

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

La palabra «Dios»

Los miembros de AA
agnósticos y ateos

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.

La versión original de este folleto fue publicada por
AA General Service Office
(Great Britain)
P.O. Box 1
10 Toft Green
York YO1 7NJ England

Adaptado para uso en los EE. UU. y Canadá con
la autorización de la JSG de Gran Bretaña.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2024.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

La palabra «Dios»

Los miembros de AA
agnósticos y ateos

Introducción

AA no es una organización religiosa. Alcohólicos Anónimos tiene un solo requisito para ser miembro: el deseo de dejar la bebida. En AA hay cabida para personas con las más diversas creencias, y también sin ellas.

Muchos miembros creen en alguna divinidad, y contamos con miembros practicantes de las más variadas religiones; pero también hay muchos miembros que son ateos o agnósticos. Es importante tener presente el hecho de que AA no es una religión; tenemos una idea sencilla de que hay un poder superior a nosotros como individuos.

Coincidimos en que el programa nos ayuda a encontrar un poder interior de cuya presencia no estábamos conscientes; en lo que diferimos es en cómo lo definimos. Para algunos, GOD («Dios», en inglés) representa un acrónimo de «Good Orderly Direction» (que significa «una buena dirección ordenada»), e incluso «Group Of Drunks» (es decir, «grupo de borrachos»); pero muchos de nosotros creemos que hay algo superior a nosotros mismos que ahora nos ayuda.

Este poder puede ser inherente a las creencias religiosas de algunas personas, o puede ser completamente ajeno a cualquier religión. Por ejemplo, un miembro echa una mirada al mar y acepta que el mar es un poder superior a él mismo. Podemos preguntarnos a nosotros mismos: «¿Creo yo que hay algún *poder superior a mí mismo?*».

En 1965, Bill W. —cofundador de AA— escribió: «Tenemos ateos y agnósticos. Tenemos gente de casi todas las razas y culturas y religiones. Se supone que en AA estamos vinculados por una afinidad derivada de nuestro sufrimiento común. Por lo tanto, debemos considerar de suma importancia la libertad incondicional de adherirse a cualquier creencia, teoría o terapia. 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».

En cualquier caso, no deje que las creencias religiosas de otra persona le impidan aprovechar la solución que está disponible por medio de Alcohólicos Anónimos.

La experiencia de un ateo en AA

Me llamo Paul, y soy alcohólico. Soy ateo. Creo que es probable que Dios no exista. No puedo probar que Dios no existe porque es imposible demostrar un enunciado negativo como ese. Ya hace tiempo que soy ateo, mucho antes de llegar a Alcohólicos Anónimos. Tengo un poder superior. Es muy tangible y fácil de concebir y contactar: la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

Llegué abatido a Alcohólicos Anónimos. Soy una persona muy afortunada y agradecida. No he vuelto a beber desde aquella primera reunión, un día a la vez. Cuando fui a esa primera reunión, la palabra *Dios* que aparece en los Pasos —y más adelante, cuando leí el Libro Grande— me molestó; pero yo estaba desesperado. Asistí a muchas reuniones, escuché y seguí leyendo, y no me tomé ese primer trago. Empecé a practicar nuestro programa de recuperación. Durante los años siguientes, me di cuenta de que Bill W. habla con perfecta claridad en el Libro Grande. Se refiere repetidamente a Dios o a un poder superior «como tú lo concibas». El Dios en el Libro Grande es Dios como Bill W. lo concebía.

Había tratado múltiples veces de dejar de beber o de controlar mi manera de beber. Podía dejar de beber un día, o varios —incluso un año y medio antes de llegar a AA pasé tres meses sin beber—. Cada tentativa acabó en fracaso, porque todavía me negaba a aceptar que yo solo no podía. Creía que, si me lo propusiera con toda seriedad, tendría la fuerza suficiente para dejar de beber. Cada vez que intenté dejarlo, volví a beber y cada vez peor. Mi situación era lamentable. Creo que la primera fase de mi recuperación comenzó cuando pude ser profundamente sincero conmigo mismo; cuando admití que el alcohol me estaba controlando a mí, y que no podía hacer nada para remediarlo yo solo. Me faltaba un poder superior al alcohol y

superior a mí mismo... y lo encontré en Alcohólicos Anónimos.

Cuando admití que el alcohol me estaba controlando, también admití que mi vida era ingobernable. Porque si el alcohol está controlando mi vida, luego no la estoy controlando yo; por lo tanto, mi vida es —por definición— ingobernable. A mi parecer, esto es el Primer Paso.

He comenzado un camino, y mi manera de ver los Doce Pasos evoluciona a medida que avanzo en el programa. Necesito este contacto consciente con la Comunidad de manera habitual para poder mantenerme sobrio, un día a la vez.

Viviendo sobria siendo agnóstica

Antes de unirme a la Comunidad, creía que AA era una organización cristiana. Creía también que era muy anticuada. Había probado con la psicoterapia, pero no me ayudó en absoluto. Probé otros tipos de ayuda psicológica, pero no me dieron ningún resultado. Bebía a diario, y hasta perder el conocimiento. AA fue para mí el último recurso, y evidencia de lo extremadamente desesperada que me sentía.

En las reuniones se hacía muy amplia referencia a Dios —y en los Doce Pasos, en la literatura, en las experiencias contadas por los miembros—, pero no me importaba entonces, porque sentía que me encontraba en el lugar indicado. Estaba con alcohólicos como yo, y no los veía nada mal. Pero cuando empecé a sentirme mejor y me puse a considerar estos misteriosos Pasos, me pregunté cómo iba a poder practicarlos si no creía en Dios. Mis compañeros en la Comunidad me dijeron que mi poder superior podría ser cualquier cosa: el autobús número 19, si así lo quería —lo cual era, obviamente, algo absurdo—.

Decidí considerar a la Comunidad misma como mi poder superior —pero manteniéndome abierta a la posibilidad de desarrollar una creencia religiosa; porque, según la literatura, a fin de cuentas tendría que creer en Dios si quería mantenerme sobria—. La literatura menciona que está bien ser ateo o agnóstico; pero si deseamos la verdadera sobriedad y una vida feliz, eventualmente necesitaremos a Dios en nuestras vidas.

Hoy yo sé que no es así; pero en aquella época

busqué a una madrina, y con ella practiqué los Pasos, hice mi Cuarto Paso y oramos juntas. Me parecía hueco y falso, pero lo hice porque pensaba que era lo que debía hacer.

Por no tener creencias religiosas me sentía, a veces, al margen de AA y no debidamente integrada; pero seguía asistiendo a las reuniones y sirviendo en lo que podía. Poco a poco, AA iba funcionando para mí, a pesar de mis dudas. En AA adquirí conciencia y aprendí a ser sincera conmigo misma y con otros. Llegué a apreciar el valor del servicio y aprendí a hacer amistades sin necesidad de beber.

Desde hace veinticinco años no bebo, y ya no estoy esperando una conversión religiosa. Sigo siendo agnóstica. No sé si exista un poder sobrenatural, pero no lo creo, y ahora que llevo unos cuantos años sobria tengo la confianza suficiente para hablar abierta y francamente acerca de mi falta de fe.

Me doy cuenta de que no les resulta tan fácil a otras personas, y me alegra saber que ahora hay algunas reuniones para ateos en las que los recién llegados pueden hablar libremente. Tengo una práctica diaria que algunas personas llamarían *espiritual*, aunque yo no la llamaría así. Medito todos los días y creo que eso me ayuda a mantenerme equilibrada, mental y emocionalmente.

Estaba desesperada por dejar de beber y llegué a AA —a pesar de que detestaba la idea de hacerlo—, y me ayudó a lograr la sobriedad. Creo que si miro en el fondo de mi corazón, clara y humildemente, y si sigo mis corazonadas y mi conciencia, haré lo debido y mi vida sera útil y significativa. Si tengo dudas, otros alcohólicos en quienes tengo confianza me ayudarán.

En AA hay cabida para los ateos y los agnósticos, y un camino que conduce a una vida feliz y sobria; debemos ayudarnos, unos a otros, a encontrarlo.

La historia de Neil

Cuando yo era niño, me obligaban a ir a la escuela dominical y a la iglesia —aunque mis propios padres rara vez iban—. Siendo adolescente, uno de los pastores locales se fugó con la esposa de uno de los feligreses. Su suplente echó de la escuela a mi maestra de la escuela dominical, una mujer soltera, porque se había embarazado. Todo esto me pareció

muy hipócrita; así que rechacé a Dios, a la religión y a la Iglesia. En los últimos años de mi adolescencia, leí un artículo en una revista que decía: «Si no puedes creer en nada más, cree en ti mismo». Ese artículo de repente me convirtió en Superman, y así viví por muchos años.

Cuando por fin llegué a AA admití, por primera vez, que no podía gobernar mi propia vida y que no era Superman. Leí los Doce Pasos y no tuve problema alguno en reconocer que había un poder superior a mí: el vodka con cola. Decidí entregar mi voluntad y mi vida en manos de Alcohólicos Anónimos; porque ustedes, un montón de gente totalmente desconocida, no podían estropear me la vida más de lo que yo mismo lo había hecho.

Cuando ya llevaba unas tres semanas en la Comunidad, me di cuenta de pronto de que durante todo ese tiempo no había discutido con nadie ni una sola vez. Casi toda mi vida, yo había peleado por lo menos una vez al día con una o más personas. Fue en ese momento que me percaté de que yo había estado viviendo de acuerdo con mi conciencia, aunque no me lo había propuesto. Me sentí tan bien que en ese instante decidí vivir conforme a mi propia conciencia. Así lo he hecho desde hace ya unos cuantos años, y todavía me hace sentir bien.

Con el tiempo, poco a poco llegué a creer que hay algo en mi interior que me guía en la vida y me protege. No sé quién o qué será, pero estoy convencido de que hay «algo». A veces lo llamo *Dios*; simplemente porque es una sílaba y se dice tan fácilmente. No obstante, todavía me considero un agnóstico.

Las primeras tres palabras del Paso Dos son «Llegamos a creer». Esas tres palabras me dicen que el proceso es gradual. No he contemplado ningún resplandor que me haya transformado al instante, pero me han pasado muchas cosas en la vida que me tienen convencido de que hay «algo». Y eso me funciona.

La historia de Mikey

Como ateo, he vivido más de quince años de crecimiento gratificante con AA, pero la falta de acuerdo sobre asuntos religiosos ha sido un reto para mí.

Cuando empecé a aceptar las sugerencias de AA, la confusión dio paso a la claridad; y, poco a

poco, los dones de AA —felicidad, serenidad y gratitud— se abrieron paso en mi vida.

No obstante, en aquellos primeros días había un obstáculo para mí. Reunión tras reunión, no dejaba de escuchar que si quería una sobriedad duradera, de algún modo tendría que «llegar a creer» que una potencia mística gobernaba mi vida; que tenía que «entregar mi voluntad» a ese poder sobrenatural, y hasta tratar de descubrir «su voluntad para conmigo».

Me horrorizaba pensar que ese sería el precio a pagar por mi sobriedad: tendría que renunciar a mis convicciones racionales. Me sentí desesperado.

Entonces encontré un padrino que me explicó lo que había que hacer. Me guió para hacer mi Primer Paso, y me enseñó que la sobriedad era posible para un alcohólico incapaz de fingir algo que en realidad no es. De hecho, me dijo que la sinceridad exigía que *no se fingiera* nada, y que, para permanecer sobrio, ser sincero era un requisito no negociable.

Sin embargo, para poder ser sincero, tendría que examinarme a mí mismo minuciosamente. Tendría que aceptar un poder que me permitiera verme tal como soy. Para que «se me devolviera el sano juicio», tendría que entregar mi vida al poder de la razón. A fin de cuentas, la base de mi locura alcohólica era una desconexión cognitiva con la realidad.

Cuando «entregué mi vida» al poder superior de la razón, la locura empezó a esfumarse.

Descubrí que los principios expuestos en los Pasos pueden gobernar mi vida —en lugar de mis impulsos y deseos—. Conforme «entregaba mi vida» a los principios de los Pasos, mi antigua manera de ser, alcohólica, empezó a pasar a un segundo plano.

Los defectos y debilidades de mi personalidad estaban ligados a aquellos impulsos y deseos. Cuanto más adaptaba mi vida a los principios de los Pasos, más claramente veía el mundo y menos me hallaba a merced de los deseos e impulsos, la ira y los resentimientos; del sentimiento de culpabilidad por el daño causado a los demás, o simplemente de mis temores. ¡Me estaba liberando!

Borracho jamás habría sido esto posible; jamás hubiera sido posible sin haber descubierto los principios de los Pasos.

Tuvo lugar cuando mi modo de pensar —liberado por el poder superior de la razón— llevó a la

práctica los principios de los Pasos. Es una bendición de la cual siempre estaré agradecido.

La historia de Sheila

Llegué a la Comunidad hace siete años, autoproclamándome atea. Había pasado muchos años trabajando en una escuela de la Iglesia de Inglaterra, así que me había acostumbrado a simplemente ignorar las partes referentes a Dios. No participaba en las oraciones, etcétera. Necesitaba ayuda desesperadamente, y sabía que necesitaba a AA, y pensé que seguiría adelante simplemente ignorando todo lo que se refiriera a Dios —como el empezar a recitar la oración de la serenidad a partir de «concédenos...», por ejemplo—.

A medida que me fui involucrando más con mi propia sobriedad y con el programa de AA, se hizo patente que no podía ignorar todo aquello para siempre. Sabía que yo tendría que descubrir la forma en que funcionara para mí. El capítulo «Nosotros los agnósticos» y los Pasos relacionados en *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones* no me servían para nada; porque yo no rechazaba un concepto dado de Dios, sino la idea misma de que hubiera algo al frente, o que tuviera un propósito para mí o que «velara por mí».

Alguien me sugirió que considerara a la propia Comunidad como «poder superior», tal como se manifiesta en el grupo de AA. Los Pasos Dos y Tres simplemente se convirtieron en la creencia de que a lo mejor este programa me funcionaría y luego me vendría la voluntad de seguir sus sugerencias y ponerle todo mi empeño. Así es como a mí me funcionó.

Desde entonces he adquirido un entendimiento más profundo. Sobre todo, sé que yo no tengo el control. No controlaba mi bebida, y ahora no controlo a otras personas, otros lugares, otras cosas, ni lo que me espera en la vida.

Pero no me había dado cuenta de que yo siempre había tenido fe; no en un hombre mágico en las alturas, sino en el poder de la naturaleza. Si me corto la mano, la herida se sana —siempre y cuando yo la mantenga limpia—. Mi cuerpo ha estado dedicado a sanarse, a recuperarse del daño hecho por el licor. Creo que lo mismo puede decirse de mi salud psicológica. Con la ayuda del poder humano de la

compasión, el apoyo incondicional de los miembros de esta Comunidad, y las herramientas del programa de Doce Pasos, puedo darle una oportunidad a este proceso de sanación. No cabe duda de que es un poder superior al mío.

La historia de Dean

Cuando ingresé a AA, llegué como un alcohólico desesperado y confundido, que además era un ateo. En cuanto vi la palabra *Dios* en la tarjeta con la oración de la serenidad que estaba sobre la mesa, pensé: «Bueno, ya está; esto no es para mí. Es una secta religiosa».

La persona que estaba coordinando aquella primera reunión me dijo que no me preocupara demasiado por eso; que siguiera asistiendo a las reuniones, y que más adelante las cosas empezarían a tener sentido. Como yo estaba desesperado por dejar de beber, así lo hice. Supe que se trataba de un dios como yo lo concibiera, y que AA no se trataba de religión.

Durante los siguientes cuatro años, no hice más que ir a las reuniones y hacer un poco de servicio. En esos cuatro años solamente empeoré, hasta que un día tuve que tomar una decisión: o quitarme la vida o buscar un padrino y poner en práctica los Pasos.

Conseguí un padrino y me propuse seguir los Pasos... pero tropecé de inmediato en el Segundo Paso. Todavía no tenía ninguna idea del significado de la palabra *Dios*. Mi padrino —quien es cristiano— me dijo que no podía ayudarme a encontrar a mi propio Dios; que yo mismo tendría que emprender la búsqueda.

Como no quería que nadie me acusara de «despreciar antes de investigar», me puse a examinar diferentes religiones. Pronto aprendí lo suficiente como para empezar a trabajar los siguientes Pasos. Sabía que podría haber «algo», no sé qué; sin embargo, había suficiente gente sobria a mi alrededor como para mostrarme que algo estaba obrando.

En total, me pasé como un año estudiando religiones y diferentes creencias espirituales. Asistí a sesiones en la iglesia y con grupos, a reuniones y convivios. Algunas me parecieron atractivas. El budismo y el taoísmo ofrecían mucho y eran compatibles con el modelo de vida que estaba tratando de

llevar. Pero siempre había algo que no me cuadraba, y eso no me permitía adherirme a ninguna religión o creencia.

Después de todo eso, pensé que estaba perdiendo el tiempo. Pero mis compañeros en AA y mi padrino no pensaban como yo y me señalaron que había pasado un año investigando lo de que Dios *no era* para mí. Después de darme tiempo y pensarlo un buen rato, caí en la cuenta: tomando en consideración todo lo que yo había visto y aprendido en el último año, *se podía ser un ateo en AA*.

Mi poder superior es realmente el amor y la sabiduría que encuentro en las reuniones de AA, y las cosas hermosas que veo cuando paseo en la naturaleza. No tengo ningún problema en emplear la palabra *Dios*, con o sin mayúscula. Ahora mi papel en AA es transmitirle el mensaje al alcohólico que aún sufre, y eso incluye mi propio camino en busca de un concepto de Dios que pudiera yo aceptar.

Una atea en recuperación

Llegué tambaleándome a la comunidad de AA, porque no podía dejar de beber y necesitaba poner mi vida en orden.

Lo primero que me llamó la atención fue la palabra *Dios*. Ya sabía que esto me iba a causar problemas. Creía que AA era una secta, y que iban a intentar lavarme el cerebro para convertirme en una fanática religiosa; pero me sentía desesperada y no sabía adónde más recurrir. Me sentía segura en las reuniones y la gente no me juzgaba. Parecían tener los mismos problemas que yo en cuanto a la bebida.

Empecé a poner atención. Empecé a compartir. La palabra *Dios* era y sigue siendo problemática. Soy atea. No he bebido ni he consumido drogas, y así he estado desde aquel día que entré por primera vez a una reunión de AA, hace más de seis años.

Seguí asistiendo a las reuniones. Hice amistades en AA. Mi vida empezó a mejorar. Vi que habían cambiado mi suerte y mis circunstancias. Le dije a mi madrina que me parecía como si tuviera un ángel de la guarda. Ella me preguntó si no sería mi poder superior, incluso Dios. Le dije que prefería creer que era el poder de las reuniones y el apoyo de la gente que asistía.

Todo lo que sé es que nunca podría haber logra-

do mi sobriedad sola. Ahora llevo una buena vida. Practico los Pasos, participo en el servicio, ayudo a los recién llegados, comparto mi experiencia, fortaleza y esperanza. En mi experiencia, no tuve que encontrar a Dios para mantenerme sobria.

Este sencillo programa me ha funcionado. Me encanta la diversidad que veo en las reuniones. Somos todos diferentes. Somos todos singulares. Es un club inclusivo donde —como dice la Tercera Tradición— «el único requisito para ser miembro es querer dejar de beber».

Al final del Libro Grande, en el apéndice II, «Experiencia espiritual», dice: «[...] nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. *Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación*».

Les debo mi vida a Alcohólicos Anónimos y a sus miembros. Vine aquí para lograr mi sobriedad, no buscando una religión. Ya no creo que AA sea una secta. Para mí ha sido un salvavidas.

La palabra «Dios»

Aunque respeto que muchos miembros de AA crean en una divinidad comoquiera que la conciban, yo no puedo concebir ningún ser sobrenatural que resida en los cielos, que tenga características humanas (especialmente del género masculino) y nos mueva los hilos a todos como si fuera un titiritero experto. Pero no tengo la menor dificultad para aceptar un poder superior a mí mismo, y sé que tal aceptación es de vital importancia para mi recuperación. Supongo que por eso soy agnóstico, pero no me gusta que me pongan una etiqueta y me definan así; aunque es como me defino cuando estoy con alguien que está intentando encontrar un poder superior a él o ella mismos.

El poder del grupo de AA es, sin duda, superior a mí mismo, y relacionarme con este poder es crucial para seguir recuperándome. Como dijo Aristóteles, «El todo es más que la suma de sus partes». No obstante, en mi vida diaria fuera de las reuniones —y para poder practicar los Pasos que se refieren a Dios— necesito un concepto diferente de un poder superior a mí mismo. En la página 55 del Libro Grande dice: «Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos». Al practicar a diario la meditación, percibo —por debajo del

constante monólogo mental y las sensaciones corporales transitorias— una profunda tranquilidad y paz que me sirve de fuente de fortaleza y me ayuda a lidiar con todo lo que pasa en mi vida diaria («la fortaleza para cumplirla», como dice el Undécimo Paso). Identifico esto como mi esencia verdadera —que todos tenemos en común—. Es también, para mí, la Gran Realidad a la que se refiere el Libro Grande, más allá de todo concepto, de toda etiqueta, y que se resiste a toda descripción imaginable.

El universo es mi poder superior

Me llamo Jon; soy alcohólico. También soy ateo.

Hace muchos años, cuando estaba en un centro de rehabilitación, vi escrita en el pizarrón la oración de la serenidad, con la sola palabra *Dios* puesta tan grande como el resto de la oración. Cuando descubrí que se recitaba esa oración en las reuniones de AA, inmediatamente cerré los ojos, los oídos y la mente a todo lo que tuviera que ver con AA. Asistí a decenas de reuniones en el centro, y de ellas no recuerdo nada, ni siquiera los Doce Pasos.

Cuando años después volví a AA, tenía amigos que me sugerían que considerara al grupo como mi poder superior, y que orara, aunque no creyera en ninguna deidad. Pero a la hora de recitar la oración del Tercer Paso, me rebelé —debido principalmente al uso de un inglés tan arcaico—. ¿Quién iba a orar así, en esos términos, en 1939, por favor? Así era como pensaba, años antes de leer, por primera vez, la frase que sigue a la oración, que dice que no es necesario emplear exactamente esas palabras... De nuevo por mi cerrazón.

Mi padrino me pidió que anotara todas las coincidencias felices ocurridas en mi vida, especialmente después de haber dejado de beber. Creía que esto me conduciría a aceptar a un Dios amoroso; pero para mí seguían siendo felices coincidencias. No obstante, mi poder superior fue evolucionando. No llegó a ser nada religioso. Fue aceptarme a mí mismo como una pequeñísima parte en un universo inmenso y magnífico. Esa idea me funciona.

Así pude ir practicando los Pasos, con el universo como mi poder superior. Todavía «oro», pero no a una deidad. Mi «oración» es un momento de tranquilidad que encuentro cuando puedo hacer una

pausa para evaluar el asunto que tenga en la cabeza y dejar de considerarlo como el problema más grande en el mundo. A la luz de todo y todos los que me rodean, mis problemas más grandes no son lo más importante del universo; ni tampoco lo soy yo.

Otros padrinos y compañeros que he conocido en las reuniones a veces tratan de encaminarme hacia un poder superior religioso; pero estoy cien por ciento contento con lo que tengo.

Como todos los demás, tengo una deuda con Bill W. y el doctor Bob; pero también me siento agradecido por la influencia que tuvo Jimmy B. en el Libro Grande.

Han pasado muchos años desde la última vez que bebí. Estoy feliz y contento. Se lo debo todo a la Comunidad.

La historia de Johnny

Soy alcohólico y también ateo, y me dirijo a quienes son como yo: al ateo, al agnóstico, a la gente que aún está buscando. Como ateo que soy (y por lo que veo, probablemente lo seguiré siendo hasta el día que muera), respeto el derecho de los demás a buscarse cualquier tipo de poder que necesiten para aliviarle la carga a su propia fuerza de voluntad —y espero que a su vez me dejen hacer lo mismo a mi manera—.

Para algunos de nosotros, haber adoptado la postura de ateos es una de las pocas cosas espiritualmente sinceras que hemos hecho. Puede que nuestras mentes estén más abiertas de lo que muchos creen. Asisto a muchas reuniones de AA, y hay algo que siempre me viene a la mente: muchas historias tratan de individuos alcohólicos que han encontrado su propio camino, y, aún más importante, en AA; y en cada caso hay una lucha, una derrota y una aceptación.

Si eres ateo o enfáticamente agnóstico como yo, es probable que cuando entres a una reunión y veas en la pared un cartel con los Pasos sientas ganas de gritar, reír o marcharte de allí. La gente me cuenta sus historias sobre Dios, lo divino, el poder del amor, un creador inteligente. Les digo que yo creo en las matemáticas. Algunos me miran desesperanzados. Y no es raro que me pregunten: «¿Crees entonces que eres lo más importante del universo?». Les respondo: «Todo lo contrario. Me cuento entre

lo más insignificante. Desde el punto de vista cósmico, apenas existo». Si descompones toda la materia, llegas a lo mismo: lo que los científicos llaman un *quark*. Y me parece que eso es no solo fascinante sino asombroso, inspirador y una lección de humildad. Creo que el principio espiritual de AA más importante es la humildad.

Probé AA hace años y, después de una sola reunión, salí y me emborraché, y seguí borracho otro año —un año lleno de horror y degradación que en comparación con mis otros nueve años de bebedor aquellos no fueron nada—. Harto ya de la gente y de la vida —y la vida y la gente hartos de mí—, volví a la última puerta abierta que me quedaba: AA.

La primera noche que volví, no me hubiera importado si Dios mismo hubiese sido el coordinador; me quedé, y me he quedado, y, si los monitos no andan muy inquietos en mi mente hiperactiva —que considero como mi circo ambulante—, me quedaré todos los días, todas y cada una de las veinticuatro horas, de una en una. Creo que hay cabida en el mundo y en AA para quienes no tenemos la capacidad de creer, y que no somos más ni más raros que los creyentes. Después de todo, la fe no es algo que puedas encontrar lista para comprar en el supermercado. O crees o no crees; y si no crees, deja de preocuparte por ello: aun así te puedes mantener sobrio.

¿Existe Dios o no? Creo que no importa. En AA reconocemos que tenemos defectos; que podemos y debemos cambiar, y que nuestro propósito —no solo en cuanto a la sobriedad sino en la vida misma— es servir a los demás. Creo que existo por azar, pero no existo en solitario, y que en la medida en que mis *quarks* permanezcan juntos, toda mi misión en este planeta a la deriva es dar cuanto pueda a los demás.

Eso me mantiene sobrio. Amén.

Dónde encontrar a AA

Hay grupos de AA en ciudades grandes, en zonas rurales y pueblos de todo el mundo. Estos recursos pueden ayudarlo a encontrar una reunión en su localidad.

- Muchos intergrupos u oficinas centrales de AA cuentan con sitios web con información sobre reuniones locales de AA, y casi en cualquier lugar de Estados Unidos o Canadá. se puede utilizar la sección «AA cerca de usted» en el sitio web de AA: www.aa.org/es.
- También puede encontrar una reunión descargando gratuitamente la aplicación Meeting Guide en su teléfono inteligente.
- Además, localmente, por lo general se puede obtener información sobre reuniones, preguntando a trabajadores de salud, líderes religiosos, medios de comunicación, hospitales, o centros de tratamiento del alcoholismo que estén familiarizados con nuestro programa.

Cada grupo de AA trata de brindar un lugar seguro de reunión para todos los asistentes, y de fomentar un entorno seguro y positivo para todos. En AA, la experiencia, fortaleza y esperanza compartidas de los alcohólicos sobrios son la cuerda salvavidas que nos conduce a la sobriedad; nuestro sufrimiento y nuestra solución comunes superan casi cualquier dificultad, y nos ayudan a crear las condiciones en las cuales transmitimos el mensaje de AA de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

Si no puede localizar un grupo en su zona, póngase en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org/es. Gustosamente, lo(la) pondrán en contacto con el grupo que le quede más cerca.

Literatura y recursos de AA que pueden serle útiles:

Tercera Tradición, forma corta y larga

Folletos de AA:

Un principiante pregunta...

(en particular, las preguntas sobre AA, religión y Dios).

¿Se cree usted diferente?"

(en particular, la historia de Ed y la historia de Jan).

"Muchas sendas hacia la espiritualidad"

Libros:

Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande). En particular:

- Prólogo a la Primera Edición
- Prólogo a la Segunda Edición p. xvi
- Capítulo 2, «Hay una solución», pp. 26–29
- Capítulo 4, «Nosotros los agnósticos», pp. 44–57
- Apéndice II, «La experiencia espiritual»

Bajo el mismo techo: Ateos y agnósticos comparten su experiencia, fortaleza y esperanza.

De las tinieblas hacia la luz, «El ciclo vicioso», pp. 43–56.

Doce Pasos y Doce Tradiciones, «Paso Dos»

Viviendo sobrio

Llegamos a creer

Como lo ve Bill, selecciones sobre «poder superior»

«Transmítelo»

Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad, «Unidad: el segundo legado», p. 81, y «Servicio: el tercer legado», pp. 166–167.

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

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 SOBRIOS
LLEGAMOS A CREER
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS 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
ACCESIBILIDAD EN 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)

Acercas 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, 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)
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.**

Literatura aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de AA.

