



EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Los alcohólicos LGBTQ en **AA**

Literatura aprobada por la Conferencia
de Servicios Generales de AA.

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.

Versión en español de la original en inglés
A.A. for the Gay/Lesbian Alcoholic.

Primera edición: 2020
Tercera edición: 2025

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc.,
New York, NY, 2018.

Versión en español © Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., New York, NY, 2020, 2025.

Reservados todos los derechos.

Prohibida la reproducción total o parcial
de esta traducción sin la autorización
por escrito de AAWS.

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

www.aa.org

Los alcohólicos LGBTQ en AA

¿Tienes un problema con la bebida?

A muchos de nosotros nos puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces el alcohol parece ser la solución de nuestros problemas, lo único que hace la vida llevadera. Sin embargo, si al analizar con sinceridad nuestras vidas, vemos que los problemas parecen surgir cuando bebemos —problemas en la casa, en nuestro trabajo; problemas de salud, o con nuestra estabilidad emocional; problemas con nuestra familia e incluso con nuestra vida social— lo más probable es que tengamos un problema con la bebida.

Si crees que tienes un problema con el alcohol, los miembros de Alcohólicos Anónimos te invitamos a unirte a nosotros. En AA encontrarás una comunidad de gente afín de toda clase y condición, y de toda orientación. A quienes nos identificamos como lesbiana, *gay*, bisexual, transgénero, o *queer* (LGBTQ), AA nos extiende una mano, nos abre su corazón, y nos ofrece un programa de recuperación que salva vidas y las fortalece. Desde el día de su fundación en Akron, Ohio, el 10 de junio de 1935, cuando un alcohólico ayudó a otro, el deseo de la Comunidad siempre ha sido el de alcanzar a todos los alcohólicos que necesitan y quieren ayuda.

Bill W., cofundador de AA, dijo en 1940: «Todos los que tienen un problema alcohólico y quieren deshacerse de este problema y así poder adaptarse felizmente a las circunstancias de sus vidas, se hacen miembros de AA con solo reunirse con nosotros. No se necesita más que la sinceridad. Pero ni siquiera exigimos esta».

Juntos, sentimos una afinidad profunda y fundamental, ya que hemos aprendido que cualquier persona puede padecer de la enfermedad del alcoholismo. También hemos aprendido que toda persona que desee dejar la bebida puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

Las historias publicadas en este folleto compar-ten la experiencia, fortaleza y esperanza de una

amplia variedad de personas LGBTQ miembros de AA. Esperamos que descubras, como lo han hecho estas personas, que eres bienvenido en Alcohólicos Anónimos, y que tú también puedas encontrar una nueva libertad y una nueva felicidad en esta forma de vida espiritual.

Katie

***«Siempre supe que tenía
una conexión profunda y nada
saludable con la bebida».***

Me llamo Katie y soy una auténtica alcohólica. Poder identificarme así no es para mí de poco valor; me siento agradecida todos los días. Pasé la mayor parte de quince años tomándome tragos de cualquier bebida que pudiera obtener, fingiendo ser la muchacha que otras personas querían que fuera: feliz, segura de mí misma, llena de vida. Tenía que esforzarme al máximo para ocultar que no era esa muchacha, y pasaba la mayoría de mis días desesperada, aterrorizada y avergonzada.

Desde una edad temprana tenía el -ismo del alcoholismo, siempre sintiéndome un tanto «ausente» y poco segura de mí misma. Por haber crecido como miembro de una familia irlandesa grande, siempre asociaba la bebida a la risa, el contar historias y la camaradería. Desde el momento en que me tomé mi primer trago, en el octavo grado de la primaria, hasta mi última borrachera —muchos años más tarde—, mi obsesión por «pertenecer» fue muy obvia, y me acostumbré a la soltura y la sensación de comodidad que el alcohol me ofrecía. Nunca bebí «normalmente», como lo hacían mis amigos, y no tardé en considerar la capacidad de ir de juerga como un talento especial. Era yo la chica fiestera, la que haría lo que fuera, una fiel compañera en las situaciones más alocadas.

Al igual que ser irlandesa, la bebida llegó a ser una parte integrante de mi identidad y de quien creía que era. Además, me hacía más fácil ocultar aspectos de mi carácter que no me gustaban. En la universidad, bebía entre clases y siempre estaba haciendo planes para la próxima fiesta, secretamente preocupada de que mi familia llegara a enterarse de mi incipiente sexualidad. Evadir las

responsabilidades y ganar fama de fiestera suponía beber mucho, y pasé más tiempo durmiendo la mona que haciendo algo de mi vida.

Después de salir del clóset y decírselo a mis padres a la edad de 25 años, creía haber superado lo peor. Incluso había empezado a creer que mi forma excesiva de beber era una consecuencia de esa carcoma del alma y temor a declararme como quien soy. Después de todo, mi crisis de identidad autoimpuesta era un pretexto perfecto para comportarme mal. Pero pasados unos cuantos años me encontraba bebiendo una botella al día, todavía incapaz de gobernar mi vida. Mis relaciones eran a menudo problemáticas y violentas, alimentadas por la inseguridad y el alcohol, y mis defectos de carácter convirtieron la vida diaria en una lucha constante en la casa y en el trabajo.

Tener relaciones de pareja con personas transgénero y con inconformistas de género supuso aun más desafíos, y me parecía que mi recién formada identidad como lesbiana estaba amenazada. No me resultaba cómodo tener que reivindicar mi sexualidad y mis relaciones ante mi familia y mis amigos; me hacía sentir enojada y resentida. Me había convencido a mí misma de que la bebida me hacía más fácil lidiar con mis emociones y mis temores, pero en realidad solo empeoraba las cosas.

A diferencia de muchas personas encerradas en la negación, siempre supe que tenía una conexión densa y malsana con la bebida; pero no fue sino hasta que mi pareja hizo sus maletas por tercera y última vez, con la amenaza de desaparecer de mi vida para siempre, cuando sentí una desesperación apremiante. Se dice que poco importa lo que nos lleve al punto decisivo, un día nos encontramos allí, y, en ese día frío de febrero, por fin se me acabó mi gastada cuerda.

Gracias a Dios por Alcohólicos Anónimos y su programa de recuperación extremadamente práctico (pero completamente mágico). Desde el momento en que tomé la decisión de asistir a mi primera reunión, mi vida cambió para bien. Me comprometí de lleno y me puse a seguir el régimen de 90 reuniones en 90 días, que me sugirió una compañera de AA. No fue fácil, pero estaba bien dispuesta a investigar lo que me pudiera ofrecer esta «sobriedad» elusiva de la que todos estaban hablando.

Yo quería lo que ellos tenían y pronto me vi plenamente comprometida y participando en las

actividades de mi grupo base, sentando las bases que siguen sirviéndome hoy día. Para una persona con una necesidad de encajar muy arraigada, fue un inmenso alivio encontrar reuniones LGBTQ en línea y en el directorio. Además, me di cuenta de que mi nueva identidad de alcohólica me conectaba con hombres y mujeres participantes en todas las reuniones, y me sentía calurosamente acogida por mis compañeros —heterosexuales, homosexuales y cuan diversos pueda haber—. Gracias a contar con un amadrinamiento sólido, a trabajar en los Doce Pasos y seguir las Doce Tradiciones, he empezado, poco a poco, a aceptarme como quien soy, con los defectos que pueda tener, y a ser una mujer atenta y con propósito.

A menudo escucho decir a los miembros que han recuperado sus vidas. Gracias a Dios como lo concibo yo, a una madrina que me mantiene atenta y alerta, y a una comunidad que incluye a todos, ahora conozco una vida totalmente nueva. Mi propósito principal hoy es tener siempre presente que soy una entre muchos, ser servicial, y vivir tan auténticamente como sea posible: feliz, alegre, libre, un día a la vez.

Daniel

«*Mi alcoholismo cobró vida propia y no podía detener la progresión*».

Tomé conciencia de mi sexualidad más o menos a la misma edad en la que empecé a beber. No ocultaba que me gustaba beber, pero sí que era *gay* ante la mayoría de las personas. Frecuentaba los clubes *gay* —en otra ciudad y los fines de semana—. No he sentido nunca ni vergüenza ni culpabilidad ni remordimiento por ser *gay*, ni en ese entonces ni ahora; pero de adolescente recibí una paliza más de una vez por ser *gay*, y, por ello, desde entonces hice todo lo posible para mantener en privado este aspecto de mi vida.

A los 25 años de edad, conocí a un hombre de quien me enamoré profundamente; fue en ese momento cuando dejé de ocultarlo ante todas las personas que conocía. Mis padres no tenían la menor idea, hasta que les dije. Lo importante fue que, por primera vez, fui totalmente sincero con otras personas. Ya no me importaba la opinión que otros tuvieran de mí. Y aquello fue un

momento estupendo en mi vida, debido a esa sensación de libertad y felicidad. La relación no duró mucho tiempo, pero ni siquiera eso empañó mi ánimo.

Entonces, ¿por qué aumentó de repente mi consumo de alcohol al mismo tiempo? La mayoría de la gente normal bebe menos al avanzar en años, y poner sus vidas en orden; pero, al parecer, yo no soy uno de esos bebedores típicos. El fenómeno del deseo físico se apoderó de mí completamente; y cuando lo hizo, ya no me importó lo que estuviera pasando en mi vida. Mi alcoholismo cobró vida propia y no podía detener la progresión.

Un día del año 1994 me derrumbé en el trabajo. Tuve una especie de crisis nerviosa. Una compañera de trabajo me descubrió, me tranquilizó, y luego, ese fin de semana, me llevó a mi primera reunión de AA. Yo no sabía que ella era miembro de AA. Una cosa que recuerdo de esa reunión es haber visto colgado en la pared el cartel con los Doce Pasos. Me fijé en la primera palabra del Primer Paso: Admitimos. Y entendí exactamente lo que significaba. Había pasado por el proceso de «salir del clóset», que fue simplemente admitir quién era. Y en cuanto empecé a leer el Libro Grande, tampoco tuve mucha dificultad en admitir que era alcohólico. Así que muy pronto, por así decirlo, «salí del clóset» en relación con mi alcoholismo. Y debe de haber surtido efecto, porque me tomé mi último trago esa misma semana.

Una antigua conocida, a quien no había visto desde hacía años, estaba allí en esa reunión, y se convirtió en mi madrina temporal. Gloria me llevó a algunas reuniones para gente *gay*; me dio un ejemplar del Libro Grande, y me presentó a sus amigos, miembros de la Comunidad. Así que soy uno de los afortunados que tenía una amiga en el programa desde el primer día. Me gustaría que todos los recién llegados tuvieran una acogida como la que yo recibí en ese grupo. Y lo más importante, ella me ayudó a entablar una relación con Dios como yo lo concibo, desde el mismo comienzo. A ambos nos llamó la atención el hecho de que ella estuviera allí en mi primera reunión; una reunión a la que otra persona me llevó. Dado el hecho de que hay 300 reuniones semanales en mi área, fue una verdadera “coincidencia”.

Debo recalcar lo impactante que fue para mí ver a alcohólicos homosexuales cuyas vidas no giraban en torno al ambiente de los bares; que tenían

buenas relaciones y amistades, y que se estaban divirtiendo grandemente en la vida. Por esta razón, las reuniones para gente *gay* fueron muy importantes para mí cuando era nuevo. Pero también me dieron una buena acogida y me trataron con respeto en todas las reuniones de AA a las que asistí. AA es un lugar donde no he tenido nunca que lidiar con la homofobia de nadie. Me aceptan como soy. Y por esto estoy muy agradecido.

Poco después encontré un padrino: un hombre mayor, heterosexual, que me guió por los Pasos. A lo largo de los años, también he apadrinado a hombres heterosexuales. He visto que cuando el padrino y el principiante tienen estilos de vida extremadamente diferentes, los dos se ven forzados a enfocarse en lo que tienen en común como alcohólicos. Y para mí esto no hace sino reforzar el vínculo. Ya que soy muy abierto en cuanto a mi vida, mis temores y dificultades, mis ahijados me han dicho que se sienten cómodos al dar su Quinto Paso conmigo; que creían que no juzgaría ni desaprobaba nada que me pudieran contar. Es una gran bendición saber que puedo ayudar de esta manera, dado que pasé muchos años negándome a decir quién soy en realidad.

John

«Aprovecho toda ocasión para contar mi historia y ser servicial y nunca me he sentido juzgado».

Ya hace tres años que soy miembro de Alcohólicos Anónimos, pero pasé quince años sufriendo por mi alcoholismo antes de unirme a la Comunidad. Tuve mi primera experiencia del programa en prisión. Crecí en el seno de una familia muy religiosa y, siendo *gay*, nunca sentí que encajaba. Durante mis varias estancias en centros de tratamiento, y en instituciones correccionales, a menudo me decían que lo que necesitaba era Alcohólicos Anónimos. Pero tras una rápida revisión de los Pasos, me llamaba siempre la atención la palabra *Dios*, y no creía que me pudieran aceptar en el programa, ni Dios. Así que, hasta hace unos tres años, ni lo consideré.

Hace unos cuantos años, en prisión, una consejera me recomendó nuevamente que probara AA. De inmediato surgió mi resistencia habitual,

pero llegado a este punto estaba dispuesto a hacer lo que fuera para poder salir en libertad. Ella me presentó a un posible padrino, y, después de reunirme con él, por primera vez estuve dispuesto a seguir adelante. El padrino también era *gay*, y llevaba veinte años en el programa. Él era como yo; y al escuchar su historia, sentí que tenía esperanza. Vi que no solamente había sido aceptado en el programa de AA, sino que también Dios lo había aceptado. Él había superado las tragedias y sufrimientos de su pasado y estaba ahora allí conmigo para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.

Seguí trabajando con mi padrino y empecé a poner los pasos en práctica. Mi vida comenzó a cambiar dramáticamente, incluso tras las rejas. Empecé a coordinar una reunión en la prisión, y a pesar de lo diferentes que fuéramos, todos éramos iguales dentro de aquellas salas.

Hace unos ocho meses que salí de la prisión. Sigo participando activamente en el programa. Vivo en una comunidad sumamente pequeña y muy religiosa en Idaho. Aunque no hay muchas personas homosexuales en el programa aquí, me han aceptado plenamente. Aprovecho cualquier ocasión para contar mi historia y ser servicial, y nunca me he sentido juzgado. En enero del año que viene, seré el nuevo secretario electo de mi grupo base, aquí en Idaho Falls. Me siento muy emocionado por poder servir de esta manera.

En Alcohólicos Anónimos, he aprendido por experiencia que de verdad no importa quiénes seamos, de dónde vengamos ni cómo sea nuestra vida personal. Lo único que importa es que compartimos el deseo de dejar de beber. Como miembros de AA y alcohólicos en recuperación, todos tenemos esto en común.

Miro hacia el futuro en Alcohólicos Anónimos y espero poder seguir sirviendo. Si no tuviera este programa, aún estaría sufriendo y no sería más que otro alcohólico *gay*. Con este programa me siento respetado, apreciado y me estoy recuperando.

¡Gracias, Alcohólicos Anónimos!

«Sola y aislada, me enamoré del alcohol a la edad de 14 años».

Soy una alcohólica bisexual. Antes de unirme a Alcohólicos Anónimos, creía que eran dos de las peores cosas que podía ser un ser humano. Albergaba sentimientos de culpabilidad, vergüenza y remordimientos por ser quien era y las cosas que hacía. Hoy, como consecuencia de trabajar en los Doce Pasos y ser aceptada por cariñosos padrinos y madrinas, me acepto a mí misma y ya no me siento sobrecargada por la vergüenza.

Crecí en la década de los setenta en una familia de la clase media alta, con un padrastro emocionalmente ausente y una madre agresiva, cuya principal preocupación era lo que pensaría la gente. Insistía en que yo nunca hablara de lo acontecido en casa.

Pasé cada día de mi vida aterrorizada. En casa me maltrataban, y en la escuela me hostigaban. No sabía defenderme. Me creía una persona horrible. Si no, ¿por qué todo el mundo me trataba tan mal?

Ya a la edad de 10 años, supe que me gustaban tanto los muchachos como las muchachas. Cuando le dije a una maestra que estaba prendada de ella, se lo notificaron a mi madre. Me hicieron sentir avergonzada y me advirtieron de que nunca hablara de estos sentimientos con nadie.

Sola y aislada, me enamoré del alcohol a la edad de 14 años. Me convirtió en una persona atractiva y popular, y hábil para coquetear. Inmediatamente tuve lagunas mentales. Me aterraba el día después de una fiesta, cuando mis amigos me contarían lo que había hecho. Mi comportamiento solía suponer quitarme la ropa delante de la gente, irme con la pareja de otra persona, y acostarme con casi todo el mundo.

Me reunía con un grupo de jóvenes *gays* y lesbianas, pero seguía sintiéndome diferente. A veces se considera la bisexualidad como «confusión», o como una incapacidad para decidirse. Tanto los heterosexuales como los homosexuales suelen creer que los bisexuales son *gays* que se niegan a aceptarlo. Para muchas personas bisexuales, identificarse ya sea como *gay* o lesbiana o como heterosexual resulta ser aplicar la ley del menor esfuerzo. No me sentía aceptada ni

entre la comunidad *gay* ni entre las personas heterosexuales.

Sabía que algo andaba mal en mí y creía que era mi sexualidad; no se me ocurrió nunca que fuera mi forma de beber. La psicoterapia no pudo componerme (no era sincera acerca de mi forma de beber). Avergonzada por mi sexualidad, creí haber atinado con la solución perfecta: ¡Me casaría! Elegí al hombre más macho que pude encontrar —un boina verde—, y pasé siete años casada, sufriendo maltrato físico. Pero todavía no estaba «curada», ni de mi bisexualidad ni de mi alcoholismo.

Mi manera de beber empeoró. Era una bebedora periódica; me emborrachaba después de haber permanecido algún tiempo sin beber. Ya que no bebía por la mañana ni todos los días, y como tenía todavía un trabajo —a duras penas—, un apartamento y un auto, mi negación prosperó. Pero los intervalos entre las borracheras eran cada vez más cortos, y ya estaba convirtiéndose en una bebedora diaria cuando encontré Alcohólicos Anónimos.

Me identifiqué inmediatamente, pero pasé por otros tres años de miserias antes de derrotarme. Trabajé en los tres primeros Pasos, pero me atoré al tratar de dar el Cuarto Paso —en el que nos centramos en hacer el inventario y ser sinceros con otros y con uno mismo—. Ya sabía que en lo más hondo de mi ser encontraría un repugnante y hediondo caos.

Mi primer padrino —un hombre *gay*— me dio el más maravilloso regalo: me escuchó toda una tarde hacer mi pormenorizado inventario. De vez en cuando me dijo algo para animarme, pero principalmente me escuchó hablar. Después de años de silencio, mis secretos más horribles fueron recibidos con aceptación y amor. Y en vez de ese caos repugnante y hediondo que había esperado encontrar en lo más hondo de mi ser, descubrí que era una miembro lastimada de la raza humana que había hecho algunas cosas terribles. Yo era responsable de esas acciones; pero si me dedicaba a trabajar en los pasos, no tendría que repetir esos comportamientos.

Poco después me mudé y encontré a una mujer heterosexual con dos décadas de sobriedad que se convirtió en mi madrina. Tenía un miedo cerval a que me rechazara si le decía que soy bisexual. Le dije que tenía algo que decirle, pero que me daba miedo como pudiera reaccionar. Me dijo: «Aquí

estoy. Dime lo que tienes que decir, para que no te dé motivo para tomarte un trago». Se lo dije y me respondió: «Aquí estoy todavía. ¿Tienes otra cosa que decir?».

Por medio de la aceptación y el amor que ambos me dieron, logré aceptarme y amarme a mí misma. Cuando llevaba siete años sobria, conocí a un hombre bisexual y nos casamos. Los dos podíamos ser abiertos y sinceros respecto a nosotros mismos. Juntos coordinábamos el grupo de AA «Bienvenidos bisexuales y todos los demás». La relación duró diez años y nos divorciamos amistosamente.

Ya no creo ser una persona terrible porque soy alcohólica y bisexual. Soy un ser humano con defectos, como todos lo somos. Asumo que un Poder superior me hizo como yo debía ser. Espero que, al compartir la historia de mi recuperación y de mi vida en los términos de la vida, pueda ayudar a otra persona alcohólica que esté batallando con los mismos sentimientos.

Chris

«El no abrazar mi auténtico ser interno puede provocar un temor que me haga sentir sed, y, para mí, beber es dirigirme solo al amargo final».

Me llamo Chris y no cabe duda de que soy alcohólico. Tengo 24 años de edad y llevo dos años sobrio. La recuperación ha sido un proceso que al comienzo fue confuso y doloroso, pero ha dado paso a la alegría y la serenidad.

Me tomé mi primer trago a la edad de 11 años. Mi familia no veía ningún inconveniente en servirle una copita de brandi a un muchachito en el invierno y una copa de vino, de vez en cuando, con la cena. Al ir pasando mis años de adolescencia, empecé a beber vodka con mis amigos y a pasarme toda la noche divirtiéndome. Siempre supe que estaba en el cuerpo equivocado, y el alcohol me ayudó a relegar ese pensamiento en algún rincón de mi mente. Me resultaba difícil vivir en la mentira y seguir elevando el nivel de la masculinidad cada vez más para poder adaptarme a lo que la sociedad me decía que debiera ser. Pero, como ya he dicho, el alcohol me ayudaba a darle vida a una mentira.

En los últimos días de mi vida de bebedor, estaba experimentando lagunas mentales y me encontré de camino a la prisión estatal por no haber completado un programa de tratamiento. Ya había visitado las salas de AA y había visto a los alcohólicos sobrios, felices y prósperos, pero creía que nunca podría yo lograr lo que ellos tenían. Estaba en prisión sentenciado a una condena de dos años cuando por fin decidí escribir una carta a un amigo, un miembro de AA, y pedirle que fuera mi padrino. Poco después me tomé mi última copa de vino de la cárcel y llegué a reconocer en mí esa «alergia» al alcohol descrita en la sección titulada «La opinión del médico» del libro *Alcohólicos Anónimos*.

No olvidaré nunca el dolor provocado por ese último trago. Después de escribir a ese amigo, me puse a practicar los pasos con él por medio del servicio postal. Al llegar al Cuarto Paso, escribí acerca del resentimiento que sentía conmigo mismo por no aceptar mi identidad de género.

Ese fue un momento decisivo de mi sobriedad. Fui sincero conmigo mismo, con mi Poder superior y con mi padrino, y con esto se abrió la puerta hacia la libertad. No abrigo ninguna falsa ilusión de que un cambio de sexo vaya a curar mi alcoholismo; pero tengo la firme convicción de que el no abrazar mi auténtico ser interno puede suscitar un temor que me haga sentir sed, y, para mí, beber es dirigirme al amargo final en soledad.

Salí en libertad y volví a casa con un año de sobriedad y asistí a mis primeras reuniones. Sigo practicando los Doce Pasos y me siento agradecido. Encontré a un terapeuta que me está ayudando a hacer la transición y he conocido a muchas personas transgénero en los grupos de AA. Tengo la intención de empezar a tomar hormonas femeninas en un futuro muy próximo. Con la ayuda de un Poder superior que me ha enseñado a servir, tengo además la intención de mantenerme sobria con todos los altibajos de la vida, y durante mi transición también, por incómodos que sean.

«El horror anticipado de una vida miserable en sobriedad se ha convertido, muy por el contrario...»

Cuando el consejero en alcoholismo, designado por el tribunal, me dijo que estaba «sentenciado» a asistir a tres reuniones de AA por semana durante dos años, me sentí horrorizado. Pensé que mi vida, tal como la conocía, había llegado a su fin. Sin embargo, también me dijeron que la alternativa era pasar ese período en la cárcel, por lo que acepté a regañadientes esta mala pasada de la vida. El consejero dijo también: «Creo que conozco una reunión que te iría muy bien a ti». Cuando me preguntó cómo supo que tenía que mandarme a una reunión de AA «donde reciben muy bien a la gente gay», todavía me causa risa. La noche siguiente, con mi papeleta del tribunal en mano, me puse a buscar la reunión. Para espanto mío, la encontré: quedaba en un salón interno de un vetusto centro comercial, donde normalmente no me verían ni muerto. Esa noche no entré en el salón.

A la noche siguiente, estaba frente a la misma puerta nuevamente, listo para irme a otro lado, cuando se acercó un caballero y me dijo: «¿Eres nuevo aquí? Ven conmigo, te voy a mostrar el lugar». Él se convirtió en mi primer padrino y me guió por los primeros tres pasos antes de mudarse a Phoenix. Luego de las reuniones, los compañeros del grupo me invitaban a ir a comer con ellos. Varias veces rechacé la invitación, ya que no sabía cómo estar con gente cuando tanto ellos como yo estábamos sobrios. Pero no se dieron por vencidos. Siguieron invitándome, y cuando finalmente acepté, esas «reuniones después de la reunión» resultaron ser algunos de los mejores momentos que pasé al comienzo de mi sobriedad.

Antes de mudarse a Nueva York, mi siguiente padrino me hizo vivir una experiencia extraordinaria con los Pasos Cuatro y Cinco, utilizando el método detallado en el Libro Grande. Ese fue el momento en que sentí que verdaderamente me había hecho miembro de AA, en vez de simplemente asistir a reuniones. Y me enseñó una lección importante en AA cuando cumplí los seis meses de sobriedad: «¡Tienes suerte! —me dijo—. Esta noche hay una reunión del comité de servidores del grupo y hay varios puestos vacantes a los que te vas a proponer hasta que consigas alguno».

(Tengo que contarles que conseguí el primer puesto al que me propuse, que era el representante de intergrupo).

Luego de lo que supuse que serían los pasos «fáciles» —los Pasos Seis y Siete, según se tratan en «Doce y Doce»—, recibí una nueva lección, que fue una demostración viva del poder de los pasos para cambiarme la vida: Aprendí que soy un alcohólico que además es *gay*, en vez de un hombre *gay* al que le tocó ser alcohólico. Esto abrió todo un nuevo mundo de posibilidades de apadrinamiento; porque pronto necesitaría un nuevo padrino, pues el mío se mudó a Canadá.

En vez de buscar a un alcohólico sobrio *gay* para que fuera mi padrino —en la idea de que esa persona me entendería, porque yo también soy *gay*—, empecé a buscar por todo AA a alguien que contara con una sobriedad consolidada y que hubiera practicado adecuadamente el programa (el lado del triángulo que representa la sobriedad); que aplicara las tradiciones en todos sus asuntos (el lado de la unidad), y que diera de su tiempo libremente (el lado del servicio).

Encontré una persona así, y este nuevo padrino me ayudó a completar mi primer recorrido por los Doce Pasos. Resultó que esta persona no tenía mucha experiencia con el servicio, por lo que también conseguí un padrino de servicio, y eso le ha agregado otra dimensión a mi sobriedad.

Desde esa noche en que me convertí en representante de intergrupo a los seis meses de sobriedad, siempre he ocupado un puesto de servicio (excepto por un período de seis meses en que me estaba mudando a otro lugar).

Gracias al apoyo que recibí de los AA en el grupo durante mis comienzos, a la guía de varios padrinos que he tenido, y al poder del programa, el horror anticipado de una vida miserable en sobriedad se ha convertido, muy por el contrario, en una vida llena de amigos y oportunidades de explorar aspectos de la vida que antes nunca me habría imaginado. He tenido la oportunidad de hablar en frente de grupos numerosos sin estar (completamente) aterrorizado. He presentado mi trabajo artístico en muestras ante jurados, e incluso he ganado algunos premios. Estas son cosas que nunca hubiera tenido la oportunidad de vivir si el juez no me hubiera «sentenciado» a asistir a Alcohólicos Anónimos, y se asegurara de que mi vida, tal como yo la conocía, llegara a su fin.

«Pude identificar que yo también era alcohólica».

Hacia finales de los años setenta, el ambiente de los bares *gay* ofrecía a muchas lesbianas un espacio para refugiarse de la imposición constante de tener que sentir, actuar, parecer, pensar y ser heterosexual — que era el modelo dominante en los Estados Unidos en esa época—. En los bares, muchas mujeres *gay* encontraron por primera vez amistad y amor verdaderos, y podían sacarse el disfraz que necesitaban para sobrellevar un día sin sufrir algún tipo de daño. Pero para mí, los bares pasaron de ser un refugio a ser una trampa alcohólica.

Hacia el comienzo de los ochenta, acababa de renunciar a mi primer trabajo de verdad, que había conseguido después de haber terminado a duras penas la universidad. La resaca me impedía llegar a tiempo varios días a la semana, no me dejaba pensar con claridad en el trabajo, y la vergüenza que sentía al tener que presentarme ante mis compañeros de trabajo después de haberme portado mal tras haber bebido demasiado vino en la fiesta de Navidad de la oficina, me llevó a renunciar en vez de ser despedida. Trataron de ayudarme, enviando a una profesional de recursos humanos a mi casa, quien amablemente me preguntó si tenía problemas con el alcohol. Avergonzada y sintiéndome atrapada, mentí y me deshice de ella lo más rápido que pude.

Al estar desempleada, sola en una ciudad extraña, y ser incapaz de dejar de beber a pesar de todas las promesas que me hacía a mí misma, tomé la decisión de entregarle mi vida al alcohol. Como no veía ninguna salida, me dije a mí misma que, puesto que no había ninguna esperanza, era mejor que aceptara que era una borracha y aprendiera a beber discretamente; que aprendiera a manejarlo mejor. A pesar de probar todos los trucos, volví a fallar una y otra vez, y generalmente terminaba en el piso del baño, alternando los vómitos con las plegarias a Dios para que me salvara de esta situación miserable.

Sin que yo lo entendiera, esa fuerza que hoy reconozco como mi Poder superior me dio la respuesta a mis plegarias. La respuesta vino por medio de una cita a ciegas con una lesbiana que ya estaba en el programa. Durante nuestra cita,

pedí un trago, como hace todo mundo. No sé cómo, pero ella supo que yo era alcohólica y, muy naturalmente, comenzó a compartir pequeñas anécdotas sobre su forma de beber y cómo la había superado. Me sonaba tan parecido al problema que yo tenía que pude identificar que yo también era alcohólica, y admitir que eso había avasallado cualquier defensa que había intentando anteponer ante ello.

Poco tiempo después estaba en una reunión *gay* de AA, rodeada de hombres y mujeres cuyo compartimiento entendía; porque su experiencia era tan parecida a la mía que me llegaba directamente al corazón. Gracias a su compartimiento, pude obtener una nueva fuerza y esperanza. Guiada por mi primer padrino, un hombre *gay* —algo que para nosotros tiene sentido—, aprendí a practicar los pasos y comencé una recuperación del alcoholismo activo que ya lleva veintisiete años.

Como los miembros de AA —de entonces y de ahora— respetan la tradición del anonimato y se enfocan únicamente en el propósito primordial de la sobriedad, AA me ofreció un refugio seguro de los daños causados por mi alcoholismo. Siendo una bebedora que deseaba lograr la sobriedad, mi identidad en cualquier otro sentido nunca representó problema alguno.

La sociedad ha ido cambiando algo en sus actitudes, al igual que yo. Hoy en día, sigo aprendiendo y creciendo, rodeada de mis compañeros de AA de todo tipo, un día a la vez. Pero en las reuniones *gay* se sigue hablando el lenguaje del corazón, y cualquiera que quiera dejar de beber es siempre bienvenido.

Puedes buscarnos en tu listado de reuniones local. Nuestras reuniones aparecen identificadas como reuniones *gais*. Encontrarás un lugar para ti.

Sammy

***«Nunca había llegado a ser
verdaderamente sincera conmigo
misma y con los demás».***

Siempre he tenido problemas para relacionarme con la gente y sentir que soy parte del mundo. Ahora que tengo seis años de sobriedad puedo ver que Alcohólicos Anónimos logró cambiar eso para *mí*.

Cuando tenía 15 años de edad, mi padre me echó de la casa cuando leyó mi diario y se enteró de que yo era *queer* [homosexual]. Para ese entonces, solamente me había emborrachado unas cuantas veces; pero cuando me convertí en un joven sin hogar, las posibilidades se multiplicaron. Ya no tenía las responsabilidades del colegio; no tenía que ocultar quién era; y toda la gente que me rodeaba bebía... y mucho.

Siempre había sido un chico solitario, al que todos molestaban. Todo el tiempo me sentía asediado por una ansiedad paralizante. Pero entonces ya no. Por primera vez en mi vida, encontré a un grupo de personas con las que podía identificarme, que me aceptaban —y si no lo hacían, estaba demasiado borracho para que me importara—. La bebida era lo que me unía a otras personas; Borraba todo miedo, ansiedad o incomodidad social que tuviera. Podía seducir cualquier corazón y salir de cualquier situación embarazosa gracias a mi labia... o eso era lo que yo creía.

Con el tiempo, mi forma de beber llegó a un nuevo nivel y comencé a mezclar el alcohol con drogas ilegales más fuertes. En poco tiempo, esta combinación me metió en problemas. Cada vez eran más frecuentes mis temporadas en la cárcel. A los 18, ya me había ganado mi primera sentencia de encarcelamiento. Mi vida se estaba desmoronando. Cuando me soltaron, resolví firmemente dejar de usar todo tipo de drogas fuertes, creyendo que no tenía problemas con el alcohol. Esta forma de pensar pronto me hizo aterrizar en un centro de tratamiento.

Cuando llegué por primera vez a Alcohólicos Anónimos, sabía que era transgénero, pero eso no era algo que tuviera muy presente. Tenía 20 años de edad y estaba tratando de aprender a vivir y a mantenerme fuera de la cárcel. Además, me sentía muy sola; no quería agregar otra cosa que me hiciera diferente de los demás.

Pero luego de casi dos años de sobriedad, volví a beber. Podría hacer una lista de las cosas que podría haber hecho de otro modo, pero creo que en mi caso, todo se reducía a una cosa: la sinceridad. Durante ese tiempo en AA nunca había llegado a ser verdaderamente sincera, ni conmigo ni con los demás. Tenía demasiado miedo para confiar en la gente que me rodeaba. Luego de un breve período «allá afuera», me vi de nuevo en AA. Esta vez, el dolor era mayor que mi *miedo*.

Dejé de aferrarme a todos esos secretos que creía que me hacían incapaz de ser amada y querida. Fui completamente sincera con mi madrina en mi trabajo con los pasos. Comencé a ver a un terapeuta y a hablar sobre mi identidad de género. Cuando cumplí un año de sobriedad, comencé a hacer la transición médica. Hacer la transición en AA ha sido una de las cosas más difíciles que he hecho jamás. Fue un proceso público y la gente se dio cuenta, y a veces el miedo al rechazo me abatía completamente. La gente me decía cosas, generalmente como apoyo, pero otras veces las personas decían cosas horribles, basadas en su ignorancia e intolerancia. Al final de cuentas, lo que realmente encontré fue una comunidad de personas que me apoyaban incondicionalmente, y aprendí a distinguir la diferencia entre la gente que me quería y querían que permaneciera sobria y los que querían excluirme o hacerme daño.

En última instancia, la labor de servicio es lo que verdaderamente me salvó la vida. Siempre he luchado para sentir que encajo en la vida. Nunca me sentí parte de la comunidad LGBTQ, y, durante mucho tiempo, no sentí que pertenecía a AA tampoco. Sin embargo, la labor de servicio en AA se volvió la base firme que me une a la gente y a este programa. Poco tiempo después de comenzar a hacer la transición, mi amiga y madrina de servicio me consiguió una oportunidad de hablar en un panel LGBTQ en un evento local de AA de un área vecina. Hablé sobre mis dificultades en AA y las dificultades que otras personas transgénero sufren cuando nos miran y cuchichean sobre nosotros, o cuando sentimos la exclusión, pura y simple.

Luego del panel, se me acercó un vaquero grandote entrado en años. Esperaba lo peor y sentí que el miedo se apoderaba de mí. Pero simplemente me agradeció por haber compartido sobre temas en los que él jamás había pensado. ¿Quién hubiera sabido que aquello que a veces me separaba de los demás podía convertirse en una de mis mayores riquezas? Por medio de la labor de servicio, he encontrado un nuevo propósito en mi vida y he hecho una gran cantidad de amigos en todo el país.

Hoy día tengo la oportunidad de crear la comunidad que tanto anhelo. Cada vez llegan más alcohólicos transgénero a Alcohólicos Anónimos y me siento contenta de estar sobria y poder recibirlos.

En mi pequeña ciudad, ahora hay varios de nosotros que estamos transitando juntos este camino de la recuperación. Ya no tengo que sentirme sola.

Irving

«Me di cuenta de que el ser gay no era mi problema. Mi problema era el alcohol».

Conseguí beber los cuatro años que estuve en las fuerzas armadas, durante la época de la política *«Prohibido preguntar, prohibido decir»*, sin mayores consecuencias. Era una época en que muchos que son como yo estaban «saliendo del clóset», tan solo para que los dieran de baja de las fuerzas armadas. No sería mi caso; yo no quería una baja deshonrosa.

No obstante, cuando terminó mi período de servicio —con una baja honorable, debo agregar—, tomé una mala decisión —por causa de mi obstinación—, y volví a mi ciudad. Mi forma de beber se disparó y en unos pocos años estaba pensando en mudarme —como una forma de tratar de controlar la bebida—. Estaba tratando de vivir mi vida abiertamente como un hombre *gay*, pero la cura geográfica no dio resultado. Mi nueva vida estaba llena de lagunas mentales, problemas con la policía por manejar en estado de ebriedad, y destrozos de automóviles que no eran míos. Finalmente me harté de estar harto de la manera en que transcurría mi vida.

Nunca olvidaré el día en que decidí hacer algo en relación con mi forma de beber. Estaba parado frente a la entrada de un centro de desintoxicación. Aun con el miedo que tenía, lo último que quería es que alguien supiera que era *gay*. Sin embargo, cuando me llevaron bruscamente con la enfermera que me haría una entrevista de evaluación, dije con una voz de grave preocupación: «Soy un hombre *gay* negro que vive en el nordeste de Washington». Ella me miró con ojos muy dulces y me dijo: «Querido, nada de eso es un requisito para estar aquí». Aliviado, pasé los siguientes veintiún días llorando, sin beber, comiendo tres comidas al día y descansando y durmiendo lo que no había podido en mucho tiempo.

Cada día que pasaba en el centro de desintoxicación, me sentía más cómodo en mi nueva vida sobria. Me atrajo especialmente un consejero que

simplemente repetía que yo iba a estar bien. Le creí. Creí muchas de las cosas que oí, no solamente de ese consejero (un hombre *gay* en recuperación), sino también en las reuniones de AA a las que íbamos todos los días. Se hizo obvio para mí cuál era mi problema cuando vi por primera vez los Doce Pasos en una pared. Había ingresado en ese centro de desintoxicación con el deseo de hacer algo acerca de mi forma de beber, pero sin saber qué se podía hacer, y luego lo vi todo muy claramente en la pared. La información no era tan dura de digerir, pero lo que oí en mi siguiente reunión de AA cambió todo para mí. Por primera vez desde que empecé a ir a las reuniones, escuché la Tercera Tradición: «El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber». Ya no tenía miedo de que mi orientación sexual fuera a ser un problema, o que tuviera que mantener un enorme y oscuro secreto. Tenía un verdadero deseo de dejar de beber. Eso era lo único que importaba.

Una de las primeras frases de AA que me impactó fue: «Aprende a escuchar y escucha para aprender». Mientras estuve en el centro de desintoxicación escuché con atención cada día. Se me sugirió que, una vez que fuera dado de alta del centro, continuara yendo a reuniones. Comencé a juntarme con dos personas del centro de desintoxicación, y fuimos juntos a clubes de AA. Llevé conmigo esa herramienta que me había mantenido sobrio: la Tercera Tradición. La gente en las reuniones no le daba ninguna importancia al hecho de que fuera *gay*. Teníamos el mismo propósito, mantenernos sobrios. Siempre me recibían con calidez y cada vez me decían «Sigue viniendo». Un día un amigo me sugirió que probara asistir a una reunión *gay*.

Encontré el «Triangle Club», un club de AA *gay* en el centro de la comunidad homosexual de Washington, D. C. Cuando fui a mi primera reunión *gay* de AA me sentí nervioso. Cuando subía las escaleras, me saludó Kent, un hombre negro y alto que estaba arriba. Me dijo con una enorme sonrisa: «¿Y tú quién eres, preciosura?». Ese fue mi primer encuentro con Kent, un miembro de la comunidad *gay* en recuperación con muchos años de sobriedad. Kent se volvió mi protector y me hizo sentirme cómodo. Me encantaba oírlo compartir acerca de sus dos hombres favoritos: Jack Daniels y su pareja, Fred. Fue mediante su ejemplo de no beber un día a la vez que me di cuenta

de que ser *gay* no era mi problema. Mi problema era el alcohol.

Afortunadamente, pude recuperarme con la ayuda de una comunidad de recuperación LGBTQ llena de amor. Mi recuperación floreció con personas que eran como yo, que no escondían su orientación sexual ni bebían por causa de ella.

Al asistir a reuniones de AA de manera regular, reunirme con mi padrino, practicar los pasos y compartir tiempo con mis compañeros de cama-da, me he mantenido sobrio. Todos somos alcohólicos. Si trabajamos los pasos y practicamos los principios de AA en nuestras vidas, encontraremos la paz por medio de la sobriedad. Es por eso que soy un miembro agradecido de esta Comunidad y me encanta estar sobrio.

Esa enfermera que me saludó en el centro de desintoxicación tenía toda la razón: el hecho de ser un hombre negro *gay* no es un requisito para acceder a la recuperación, y me alegro de haberla escuchado.

Franny

«Aceptar que era impotente ante el alcohol fue fácil a la luz de mi propia historia con la bebida, pero no podía entender lo de la ingobernabilidad».

Cuando tenía 13 años de edad, me di cuenta de dos deseos fuertes y al parecer incompatibles dentro de mí. Quería ser padre y quería ser mujer. El primero era muy aceptable; el segundo parecía muy poco realista.

Crecí en un hogar alcohólico y cualquier revelación relacionada con el autoconocimiento era aplastada por la necesidad de sobrevivir. Vi lo que el alcohol le hizo a mi familia, pero a los 14 comencé a beber y a los 15 ya sufría lagunas mentales. El Primer Paso en el «Doce y Doce» habla acerca de levantar el fondo y salvar a muchos alcohólicos de los últimos quince años del infierno del alcohol. Me causa risa pensar en eso, porque los últimos quince años del infierno del alcohol fueron los únicos años en que yo bebí. Muchas veces me puse en situaciones en las que no podía beber, pero inevitablemente las circunstancias cambiaban y empezaba a beber hasta perder toda noción de quién era. Esto lo hice una y otra vez.

En algún momento cuando tenía 26 años, comencé a darme cuenta de que me iba volviendo menos tolerante al alcohol. Tan solo una pequeña cantidad me hacía entrar en una laguna mental, y mis resacas, que siempre fueron terribles, se volvieron peores. Esto siguió así durante dos años más, mientras me iba dando cuenta de que, a menos que dejara de beber, nunca podría encarar los demás problemas que pensaba que tenía.

Luego de una «época seca» más, asistí a varias reuniones de AA y leí alguna literatura, prestándole especial atención a «La opinión del médico» en el Libro Grande. Aceptar que era impotente ante el alcohol fue fácil a la luz de mi propia historia con la bebida, pero no podía entender lo de la ingobernabilidad. No le presté mucha atención a AA y seguí llevando mi vida sin alcohol como mejor me parecía. En un período de meses, me volví cada vez más inestable emocional y mentalmente; sentí una soledad que solamente un alcohólico podía tolerar, y comencé a buscar motivos para suicidarme.

Al recordar, creo que hubo una intervención divina que hizo que comenzara a pensar que tal vez era alcohólico, y que AA podría hacer algo por esta locura que era mi vida sin alcohol. En ese momento me puse en acción en AA y comprendí plenamente el Primer Paso. Aun así, pasaron cinco años de sobriedad antes de que la frase «graves trastornos emocionales y mentales», en «Cómo funciona» dejara de producirme escalofríos. Luego, pasados ocho años, reconocí mi incapacidad de sostener una relación equilibrada con otro ser humano. Estos hitos me volvieron más humano, y la persona que nunca había podido sostener una relación con nadie se abrió a las posibilidades. En esta época conocí a la que sería mi mujer, y pasamos dos años juntos antes de casarnos.

Durante esta época, hablamos sobre nuestros deseos de formar una familia, y comencé a explorar mis sentimientos de feminidad profundamente reprimidos. Ella se mostró muy abierta ante este aspecto tan poco convencional mío y, poco a poco, encontramos formas de incorporarlo a nuestra relación.

Luego de dos años de matrimonio, nació nuestro primer hijo, seguido de otro hijo dos años después. Sostener a estos niños en mis brazos veinte minutos después de que nacieran, mientras que

la enfermera de la maternidad llenaba sus certificados de nacimiento y tomaba las huellas de sus pies, fueron los dos mejores días de mi sobriedad.

A medida que estos niños iban creciendo, la realidad de la paternidad se volvió fundamental para mí, y nunca me sentí privado de mi lado femenino. El programa de AA me había enseñado a reducir mis exigencias y convertirlas en simples peticiones.

El tiempo parecía volar; mis hijos entraron a la universidad mientras todavía tenía el vivo recuerdo de cambiarles los pañales. Si bien los extrañaba mucho y todavía los extraño, empezó a vislumbrarse una nueva libertad. El programa de AA se volvió incluso más importante para mí y me ayudó a desarrollar una mayor comprensión de mi mundo interior.

Con el cambio gradual de mi apariencia externa, algunos de mis amigos de AA lo recibieron fríamente, pero mi grupo base me brindó su apoyo con mucha calidez. La comunidad de AA es tan grande que he llegado a encontrar aceptación y una actitud receptiva en general hacia mi hacia mi inconformismo de género.

Cuando recuerdo al alcohólico rabioso y lleno de odio hacia sí mismo que llegó a AA hace tantos años y lo comparo con quien soy el día de hoy, siento una enorme gratitud.

El don que he recibido por estar sobria en AA es algo de lo que me he dado cuenta tan solo recientemente. Hoy soy la persona de buen corazón que siempre he querido ser.

Vincent

«Creía que era diferente».

Desde que puedo recordar, siempre me sentí diferente. Me crié en el seno de una familia amorosa en el Medio Oeste. Cuando era muy pequeño, recuerdo decirle a mi madre: «Mamá, creo que yo debía haber nacido niña». «Oh, no seas tonto —decía ella, mirándome directamente a los ojos mientras se agachaba para estar a mi altura—. Tú debías haber nacido niño». Podía ver el amor en sus ojos al decir estas palabras. Yo quería creer eso; realmente lo quería. No volví a mencionarlo.

Bien arropado, me acostaba en mi cama debajo

de la ventana, y por entre esa ventana podía ver las estrellas en el cielo nocturno. Sentía que me habían depositado aquí por error. Simplemente sabía que no pertenecía aquí en la tierra, y rezaba, buscando por el cielo la nave espacial de extra-terrestres que volviera a recogerme. Todas las noches tenía la misma súplica desesperada, y cada mañana me despertaba con el último recuerdo de frustración de abandono sin esperanzas.

Siendo ya adulto, sentía que por dentro era una mujer atrapada en un cuerpo de hombre. Mis intereses sexuales incluían tanto hombres como mujeres. En la década de los setenta solía ir al centro de la ciudad a un club donde se reunía gente con todo tipo de intereses sexuales —un club nocturno para gente LGBTQ—. Allí no me sentía tan diferente hasta una noche en que fui víctima de un crimen de odio horrible, perpetrado por tres hombres cuando salía del club. Siguieron muchas horas de dolor indescriptible e insoportable en las que, por una serie de acontecimientos inusuales (que hoy día quiero creer que ocurrieron por intervención de mi Poder superior), pude escapar con vida.

Por miedo, oculté al mundo exterior «mi verdadero yo». Me aislé y perdí la confianza en cualquier hombre. Llegué a estar socialmente segregado de la mayor parte de la sociedad, y el alcohol se convirtió en mi único amigo. Mi vida siguió deteriorándose durante décadas de beber alcohol en exceso, con algunos arrestos y consecuencias legales. En un cambio geográfico, me fui del Medio Oeste, pero la cura solamente me hizo entender que, a donde quiera que fuese, allí estaba yo.

Después de ser arrestado otra vez en un estado diferente, llegué a AA derrotado. Por temor, mantenía mi «secreto», pensando que me lo llevaría conmigo a la tumba.

En el trabajo que conseguí, eventualmente me pidieron que me trasladara de la costa oeste a la costa este. Petrificado por este cambio, con poca sobriedad para apoyarme, hablé sobre eso en una reunión. Una mujer con veintiséis años de sobriedad empezó a hablar. Mirándome directamente con ojos sonrientes dijo: «Recuerda siempre: la alegría está en el viaje». Dicho esto, dos semanas más tarde me aventuré a cruzar el país.

Cuando llegué a la costa este, inmediatamente encontré una reunión de AA que llegó a ser mi

grupo base. Tenía problemas para encontrar una madrina y me puse en contacto con la mujer de ojos sonrientes. Por primera vez, fui totalmente sincero con otro ser humano acerca de quién era y lo que me había sucedido. Le pedí que fuera mi madrina hasta que encontrara otra madrina en la costa este. Ella acordó hacerlo y me pidió que rezara por encontrar una madrina y Dios me traería una.

Un día, un hombre se me acercó después de la reunión de mi grupo base y me dijo: «Me parece que necesitas un padrino y me gustaría ser esa persona». Simplemente me puse a llorar; no podía creer que mi oración había sido escuchada; que realmente había un Dios. Este hombre fue el primero a quien conté todo. Incluso revelé mi secreto más profundo: Mi madre, en su lecho de muerte, me dijo que yo había nacido hermafrodita; que había sido alterado quirúrgicamente para ser un varón. Lloré cuando me sinceré, porque sabía que era muy diferente. Este hombre me sugirió que buscara en el internet mi condición de nacimiento, y allí es donde encontramos que yo soy un individuo «intersexual», y que incluso hay grupos de apoyo.

Estoy muy agradecido por todo lo que este hombre hizo por mí. Mi madrina, la de los ojos sonrientes, dijo entonces que Dios no comete errores, que algún día yo ayudaría a otros alcohólicos que fueran exactamente como yo, y dijo que estaba segura de que había muchos en AA.

Mis ideas acerca de lo diferente que yo era no eran ciertas. No soy único; y gracias a AA y a las personas que Dios puso en mi vida, he sido liberado. Hoy tengo esperanza y una razón de ser. Hoy día doy gracias a Dios por hacerme como me ha hecho; pertenezco a la tierra, según vamos caminando juntos por este camino de libertad.

Moriah

***«Con el tiempo, empecé a depender
del alcohol aún más para cada cosa,
para todo y para nada».***

Uno de mis primeros recuerdos era el de no sentirme bien. Tenía mucha ansiedad, mucho temor, y mi madre solía decir que yo era una «preocupona» cuando tenía tan solo 4 años. Recuerdo

observar a mi hermano cuando iba creciendo, y él parecía estar bien constituido. Yo me sentía como si me faltara algo, y me di cuenta inmediatamente de lo que era. Le pregunté a mi madre que cuándo me iba a crecer la «pirinola». La respuesta de mi madre fue esta: «Nunca, porque tú eres una niña y las niñas no tienen pene. Dios te hizo perfecta así como eres».

Empecé a sentirme muy enojada y tenía una gran angustia dentro de mí, como si mis puños estuvieran apretados todo el tiempo y mi cuerpo estuviera tenso. Cuando cumplí 10 años, pregunté si había una operación para quitarme los pechos que ya se habían empezado a desarrollar. Mi madre me dijo: «No, cariño, los necesitarás para tus bebés». Empecé a esconderme aun más, vistiéndome ropas enormes para mí, y mi ansiedad y mi ira siguieron aumentando.

Después de pasar por muchas experiencias transformadoras, cuando cumplí los 15 años tuve mi primera experiencia con el alcohol. Recuerdo la sensación al tocar mis labios, y tragarlo. Era un poco repugnante, pero me sentí relajada por primera vez, cómoda en mi propia piel, y sin desear la muerte. Solo quería más.

Empecé a beber con bastante frecuencia, tanto como podía conseguir, justo hasta el punto en que no importaba nada, y me volvía a sentir cómoda conmigo misma. Así fue durante muchos años, y funcionó; me sirvió de ayuda.

Cuando tenía 20 años, descubrí más de quién era, al ser un hombre transgénero. A los 22 años hice la transición de mujer a varón y eso verdaderamente me salvó la vida. Estuve bien durante algún tiempo, no necesitaba beber tanto y me sentía cómodo conmigo mismo. Con el tiempo, empecé a depender del alcohol aún más para cada cosa, para todo y para nada.

Empecé a sentirme deprimido otra vez, y mi nivel de ansiedad se disparó. Me sentía en tensión constantemente, aquella tensión de puños apretados y cuerpo tenso. El alcohol dejó de funcionar, así que bebía más para tratar de volver a sentirme cómodo, pero nunca podía alcanzar esa sensación, no importaba la cantidad que bebiera. En aquel momento, ya con 30 años, me sentía solo, atemorizado y deprimido. Había alcanzado un fondo emocional. Había arruinado amistades y relaciones familiares, y no tenía a dónde recurrir.

Sabía que tenía un problema con la bebida pero

no creía ser alcohólico. Estaba tratando de pensar adónde podía encontrar gente que se sintiera como yo respecto a su relación con el alcohol, así que busqué en Google «AA» y la búsqueda me llevó a mi oficina central local. Allí, una mujer me ayudó a encontrar las reuniones locales LGBTQ, donde me recibieron con los brazos abiertos. Fui a mi primera reunión esa misma noche, y me encontré rodeado de gente que entendía por lo que yo estaba pasando. Cuando dejé la reunión, ya quería asistir a la próxima. Sentí un alivio inmediato; pero era un alivio saludable. Hice algunos amigos nuevos y empecé a rodearme de gente a la que admiraba; observé cómo eran emocionalmente, y sus relaciones con otros. Yo quería eso, así que empecé a hacer lo que ellos hacían; empecé a seguir sus sugerencias.

Pronto empecé a participar en el servicio; conseguí un padrino y me puse a practicar los Pasos —los cuales, me he dado cuenta, son la verdadera solución para la angustia, la frustración y la ira que sentía en el pasado—. Por medio de la práctica de los Doce Pasos, de asistir a las reuniones y participar en el servicio, he llegado a sentirme libre, tranquilo y orgulloso de ser como soy, y sé que la gente puede contar conmigo para estar allí. Por primera vez, verdaderamente he empezado a amarme a mí mismo, lo cual, a su vez, me ha conducido a amar a los demás.

Sharon

***«Había estado huyendo mi vida entera:
de mis temores, de mi infancia entre
maltratos, del alcohol y de ser lesbiana».***

Empecé a automedicarme a una edad muy temprana. Me engañaba a mí misma diciéndome que no tenía temores cuando, en realidad, el miedo me estaba consumiendo desde lo más profundo. Me quedé paralizada o incapaz de aprender o siquiera funcionar en un mundo que para mí era hostil. Bebía para escapar de los horribles pensamientos que tenía cuando estaba lo suficientemente sobria para darme cuenta de mi situación. Beber me liberaba de los temores sofocantes, los sentimientos de incompetencia y las insistentes voces en mi cabeza que me decían que nunca estaría a la altura. Sabía que tenía un problema; lo que no sabía

era que tardaría casi cuatro décadas en aprender la verdad acerca de mí misma y mi recién encontrado amigo, al alcohol.

Estaba viviendo en Alaska e intentando hacer todo lo que podía para dejar de beber, y me di cuenta también de que era *gay*. En ese momento, el mundo empezó a precipitarse en espiral, cada vez más abajo. Según progresaban los sentimientos de desesperanza y depresión, también lo hacía mi forma de beber. Verme rechazada por la sociedad y por mi madre por ser lesbiana —ella me decía que era «diabólica» y básicamente que iría al infierno— no servía de ayuda. Por haber sido educada en el seno de una religión muy estricta, incluso probé ir a una misión religiosa con la esperanza de que Dios me curaría de ser alcohólica y lesbiana. No hace falta decir que este plan no funcionó. Los pensamientos suicidas me acosaban cada vez con más frecuencia. Me sentía como si las cosas no fueran a cambiar nunca. La desesperanza se veía agravada por el hecho de que lo que me brindaba alivio me estaba destruyendo. Había llegado a ese punto decisivo. Odiaba la vida y deseaba no haber nacido nunca. Siempre esa terrible sensación: «¿Para qué? Nada vale la pena».

Probé Alcohólicos Anónimos en 1976, y lo volví a probar repetidas veces durante años. Un consejero seguía animándome a que volviera a intentarlo. Ahora estaba viviendo en Utah —otra gran idea—, solo para descubrir que la gente también bebía en Utah. Finalmente, en 2006, se me concedió el regalo de la desesperación. Llamé a la oficina central de AA para encontrar una reunión *gay* y resultó que había una esa noche. Tenía miedo de ir sola, así que le pedí a mi vecino que me acompañara. Pero mis temores eran infundados, ya que me vi rodeada de gente con quien finalmente podía identificarme. Ya no me sentía como si fuera una inadaptada total, porque aquí había una sala llena de gente que se sentía exactamente igual que yo.

Hasta que no llegué a los grupos de AA no me di cuenta de que había estado huyendo mi vida entera: de mis temores, de mi infancia entre maltratos, del alcohol y de ser lesbiana. Había estado tratando de controlar algo que era superior a mí. Hoy día me siento contenta conmigo misma. Estoy en paz con quien soy y con el mundo que me rodea. Ya no estoy a la merced de una enfermedad que me dice que la única solución es beber.

También he aprendido que encajo perfectamente en cualquier reunión de AA, no solo en las reuniones *gay* o lesbianas. He descubierto que si la buena voluntad es la llave que abre las puertas del infierno, la acción es lo que abre esas puertas para que yo pueda caminar libremente entre los vivos.

Ahora tengo un propósito en la vida, no el de conseguir grandes cosas sino en la vida diaria. Quiero mantener la paz, la serenidad y la tranquilidad que he encontrado.

Me he ganado el amor y la comprensión de un Dios misericordioso, que me ha levantado del montón de basura para ponerme en posición de confianza, donde pueda recoger los ricos beneficios que se obtienen por tan solo demostrar un poco de amor por los demás y servirles lo mejor que puedo.

La vida ha llegado a ser mucho más de lo que nunca hubiera pensado; todo porque estoy dispuesta a creer que AA puede funcionar para mí. Si Dios quiere, completaré otras veinticuatro horas de vida sobria.

Cómo funciona

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

Dónde encontrar a AA

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

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

Muchos alcohólicos LGBTQ se sienten muy cómodos en cualquier grupo de AA. Sin embargo, muchas comunidades de AA también tienen reuniones de interés especial en las que le puede ser más fácil a una persona LGBTQ identificarse como alcohólico o ser más abierto acerca de ciertos asuntos personales.

«Después de unirme a Alcohólicos Anónimos y oír a los miembros compartir su experiencia, fortaleza y esperanza —dice un miembro de AA—, esos temores inciertos empezaron a desvanecerse. Me di cuenta de que los AA me entendían —algo que había deseado toda mi vida—. Ese horrible alejamiento de la raza humana y la soledad empezaron a desvanecerse».

Si no puedes localizar un grupo en tu área, ponte en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870 34 00, www.aa.org/es, donde te brindarán ayuda para ponerte en comunicación con el grupo de AA más cercano.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

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

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

10. Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

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

LIBROS

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

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

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

Acerca de AA:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA
¿ES AA PARA MÍ?
¿ES AA PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?: EL MENSAJE DE ESPERANZA DE AA
ESTO ES AA: UNA INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA
DE RECUPERACIÓN DE AA
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE AA: DONDE TODO EMPIEZA
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE AA, LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE LA ESPIRITUALIDAD
Y EL DINERO SE RELACIONAN
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO:
UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
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.**

ISBN 978-1-644270-05-9

