accesibilidad. Le doy gracias a mi Creador por haberme conducido a esta asombrosa vida sin alcohol. Me estremezco al pensar que pude haberme perdido todo esto.

JANET

(ARTRITIS)

«Le prometí a Dios que, con su ayuda para mantenerme sobria, haría lo que pudiera para asegurar que los problemas de accesibilidad de la gente con necesidades diversas fueran atendidos».

Debido a que padezco artrosis y artritis reumatoide, el intenso dolor en las articulaciones me impedía caminar cualquier distancia. Mi mundo se había reducido al tamaño de la alfombra verde de mi sala. Para poder recorrer distancias mayores que las de mi casa, utilizaba un scooter. Sinceramente, yo creía que el alcohol era lo que sostenía mi vida.

Trabajaba desde casa mediante una computadora, observando el paso de las horas en la esquina inferior derecha de la pantalla. A partir de las cinco de la tarde, el tiempo era todo mío: bebía, perdía el conocimiento, y luego seguía bebiendo; y los fines de semana, igual.

Pensar en sobrellevar el dolor sin beber me era imposible. La única persona con la que trataba era el paseador de mi perro, y, mientras cobrara los cheques, le daba igual mi aspecto. Mi actividad diaria consistía en revisar mi provisión de licor, para asegurarme de que había suficiente. Si me quedaba poco, iba a alguna de las varias licorerías que frecuentaba (para que no pensarán que era una borracha). Nunca me extrañó que —cosa curiosa— cuando me abrían la puerta para que entrara con el scooter, ya alguien más había ido a traerme la botella grande de ginebra.

Ya antes había ido a Alcohólicos Anónimos, dos veces. Sabía que si iba a Alcohólicos Anónimos tendría que reducir la cantidad de alcohol que bebía, y que el dolor sería inaguantable. Así que seguí bebiendo; entonces empecé a caerme en casa. Una persona que conocí en AA había seguido en contacto conmigo. Nunca me juzgaba; simplemente estaba dispuesto a ayudarme. El día que dejé de beber, por la mañana, no pude recordar la contraseña para acceder a la computadora con la que trabajaba. Estaba llena de moretones por las caídas —y de astillas clavadas en mi trasero por intentar levantarme—. Este compañero AA me preguntó si creía que aún podía gobernar mi vida.

Esa noche llegué a una reunión del que ahora es mi grupo base. Sentí que de verdad había llegado a casa.

Un día estaba hablando con una compañera acerca de los fuertes dolores que sentía, y me preguntó si no se me había ocurrido consultar con un médico especializado en el tratamiento y control del dolor. Sí, ya lo había pensado; pero en aquella época no quería tomar analgésicos, porque me impedirían beber... ¡Y ahora ya no tenía ese problema!

Vi a un especialista en tratamiento del dolor en un hospital universitario y le conté toda mi historia de bebedora. Me hizo una entrevista y un examen detallados, y me hizo firmar un documento en el que me comprometía a tomar los medicamentos tal como me los prescribiera. Lo seguí al pie de la letra.

Gracias a Alcohólicos Anónimos, a este médico, y a que mi mente se aclaró, pude buscar mejores opciones de tratamiento para mi artritis. Me sometí a varias operaciones y ahora puedo caminar con un bastón, y, de vez en cuando, tomo ibuprofeno para el dolor.

Cuando recién dejé de beber, descubrí lo difícil que es encontrar reuniones con disposiciones de accesibilidad para sillas de ruedas. Un sábado que hacía mucho frío, me dirigí en autobús a dos reuniones, y me encontré con que ya ninguna existía. Le prometí a Dios que, con su ayuda para mantenerme sobria, haría lo que pudiera para asegurar que los problemas de accesibilidad de la gente con necesidades diversas fueran atendidos. Actualmente, soy la representante de Accesibilidad de mi condado, y estoy recopilando una lista de todas las reuniones que realmente están activas y cuentan con disposiciones de accesibilidad en mi condado, así

como otra lista de personas que están dispuestas a ayudar a otros alcohólicos a llegar a las reuniones, o a visitar a los alcohólicos que se encuentran confinados en casa.

Trabajar en este proyecto me ha permitido comprender las necesidades de muchos alcohólicos que viven sumidos en la desesperación o que piensan que no existe una solución. Hay una solución: Alcohólicos Anónimos —y la esperanza que nace de haber aceptado este programa—. Sé con certeza que mi mundo es ahora mucho más amplio que la alfombra verde de mi sala.

MARK

(DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO)

«Recuerdo cuánto me esforzaba por conseguir mi botella de alcohol, así que estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para encontrar reuniones accesibles».

Dejé de beber el 1.º de marzo del año 2000. Tengo daño cerebral adquirido, el cual afecta mi memoria, me provoca convulsiones e intensos dolores de cabeza. Tengo paralizado el lado derecho, así que uso una silla de ruedas motorizada. El centro del lenguaje de mi cerebro está dañado, por lo que a la gente le cuesta trabajo entender lo que digo, y me es muy difícil escribir. Uno de mis compañeros transcribió mi historia a máquina.

Utilizo un pequeño dispositivo llamado *Dynavox* [un generador de voz] que emplea un procesador de palabras con claves visuales e imita la voz humana. Es lento, impreciso y complicado, pero estoy agradecido por tenerlo para ayudarme a salvar la enorme brecha entre mi mente y la de alguien más. Lo que sea que me hace ser un ser humano único sigue intacto. Simplemente me es muy difícil expresarme.

Nací en 1959. En la escuela secundaria me hicieron una prueba de inteligencia; mi puntuación fue de 140. Me ganaba la vida reparando computadoras. La compañía para la que trabajaba hizo una reducción general del personal y mi puesto fue uno de los que desaparecieron. Mi alcoholismo estaba fuertemente arraigado y me paralizó el miedo a enfrentarme a un mercado laboral incierto.

Llegó el momento en que se me acabó el dinero y no pude ya pagar el alquiler de mi cómoda casa en California.

Me quedé en la calle y busqué amparo en un re-

fugio local, donde un hombre trató de robar el resto de mis escasas pertenencias. Tuvimos un altercado y me golpeó en la cabeza con una piedra. Estuve hospitalizado. Los médicos me advirtieron que tenía que dejar de beber o podría acabar en coma y morir. Prevaleció la negación de mi alcoholismo; me fui del hospital en contra del consejo médico y volví a beber. Poco después, me caí por unas escaleras y me golpeé el cráneo en el mismo lugar. Esta vez me quedé paralizado; sin embargo, he sobrevivido a seis cirugías cerebrales.

He vivido en un centro de cuidados a largo plazo durante casi una década. Los tres primeros años no podía ni hablar ni escribir ni leer ni caminar, y me tenía que dar de comer una enfermera. Todavía no puedo mover mi brazo derecho. Poco a poco fui mejorando; no obstante, no podía recordar cómo ponerme en contacto con mis seres queridos. Mi familia estaba muy preocupada, y después de siete años finalmente me encontraron por medio de búsquedas en Internet. No tengo palabras para expresar lo agradecido que me siento por haberlos recuperado.

Con el tiempo, supe que había reuniones de AA donde vivo. Mejoró mi condición y también pude asistir a reuniones fuera del hospital. Son muchos los locales de reunión que no cuentan con disposiciones de accesibilidad para sillas de ruedas; pero recuerdo cuánto me esforzaba por conseguir mi botella de alcohol, así que estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para encontrar reuniones accesibles.

Me es difícil entablar una amistad; porque a la gente le cuesta trabajo comunicarse conmigo. Pero en AA tengo buenos amigos, por quienes siento mucho cariño y que sienten cariño por mí. Cada semana asisto a varias reuniones, y todo mundo parece alegrarse de verme cuando llego. Alguien me trae un café descafeinado; ya saben cómo me gusta tomarlo. El secretario de la reunión siempre me reserva un lugar donde puedo estar en mi silla de ruedas. Me ponen una mesita para que pueda colocar mi Dynavox y alguna bebida. A menudo, el secretario me pide que use mi Dynavox para leer pasajes de la literatura de AA. Si deseo compartir durante la reunión, mis compañeros traducen, mientras uso mi Dynavox o mi propia voz. Incluso he sido el orador principal en varias ocasiones. Para lograrlo, mis compañeros preparan mi charla de AA por adelantado; luego la leen en voz alta y yo

hago algunos comentarios adicionales. Si no puedo asistir a mi grupo base, siempre hay alguien que se da cuenta y me llama para ver si estoy bien.

He vuelto a aprender a leer, pero me resulta más fácil escuchar. Un compañero AA lee conmigo el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*. Otro compañero me regaló el Libro Grande en casetes. La oficina central de mi localidad está preparando una fonoteca de charlas de AA en CD y casetes, y espero poder escucharlas pronto.

Creo en el poder de la oración, y cada día le doy gracias a Dios por seguir vivo. No quiero morir; por lo tanto, no quiero beber. También llego a sentirme triste y deprimido debido a mi daño cerebral, pero una actitud de agradecimiento puede hacer maravillas. Por ejemplo, estoy agradecido por ser zurdo; porque es la mano derecha la que tengo paralizada. También siento gratitud por tener la oportunidad de contar mi historia.

JOHN

(SORDOCIEGO)

«Me di cuenta de que mi Poder superior estaba cuidando de mí, y mi recuperación floreció».

Tengo 52 años y estoy casado con una mujer con audición normal. Tengo baja visión y llevo implantes cocleares. Antes de los implantes usaba audífonos. Puedo hablar con mi propia voz. Sin embargo, conservo mi carácter de persona sordociega y sigo utilizando mi lengua materna: la lengua de señas americana.

Cuando tenía 5 años, mis padres me internaron en un colegio católico. Durante las vacaciones y las festividades, volvía a mi casa y veía a mis familiares beber alcohol. Comencé a beber, poco, cuando llegué a la adolescencia. Cuando era estudiante de primer año de secundaria, fui a una fiesta organizada en el bosque con amigos sordos en la que se sirvió alcohol. Me suspendieron de todas las actividades en el colegio durante un año. No obstante, seguí bebiendo.

Después de la secundaria trabajé en el negocio de arquitectura de paisaje de mi padre. En esa época, sentía que todo mundo me consideraba una persona limitada porque no podía ni leer ni ver ni oír. No podía expresarme bien. Me sentía estancado. El sentirme así se convirtió en ira y frustración. Mi solución fue beber.

Luego me casé con mi primera esposa; pron-

to, mi problema con la bebida comenzó a afectar mi matrimonio, por lo que decidí ingresar en un programa de tratamiento residencial. Cuando me dieron de alta, me mantuve dos meses sin beber; luego recaí. No me sentía bien conmigo mismo y sentía que mi vida era un desastre, así que acudí a terapia. Después de algunas sesiones, creí que ya estaba bien. Mi esposa le contó al orientador sobre mi alcoholismo, y este me dijo que tenía dos opciones: seguir bebiendo y morir, o dejar de beber. Al cabo de dos semanas, dejé de beber e ingresé en un centro terapéutico.

Estuve tres semanas en el programa de tratamiento residencial. Aprendí sobre el alcoholismo y lo que implica ser alcohólico. Para una parte del programa, el centro proporcionó intérpretes que solo estaban disponibles durante períodos de dos horas. En consecuencia, no pude asistir a todas las sesiones de recuperación. Me sentía enojado y frustrado —lo recuerdo— porque me incomodaba asistir a clase sin un intérprete. Por lo tanto, me perdí una gran cantidad de sesiones.

Después de mi alta, asistí a reuniones de Alcohólicos Anónimos para sordos. Pero las reuniones se disolvieron porque asistía muy poca gente. Intenté asistir a las reuniones normales de AA, pero no pude conseguir un intérprete. Dos meses después fuimos mi esposa y yo a un banquete de bodas, y vi que ella estaba bebiendo. En cuanto llegamos a casa recaí.

Tras una advertencia de mi médico, dejé de beber de nuevo y volví a las reuniones de AA. Solo podía asistir a las reuniones de AA para personas con audición normal, pero sin intérprete. Sin este, era una experiencia horrible. A veces utilizaba un sistema FM [un dispositivo de ayuda auditiva que utiliza señales de radio para transmitir sonidos amplificados] para poder oír en las reuniones. Sin embargo, no podía entender las emociones que expresaban los demás miembros del grupo. Necesitaba un intérprete, pero el grupo no tenía suficientes fondos. Fui a la universidad local y conseguí a un estudiante de interpretación, pero solo disponía de tiempo un día a la semana.

Después de divorciarme y de la muerte de mi padre, me mudé nuevamente a la ciudad. Encontré un centro de vida independiente en la zona; allí me dieron los datos de unas reuniones de AA para sordos que contaban con intérpretes. Ya con un intérprete, me sentí más cómodo relacionándome con los

miembros de la Comunidad. Estaba determinado a acercarme a las personas y presentarme. Nunca me di por vencido en mi recuperación. Con el tiempo, algunos compañeros con audición normal se hicieron amigos míos, y uno de ellos se convirtió en mi padrino. Me di cuenta de que mi Poder superior estaba cuidando de mí, y mi recuperación floreció. Me sometí a dos operaciones para ponerme implantes cocleares. Con la ayuda de mi sistema FM, puedo escuchar los testimonios de recuperación en las reuniones. Ahora estoy en contacto con más alcohólicos anónimos, y sigo practicando los Doce Pasos bajo la guía de mi padrino. Sigo apoyándome en intérpretes y apadrinando también a otros miembros sordos.

Me doy cuenta de cuán importante es para las personas sordas, con dificultades auditivas o sordociegas mantenerse sin beber, y de que, si no tienen intérpretes, el riesgo de recaer es mayor para ellas. La comunicación entre miembros con audición normal y sordos es vital. Estoy muy agradecido con Dios y con AA por mi sobriedad y por esta nueva vida.

MICHAEL

(CEGUERA)

«El alcohol era para mí lo que las espinacas para Popeye».

Cuando bebía, una de las excusas más absurdas que me encantaba esgrimir era: «Si tu vida fuera como la mía, también beberías». Lo que después supe es que no bebía por ser ciego, sino porque era y soy alcohólico. Crecí en la época dorada de los grandes fabricantes de automóviles, en un agitado barrio ruso-polaco de clase trabajadora. Mi padre y mis tíos —hijos de inmigrantes— bebían, jugaban y fanfarroneaban. El bar de la esquina era el corazón del barrio; y el alcohol, el lubricante social. Aquí entro yo: un niño flacucho y temeroso, que a los 5 años se enteró de que estaba quedándose ciego y nada podía hacerse para impedirlo. Tenía una enfermedad ocular degenerativa, y, durante los cuarenta años siguientes, sufrí el proceso tortuoso de ir perdiendo gradualmente la visión. Mi papá fue un gran maestro: me enseñó a apostar, a hacer trampas con las cartas, y a buscar siempre la mínima oportunidad para aprovecharme. No tenía la mínima noción de lo que es ser industrioso, pero salimos adelante a duras penas —incluso cuando lo metieron a la cárcel, por robar—.

Yo era un muchacho tímido, desgarbado y torpe que usaba lentes muy gruesos —lo totalmente opuesto a «ser un hombre» en esta familia—. Durante mi adolescencia y juventud, aún podía ver lo suficiente para poder trabajar en supermercados, fábricas y oficinas —tratando siempre de ocultar mi enfermedad—. Casi hasta los treinta años seguí fingiendo que veía; aunque no podía evitar toparme contra los postes, tropezar en las escaleras o sentarme en las piernas de desconocidos en el autobús. Así que, desde muy joven, el alcohol se convirtió en un amigo. El alcohol era para mí lo que las espinacas para Popeye.

Me casé a los 24 años; pero, en realidad, no podía ni amar ni dar de mí mismo. Era infiel, ambicioso, y estaba dispuesto a romper cualquier regla cuando me convenía. Mientras tanto, a medida que avanzaba mi ceguera, me di cuenta de que mi única esperanza era poder estudiar. Eso sí lo hice. La universidad me brindó la estructura que nunca había tenido. Durante los siguientes doce años seguí cambiando de trabajo, volviendo a los estudios, mudándome con mi familia de un lugar a otro en pos de mis objetivos, y —obviamente— bebiendo habitualmente. Finalmente, obtuve un doctorado en administración de rehabilitación vocacional. Para entonces, ya utilizaba un bastón blanco y leía en braille o en letra grande. Mi don de la palabra y mi experiencia en las calles de la gran ciudad me catapultaron a puestos de liderazgo. Lamentablemente, mi pasado me había enseñado a querer controlar a las personas, los lugares y las cosas, y a ser el primero sin importar los medios. Ahora era alguien importante: asistía a conferencias, viajaba y era «el jefe». «Barra libre» y «hora feliz» se convirtieron rápidamente en mis dos frases favoritas. Tuve una experiencia decisiva un frío día de invierno: me vi arrastrándome a gatas por un montículo de nieve, con mi bastón blanco en una mano y una botella de vodka en una bolsa de papel en la otra. Tal era mi desesperación. ¡Todo un personaje!

Después de tres hijos y treinta años viviendo un matrimonio tenso y sin amor, mi esposa y yo finalmente nos divorciamos. Tomé por última vez el día que dejé a mi esposa. Salí de aquella casa y entré a Alcohólicos Anónimos. Esto solo pudo ser la obra de un Poder superior a este tipo ciego, egocéntrico y sabelotodo. Dios estaba haciendo por mí lo que no podía hacer por mí mismo.

Los años siguientes fueron extremadamente

difíciles; porque me inundaban fuertes sentimientos de culpa y vergüenza por toda la devastación que le había causado a tantas personas. Seguí intentando hablar con mi exesposa; no para reconciliarnos, sino para manipularla y que me perdonara, de modo que pudiera sentirme bien conmigo mismo. Sencillamente, no entendía que cuanto hacía seguía girando en torno a mí. Fui aprendiendo lentamente; pero, en la medida en que asimilaba los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos, mejor comprendía que no era importante lo que los demás opinaran de mí. Mi relación con mi Poder superior pasó a ser lo primero. Si Dios podía perdonarme, ¿quién era yo para no perdonarme a mí mismo? Deja de «90 reuniones en noventa días»: ese primer año he de haber asistido a más de cuatrocientas reuniones. También me enteré de que existían en otros formatos algunos de los materiales de AA que utilizaban mis «amigos de Bill» con visión normal. El Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*), *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*, y muchos otros artículos de literatura de AA aprobada por la conferencia están disponibles en versiones grabadas; y puede escucharse el *Grapevine* en línea. Mis compañeros y yo intercambiamos grabaciones de compartimientos de miembros en congresos de AA; y un amable compañero me sorprendió con un ejemplar en braille de las primeras 164 páginas del Libro Grande. Estos recursos han llegado a ser medulares en mi proceso diario de recuperación.

Aunque mucho se ha hecho en pro de la plena accesibilidad en AA, aún hay áreas de oportunidad. Conforme fui involucrándome en las labores de servicio —especialmente como coordinador del comité de Accesibilidad del área—, me di cuenta de las barreras que impiden a los alcohólicos con discapacidades participar plenamente en AA. He asistido a congresos regionales y de distrito, así como a reuniones locales de AA celebradas en lugares que no cuentan con disposiciones de accesibilidad para personas con diversas discapacidades. Por ejemplo, no tienen rampas; no hay textos en braille; las reuniones se celebran en algún piso superior en un edificio antiguo, sin elevadores; no están disponibles en formatos alternativos ni los carteles impresos que se colocan afuera de las salas de conferencias para indicar las sesiones ni materiales como folletos, programas, información general, etcétera. Tanto para mí como para muchas

otras personas con discapacidad, el transporte siempre supone un inconveniente. Sin embargo, soy muy afortunado de contar con el apoyo de varios compañeros de mi grupo base, quienes hacen lo necesario para que pueda asistir a las reuniones.

A medida que fui progresando en mi recuperación, poco a poco dejé de regodearme en la culpa y la vergüenza. ¿Y cómo lo logré? Simplemente por hacer lo que Bill y Bob (cofundadores de AA) indicaron: servicio. He dejado atrás mis ansias de figurar y he procurado aprender a ser humilde. He preparado el café; he llegado a abrir el local del grupo; me he puesto a hacer la limpieza al terminar las reuniones; he ayudado a otros alcohólicos; y he participado en las labores de servicio de los comités en AA.

Así fue como comenzaron a cumplirse las promesas para mí. Empecé a orar y a meditar. Quise establecer una relación más profunda con el Poder que estaba transformando mi vida. Desde entonces, he llegado a conocer a Dios (como yo lo entiendo), y he sentido paz. Mi conciencia se ha afinado, y lo que ahora tengo va más allá de un simple conocimiento superficial de la verdad. Gracias a Alcohólicos Anónimos, puedo ver con claridad, como nunca antes.

ROBERT

(ENFERMEDAD MENTAL)

«Durante un tiempo probé varios métodos para controlar la bebida, y ninguno funcionó».

Dejé de beber cuando tenía 26 años. Antes de lograrlo, estuve entrando y saliendo de AA durante varios años. Esa vez volví derrotado y desesperado.

Tenía 22 años cuando asistí a mi primera reunión de AA. En ese momento no creí ser alcohólico, a pesar de que bebía casi todos los días. Una noche me sentí solo, deprimido, que no valía nada. Empecé por beber una cerveza; luego fueron dos, y entonces decidí tomar una dosis mayor de un medicamento que me habían recetado. Le llamé a un amigo y le dije que quería suicidarme; luego llegó una ambulancia. En el hospital me dijeron que tenía un problema con la bebida. Fui a mi primera reunión de AA; pero no me identifiqué, y tampoco creí que estuviera tan mal. Durante un tiempo probé varios métodos para controlar la bebida, y ninguno funcionó. Entonces empecé a beber solo y todo empeoró.

Por entonces pensaba que mi problema era mi discapacidad de aprendizaje, y que era demasiado tonto para entender el programa. La verdad es que ni siquiera conocía los pasos. Intenté leer el Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*) y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, pero no logré entender nada debido a mi discapacidad. Me mantenía sin beber por cortos períodos, entre dos semanas y cinco meses. Por aquel tiempo estaba entrando y saliendo de varias instituciones, así que la estaba pasando muy mal.

Finalmente, empecé a asistir habitualmente a reuniones de jóvenes; ahí empecé a entender lo que es la Comunidad. Organizaban fiestas sin alcohol; celebraban cenas y bailes; asistían a convenciones de jóvenes de AA y a otras actividades de esparcimiento. Logré permanecer sobrio durante nueve meses. Pensé que la Comunidad me mantendría sobrio. No había entendido aún el programa, los pasos o el sentido de un poder superior. Así que seguí batallando.

Durante ese tiempo mi espiritualidad se esfumó y cometí actos de mal juicio. Dejé de tomar uno de mis medicamentos. Padezco también trastorno bipolar (psicosis maníaco-depresiva). Se estaba acercando una recaída. Además, andaba detrás de las mujeres, y estaba obsesionado con una chica en particular que iba a las reuniones. Mi vida era ciertamente ingobernable. No estaba haciéndole caso a mi padrino. Volver a recaer no fue ninguna sorpresa. Estaba tan enfermo mental y espiritualmente que nadie quería estar conmigo, ni siquiera los alcohólicos anónimos. Tuve algunos intentos de suicidio durante ese período; en parte, quizá, debido a la enfermedad mental que padezco. Un intento de suicidio fue con medicamentos. Mi madre estuvo a punto de echarme de casa y muchas noches mi padre se quedó conmigo.

Nuevamente decidí esforzarme por lograr la sobriedad, así que ingresé en un centro de desintoxicación. En ese momento, decidí acudir de nuevo al padrino que me había estado ayudando con los pasos cuando salí de la clínica de rehabilitación. Estaba resentido con otros pacientes y no podía sacarme de la cabeza a la chica con la que me había obsesionado.

Estando en el centro de desintoxicación, empecé a leer el Libro Grande; pero, debido a mi discapacidad, no podía entender realmente lo que estaba leyendo. Quería respuestas sobre cómo encon-

trar a Dios, y todavía creía en un Dios castigador. Estaba volviéndome loco y me escapé del centro de rehabilitación; compré una cajetilla de cigarrillos y me tomé unas cervezas. Entonces me entró la culpa y el remordimiento. Sabía que, si volvía al centro de rehabilitación, me echarían; así que me puse a correr en plena calle. Alguien llamó a una patrulla y regresé al pabellón psiquiátrico. Estando allí, comprendí claramente que era impotente ante el alcohol y las drogas, y que mi vida era ingobernable, con o sin alcohol. Le conté a mi padrino sobre mis dudas acerca de un poder superior, y me explicó que «Dios lo es todo o, de lo contrario, no es nada»; y que Dios es amor, no castiga. Por primera vez sentí un poco de alivio, y esperanza de que se me podría devolver el sano juicio. Siempre le eché la culpa de no poder mantenerme sobrio a tener una discapacidad de aprendizaje y una enfermedad mental. Estaba mal: el programa se trata de confiar en Dios; de aceptar las cosas que no puedo cambiar; de tener la sabiduría para reconocer la diferencia.

Cuando salí del pabellón psiquiátrico fui a una reunión, ahí di el Tercer Paso; luego fui a una iglesia, para rezar la oración del Tercer Paso. No obstante, esto no produce un efecto permanente —a no ser que siga practicando el resto de los pasos—. Me di cuenta de que toda mi vida había estado tratando de dirigir el espectáculo, y que el alcohol fue solo un síntoma. La raíz de mi problema es el egoísmo y el egocentrismo, impulsados por un montón de temores. Gracias al Cuarto Paso y a hacer un inventario moral por escrito de todos mis resentimientos, temores y daños (incluyendo los daños sexuales que he causado), he aprendido a desprenderme de la basura emocional. Dar el Quinto Paso me ayudó mucho. La esencia de los Pasos Sexto y Séptimo es dejar que Dios me libere de mis defectos de carácter, lo cual estuve dispuesto a hacer.

Por esa época, mis compañeros de los grupos de Jóvenes en AA estaban organizando la Convención de Jóvenes en AA del Área Este (EACYPAA 7). Empecé a servir y, con solo tres meses de sobriedad, fui el cocoordinador de difusión del evento. Hacer ese servicio —especialmente con mi discapacidad— representó un reto para mí; pero el coordinador de difusión me explicó lo que tenía que hacer.

Fui a la convención y me hospedé en una habitación para mí solo, pues no logré encontrar a alguien con quien compartirla. Alguien encontró a

otra persona con discapacidad —padecía esclerosis múltiple—, y acabó compartiendo la habitación conmigo. Ese compañero llevaba treinta y dos años sobrio. Lo ayudé a desplazarse durante la convención, e incluso lo ayudé a acostarse por la noche. Fue un regalo de Dios el que yo pudiera serle útil. Me sentí muy satisfecho de ser parte del comité organizador de la EACYPAA 7; fue una convención magnífica. Las personas fueron maravillosas; estoy muy feliz de que sean parte de mi vida. Durante ese tiempo, me quedó más claro el Paso Once, y sigo mejorando mi contacto consciente con Dios.

Fui a la Conferencia Internacional de Jóvenes en AA (ICYPAA) celebrada en Atlanta, y contribuí en la propuesta de Nueva York, que ganó. La convención de ICYPAA fue celebrada en agosto de 2010 en Times Square. Me presenté en el comité organizador y fui elegido coordinador suplente de Accesibilidad para la 52.^a ICYPAA. Es maravilloso participar en el servicio. Espero poder organizar una reunión sobre accesibilidad, y ayudar a los alcohólicos que tienen algún tipo de impedimento o enfermedad mental. Quiero ayudar a tantas personas como pueda, y no ser egoísta ni egocéntrico. Lo bueno es que hoy llevo una vida mucho más gobernable que antes.

ASHLEY R.

(SORDA)

«La inclusión de los alcohólicos sordos en AA».

Cuando recién llegué a Alcohólicos Anónimos, únicamente había dos reuniones de AA en mi ciudad en las que se proporcionaba interpretación en lengua de señas americana (ASL, por su sigla en inglés). Deseaba desesperadamente dejar de beber; era nueva, pero quería lo que ustedes tenían y estaba dispuesta a hacer cuanto fuera necesario para conseguirlo. No podía mantenerme sobria con solamente dos reuniones a la semana; me sentía asustada, perdida, confundida, desahuciada. Un día, tuve la inmensa fortuna de conseguir una madrina que, aunque no sabía hablar por señas, no me dejó rendirme; no me dejó utilizar mi sordera como pretexto para abandonar el programa y arruinar mi vida. Me salvó la vida. Me insistió mucho en que fuera a las reuniones, para que los grupos vieran que quería recuperarme, y que solicitara un intérprete en esas reuniones. Los grupos consultaron las tradiciones; en primer lugar, la Quinta Tradición: «Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: lle-

var el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo». Los grupos comprendieron que, si realmente aspiraban a transmitir el mensaje a los alcohólicos sordos, podían utilizar la Séptima Tradición para sufragar los servicios de intérpretes de lengua de señas americana. Se corrió la voz entre otros alcohólicos sordos sobre la existencia de estas reuniones, y acudieron más personas sordas dispuestas a recuperarse. Actualmente contamos en mi ciudad con ocho reuniones con intérpretes; esto es, una reunión con interpretación en lengua de señas americana para cada día de la semana. Hemos entrado a una nueva era de inclusión de los miembros sordos en nuestra Comunidad.

Conforme fue transcurriendo el tiempo, se unieron más alcohólicos sordos a las reuniones; y no solamente se mantenían sin beber, sino que también querían servir a su grupo. Si bien tanto los alcohólicos con audición normal como los sordos deseaban cooperar, al principio era incómodo; porque hablábamos distintos idiomas. Pero poco a poco fuimos aprendiendo a comunicarnos los unos con los otros. Todos fuimos aprendiendo a colaborar y a transmitir juntos el mensaje; a unirnos fraternalmente y a servir. Los miembros sordos por fin tenían acceso a la experiencia espiritual de sentirse útiles en el grupo.

No es de sorprender que ahora contemos con miembros sordos deseosos de integrarse plenamente a Alcohólicos Anónimos en su totalidad; es decir, deseamos participar en las actividades de servicio del distrito y el área. La plena participación es un asunto delicado en este nivel de la estructura de servicios generales, donde la escasez de fondos para sufragar intérpretes de lengua de señas americana puede suponer un obstáculo. Las cosas van mejorando: tres distritos en nuestra área ya cuentan con un intérprete de lengua de señas americana en sus reuniones mensuales, y se han integrado miembros sordos procedentes de esos tres distritos a los comités permanentes del área. Además, en muchos talleres y conferencias hay intérpretes de lengua de señas americana; la página web de nuestro intergrupo incluye un enlace dedicado a los miembros sordos con la traducción en lengua de señas americana del contenido en inglés del sitio web; también se indica claramente cuáles reuniones cuentan con un intérprete.

Pero aún queda mucho camino por recorrer. Hay que tener presente que tanto los miembros con audición normal como los sordos se benefician de

una más amplia participación de los miembros sordos. En mi grupo escucho frecuentemente decir a los miembros lo agradecidos que están por contar con intérpretes de lengua de señas americana; les alegra ver a los miembros sordos en las reuniones, y se dan cuenta de lo mucho que aprendemos los unos de los otros. Muchos miembros con audición normal nos invitan a participar en sus actividades en la Comunidad; algunos incluso están aprendiendo lengua de señas americana. Todos nos beneficiamos. Y si los miembros sordos somos valiosos para el grupo, también podemos ser útiles en otros ámbitos, como en los distritos y las áreas. Si por no facilitarles el acceso a los servicios generales quedaran excluidos nuestros miembros sordos, posiblemente estaríamos privándonos de buenos líderes.

Como se expresa en el Concepto I: «La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de AA deben siempre residir en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad». Es un concepto muy valioso. Y no solo para los miembros sordos; también para otros miembros pertenecientes a distintos colectivos o con necesidades de accesibilidad diferentes; es decir, para todos. Los problemas económicos no deben ser un obstáculo para practicar nuestros principios espirituales. Por el contrario, cambiemos nuestro punto de vista y pasemos de la cortedad de miras a la flexibilidad; de anteponer el dinero a valorar el potencial que tendría para los miembros de AA —con audición normal y sordos— servir juntos.

Desde que llegué a Alcohólicos Anónimos, he servido como responsable de recibir a los nuevos; he ayudado a organizar las reuniones y a limpiar al terminar; preparando café, asistiendo a talleres, promoviendo la intervención de intérpretes de lengua de señas americana, desarrollando proyectos de servicio para poner en contacto a miembros sordos con miembros oyentes; he servido en congresos, y he participado en servicios del distrito —por ejemplo, coordinando el comité de Accesibilidad— y también en las reuniones del comité de área. Quiero ser parte de los servicios generales, al igual que muchos otros miembros sordos. No queremos que el dinero suponga un impedimento para participar en AA en su totalidad. Deseamos cooperar con ustedes transmitiendo el mensaje a todo alcohólico. Queremos mantenernos sobrios, desde luego; pero no queremos simplemente presentarnos en las reuniones y no ser parte de los servicios

generales. El enunciado de la Primera Tradición, en su forma larga, dice: «Cada miembro de AA no es sino una pequeña parte de una gran totalidad. Es necesario que AA siga viviendo o, de lo contrario, la mayoría de nosotros seguramente morirá. Por eso, nuestro bienestar común tiene prioridad. No obstante, el bienestar individual lo sigue muy de cerca». Mi vida y la de otros sordos alcohólicos ha mejorado. No estamos muriendo, estamos prosperando; porque los miembros de AA nos ven como parte de la totalidad. Queremos integrarnos a los servicios generales y seguir sirviendo a todos los alcohólicos que aún no han llegado y necesitan de nosotros. Este es nuestro principio espiritual: la inclusividad.

Literatura de AA para alcohólicos con problemas de accesibilidad

Libros en lengua de señas americana (ASL, por su sigla en inglés):

Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande) en DVD

Doce Pasos y Doce Tradiciones en DVD

Accesibilidad en AA: los miembros hablan sobre superar las barreras en DVD

En formatos de audio:

Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande)

Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad

Doce Pasos y Doce Tradiciones

Viviendo sobrio

Accesibilidad en AA: los miembros hablan sobre superar las barreras en DVD

Una breve guía a AA (diversos folletos grabados en CD)

Libros en braille:

Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande)

Doce Pasos y Doce Tradiciones

Reflexiones diarias

Folletos en braille:

Esto es AA

¿Es AA para usted?

Preguntas frecuentes acerca de AA

Videos con subtítulos

Esperanza: Alcohólicos Anónimos

Huellas en el camino

Es mejor que estar sentado en una celda

De fácil lectura, ilustrado:

¿Es AA para mí?

Los Doce Pasos ilustrados

Libros en letra grande:

Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande)

Doce Pasos y Doce Tradiciones

Viviendo sobrio

Llegamos a creer

Como lo ve Bill

Reflexiones diarias

AA para el alcohólico de edad avanzada:

nunca es demasiado tarde

Folletos en letra grande:

Preguntas frecuentes acerca de AA

Esto es AA

¿Dónde encontrar a Alcohólicos Anónimos?

Los grupos de AA se reúnen en grandes ciudades, zonas rurales y pueblos de todo el mundo. Busque «AA» o «Alcohólicos Anónimos» en Internet o en el directorio telefónico de su localidad. El número de teléfono que aparece en la guía puede ser el de un intergrupo de AA o de un servicio de respuesta telefónica. La persona que le conteste podrá indicarle dónde hallar una reunión en su localidad y, si es necesario, le informará sobre los grupos de AA con disposiciones de accesibilidad para sillas de ruedas, así como los que ofrecen servicios a alcohólicos con necesidades de accesibilidad.

Si no logra ponerse en comunicación con un grupo de su localidad, puede escribir a la Oficina de Servicios Generales, Box 459, Grand Central Station, Nueva York, NY 10163; llamar al (212) 870-3400, o visitar nuestro sitio web: aa.org/es.

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 consiguiénte 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.

LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL

I. La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de AA deben siempre residir en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad.

II. La Conferencia de Servicios Generales se ha convertido, en casi todos los aspectos, en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad en sus asuntos mundiales.

III. Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de AA —a la conferencia, a la Junta de Servicios Generales, así como al personal directivo, a los integrantes de sus comités y a los ejecutivos de sus corporaciones— de *un derecho tradicional de decisión*.

IV. Debemos mantener, a todos los niveles de responsabilidad, un *derecho tradicional de participación*, ocupándonos de que a cada clasificación o grupo de nuestros servidores mundiales les sea permitida una representación con voto, en función de la responsabilidad que cada uno tenga que desempeñar.

V. En toda nuestra estructura debe prevalecer un *derecho tradicional de apelación*, asegurándose así que se escuche la opinión de la minoría, y que las peticiones de rectificación de los agravios personales sean consideradas cuidadosamente.

VI. La conferencia reconoce que la iniciativa principal y la responsabilidad activa en la mayoría de los asuntos de servicio mundial deben ser ejercidas, en primer lugar, por los miembros custodios de la conferencia cuando actúan como la Junta de Servicios Generales.

VII. La Carta Constitutiva y los Estatutos de la Junta de Servicios Generales son instrumentos legales, y los custodios están, por consiguiente, totalmente autorizados para administrar y dirigir los asuntos de servicio mundial. La Carta Constitutiva de la Conferencia en sí misma no es un instrumento *legal* sino *tradicional*, en cuya validez —y en las finanzas de AA— se apoya para su plena efectividad.

VIII. Los custodios son los principales planificadores y administradores de los asuntos de política y finanzas en general; tienen una función de supervisión fiduciaria sobre nuestros servicios constantemente activos y constituidos separadamente, ejercida mediante su facultad de elegir a todos los directores de estas entidades.

IX. El buen liderazgo de servicio en todos los niveles es indispensable para nuestro funcionamiento y seguridad en el futuro. El liderazgo inicial del servicio mundial que una vez ejercieron los fundadores tiene necesariamente que ser asumido por los custodios.

X. A cada responsabilidad de servicio debe corresponderle una autoridad de servicio equivalente, y el alcance de tal autoridad debe estar siempre bien definido.

XI. Los custodios deben contar siempre con los mejores comités, directores de las corporaciones de servicio, ejecutivos, miembros del personal y consultores. La composición, cualidades, capacitación introductoria, así como la definición de derechos y funciones serán siempre asuntos prioritarios.

XII. La conferencia cumplirá con el espíritu de la tradición de AA, teniendo especial cuidado de no convertirse nunca en sede de peligrosa riqueza o poder; que contar con fondos suficientes para su funcionamiento, más una reserva adecuada, sea su prudente principio financiero; que ninguno de sus miembros tenga una posición de autoridad desmedida sobre los demás; que se llegue a todas las decisiones importantes por discusión, votación y —siempre que sea posible— por unanimidad sustancial; que ninguna de sus acciones sea personalmente punitiva o una incitación a controversia pública; que nunca se realice ninguna acción de gobierno; y que, como la sociedad a la cual sirve, permanezca siempre democrática en acción y en intención.

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

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
MIEMBROS DE AA INDÍGENAS
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
PROGRAMA PUENTE HACIA AA
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, subtitrados)

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)
LA VIÑA (bimestral, en español, 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.**

