

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Miembros de AA indígenas



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

© AA Grapevine, Inc.;
reproducido con autorización.

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2018,
2025.

Todos los derechos reservados.

Domicilio postal
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org/es

Una senda hacia la sobriedad

Actualmente, hay millones de indígenas¹ en los Estados Unidos y Canadá. Si bien muchos de nosotros vivimos en alguna de tantas reservas oficiales o en comunidades indígenas, la mayoría vive fuera de ellas. En cualquier caso, cabe afirmar que nuestras experiencias personales siendo indígenas son tantas como indígenas puede haber.

Es un hecho que la conquista colonial, el racismo, la opresión, el trauma generacional y el desplazamiento han trastornado las vidas, familias y culturas de los pueblos indígenas. Muchos de nosotros recurrimos al alcohol para evadirnos de los sentimientos desagradables derivados de estos problemas culturales; otros lo hicimos sencillamente porque nos gustaba el efecto que nos producía el alcohol. Con el tiempo, quienes somos alcohólicos perdimos el control sobre nuestra manera de beber y, además de dañarnos a nosotros mismos y a los demás, acabamos sintiéndonos solos y que ya no nos quedaba nada.

Independientemente de los motivos por los que bebíamos —y hasta qué punto—, miles de indígenas hemos logrado la sobriedad gracias a Alcohólicos Anónimos. En el proceso, descubrimos que nuestra recuperación dependía de nuestra disposición para centrarnos en lo que somos semejantes a otros alcohólicos. Independientemente de sus costumbres y entorno, millones de personas han logrado mantenerse sobrias mediante este programa, un día a la vez.

Hemos comprobado que en cualquier cultura puede haber alcohólicos, aunque las experiencias personales y la forma de ser de cada uno sean todas muy distintas. No obstante, todos tenemos un problema común: el alcoholismo; y una solución común: el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos. En el presente, existen grupos de Alcohólicos Anónimos en más de ciento ochenta

países, y somos más de dos millones de miembros. Está plenamente demostrado que el alcoholismo puede afectar a cualquier persona, sin importar su cultura, raza, género, nivel de ingresos u orientación sexual.

En Alcohólicos Anónimos, el espíritu de compañerismo es esencial. Estamos conscientes de que la percepción que tenemos de nuestra comunidad —de nosotros mismos y de nuestras costumbres y tradiciones indígenas—, debido a los traumas que hemos vivido, puede ser negativa. No obstante, muchos indígenas recuperamos en Alcohólicos Anónimos el sentimiento de pertenecer a una comunidad, y hallamos el «camino del destino feliz» que nos condujo hacia una vida plena y satisfactoria.

AA no es una asociación religiosa; no tenemos un sistema de creencias o una doctrina que debamos aceptar. Antes bien, tenemos un programa espiritual que anima a todo miembro a desarrollar una relación íntimamente personal con un poder superior a nosotros mismos que nos permita lograr la sobriedad. Ya sea que sigamos un camino tradicional o no, los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos constituyen un programa sugerido para favorecer y potenciar nuestro proceso de recuperación.

Esta introducción, así como las 15 historias personales que le siguen (seis de ellas publicadas en el folleto anterior, *AA para el nativo norteamericano*), las redactamos miembros indígenas —todos de una comunidad o un pueblo originario diferente— que logramos dejar de beber en AA. Ahora disfrutamos la vida sin beber y podemos encarar los problemas que antes nos dominaban. Al igual que nosotros, miles de personas llegaron a Alcohólicos Anónimos sintiéndose solas y desesperadas; pero actualmente somos miembros útiles en nuestras comunidades, contribuyendo al bien de los demás. Todos estuvimos como usted, así que usted puede ser uno de los nuestros.

¹En este folleto, el término *indígena* se refiere a todos los pueblos que han habitado en estas tierras desde antes de la conquista colonial.

Tana, San Felipe Pueblo

«Ahora, yo misma trazo mi camino».

Mis cariñosos padres me vieron venir al mundo en San Francisco, California, en 1967. Mi papá es miembro de la comunidad de San Felipe Pueblo, asentada en Nuevo México, y mi mamá es miembro de la tribu washoe, que habita en Nevada y California. Estuve rodeada de familiares, rebosante de amor y alegría. Mi papá y mi hermano pescaban en los embarcaderos e íbamos a *pow-wows* [celebraciones de la cultura indígena] en los parques. Entre mis primeros recuerdos, veo a mi padre cargándome y subir de un salto a una barca, para poder asistir a la ocupación de Alcatraz, donde apoyábamos a nuestros familiares indígenas. Fui creciendo, sin darme cuenta de que era una indígena con sólidos antecedentes culturales y muchos antepasados recios alumbrando mi camino. Fui creciendo, y no conocía otra cosa que amor y familia. Creo que empecé a darme cuenta cuando tenía 7 años, cuando mi papá nos llevó a vivir nuevamente en Katishtya —conocida también como San Felipe Pueblo—, en Nuevo México.

Mi papá tomó la decisión de mudarse con su familia —mi mamá, mi hermano mayor y yo— a Nuevo México porque la empresa para la que él trabajaba quebró. Mandó construir una casa para nosotros en la reserva. Para mí, con 7 años, fue una experiencia traumática mudarnos de una gran ciudad a una población pequeña y polvorienta, donde me sentía fuera de lugar. En la escuela se burlaban de mí y me hostigaban. No solo no hablaba la lengua keres, sino que además me llamaban «marimacho». Sabía que era diferente, pero entonces no sabía cómo describirlo. Me sentía sola y desorientada.

Con el paso del tiempo, mis padres empezaron a beber los fines de semana y, a veces, se excedían: se ponían escandalosos, bebían e iban en auto a comprar más alcohol, cuando se les acababa. Creía que comportarse así era normal; que todas las familias eran así. Me tomé mi primer *wine cooler* a los 16, sin saber a lo que me llevaría.

Como pude, pasé la escuela secundaria, y en 1985 terminé la preparatoria; entonces comenzó mi carrera laboral. Y fue justamente en mi primer empleo donde conocí a otras personas como yo (lesbiana). A los 19 años tuve mi primer beso... y mi primera desilusión. Conocí entonces a la que me haría

olvidar todo el sufrimiento y me ayudó a reponerme de aquel desengaño: *la bebida*.

Tuve mi primera DUI a los 23. Estando aquella vez en la cárcel fue cuando por primera vez pensé que quizá —y solo *quizá*— tenía un problema con el alcohol. Tuve mi primer contacto con el programa de AA en 1992 —aunque asistí únicamente para que me firmaran un papel, recuperar mi licencia de conducir y probarle al tribunal que estaba cumpliendo con la orden del juez—. «Soy un alcohólico en recuperación y estoy sumamente agradecido...». En ese tiempo, cuando crucé inicialmente la puerta de AA, no entendí a qué se referían esas personas con aquellas palabras. El alcohol... Cuántas cosas me ayudó a superar... ¿O debería decir que me ayudó a *ignorar* los problemas que no quería afrontar, y a *embotar* mis sentimientos? No sabía que tendría que pagar un precio, y que el alcohol me cobraría lo que ahora era suyo.

Trataba de aceptar mi sexualidad, a la vez que escuchaba todos los comentarios negativos que hacía la gente a mi alrededor sobre las personas *gay*: lo desagradables y enfermos que les parecían. ¿Cómo ser yo misma? ¿Cómo le diría a mi familia y amistades quién soy realmente? Hui de todo; no quería encarar el hecho de que yo era lesbiana. Pero, ¿quién sí me aceptó tal como era? El alcohol.

Empecé a ir a los clubes *gay* dos o tres veces a la semana, bebiendo siempre en exceso; porque no quería dejar de sentir el «superpoder» que me daba el alcohol: sentirme a gusto conmigo misma. Salía con personas a quienes que no les importaba, porque ni yo misma me importaba. No lograba aceptar mi sexualidad; me detestaba, y también a los demás que eran como yo. Había desarrollado homofobia. No respetaba a la comunidad LGBTQ; la menospreciaba y me expresaba mal de ella. Aunque salía a divertirme con estas personas y era una de ellas, seguía hablando mal, fingiendo que yo no era así. Con el paso del tiempo, una vez que empezaba a beber, ya no podía «controlarme». Rebasaba una línea invisible y me emborrachaba hasta perderme completamente. En 1994 recibí otro DUI; y en 1996, una más. Multas elevadas, retirarme el permiso para conducir, cumplir penas en la cárcel, ir a cursos sobre conducir en estado de ebriedad... con nada lograba ponerle un alto a mi mala conducta. Además

de perder el conocimiento y quedarme atascada en zanjás, sin poder salir de tan ebria que me ponía, también era egoísta y cruel; un tornado en la vida de mi familia. Vivía inmersa en un *yoísmo*: «primero yo, después yo, y al último yo». Era sumamente desagradecida y mezquina; me aprovechaba de quienes me querían. Me mudaba de aquí para allá y conseguía mantenerme sobria algún tiempo; pero adonde quiera que fuera, me despertaba conmigo misma: furiosa, irritable e insatisfecha. Muchas veces, sintiéndome sin salida, le pedía a Dios intensamente que me ayudara, y entonces me servía otro trago, dando por hecho que había tomado nota y lo haría... hasta que me tacharon de delincuente. Fue entonces cuando me di cuenta de que sí era alcohólica y que tenía esa «alergia» al alcohol; porque una vez que entraba a mi organismo no había más que hacer (Jekyll y Hyde).

Ni idea tenía de que llegaría a conocer a mi Poder superior y a desarrollar una relación tan sólida con dicho Poder, buscando su guía y agradeciéndole a cada momento.

Además del alcoholismo, batallaba también con problemas de salud mental; dos veces había intentado suicidarme y había amenazado con cortarme las venas. Asusté a mi familia y me animaron a internarme en un centro de tratamiento. La primera vez que me interné en un centro de rehabilitación fue en 2006, por treinta días. Me mantuve sin beber por un tiempo, sintiéndome muy bien, rejuvenecida, en mi nube rosa. Pero no seguí las sugerencias que me dieron: asistir a las reuniones de AA, buscar una madrina, practicar los pasos, mantenerme en contacto telefónico con alguien... Regresé al punto en que me quedé: perdida de ebria.

Mi familia ya estaba harta de mí, y me pidieron que no volviera hasta que me hubiera recuperado. Intenté muchas veces enderezar mi vida, pero nada me funcionó, ni la cárcel ni el centro de rehabilitación.

Una vez que llamé por teléfono a mi familia para decirles dónde estaba (en la cárcel), mi mamá me dijo que tal vez necesitaba un programa de tratamiento más largo. Conocí a unas mujeres que fueron de visita a la cárcel; eran de un programa de alojamiento temporal para mujeres. Llené una solicitud y, cuando salí de la cárcel, me dijeron que había

sido aceptada en su programa. Tuve que escoger entre seguir en una relación disfuncional, ingresar a un programa de seis meses para recuperarme, o seguir mi camino de borracha miserable.

Empecé a ver a un psiquiatra todos los martes; durante ese tiempo comencé a aprender sobre mí misma y mi alcoholismo. Un médico y un oficial de libertad condicional —muy estricto— me ayudaron a aceptar mi potencial y mi inteligencia. Conforme iba recuperándome, comenzó a disiparse la neblina. Me inscribí en la universidad pública porque quería aprender sobre adicciones, y por qué yo hacía lo que hacía. Me propuse que para cuando tuviera 50 años habría terminado lo que había empezado; porque como alcohólica solía empezar cosas y nunca terminarlas. Dos años después, figuraba en la lista de alumnos destacados, era miembro de dos sociedades de honor y había obtenido una licenciatura en trabajo social y otra en psicología.

Empecé a asistir a las reuniones de AA. Esta vez hice lo que me sugirieron en el grupo: busqué una madrina, me dediqué a practicar los pasos y me quedaba después de las reuniones, para conocer a otras personas y dejar de pensar solo en mí. Todo esto me costó mucho trabajo y esfuerzo; era algo que nunca había hecho. Pronto tuve un grupo de apoyo; personas en quienes podía confiar en momentos difíciles.

Veía la vida con esperanza y me encantaba estar sobria. Seguían surgiendo dificultades. Seguí pasando por algunos baches en el camino; pero estar sobria, libre del alcohol, me ayudó a encarar esas situaciones más fácilmente. Logré incorporarme a mi comunidad. Me ofrecí voluntariamente a ayudar a otros compañeros que no entendían el programa. Dejé atrás mi actitud de «primero yo, después yo y al último yo».

Decidí permanecer soltera, centrándome en poner en orden mi vida. AA me brindó un modelo de vida. Practicando el programa, cuando llevaba tres años sobria conocí a una maravillosa mujer, también «amiga de Bill». Ella ocupa un lugar muy importante en mi vida y me alienta a ser yo misma al trabajar con mi comunidad y colaborar en la sanación.

Por el delito que cometí se me obligó a llevar instalado un dispositivo de control de alcohol en el auto, de por vida. Lo acepté como algo bien merecido. Mientras me recuperaba, me presenté humilde-

mente ante el juez y solicité recuperar mis derechos. Por causa del delito que cometí, también había perdido el derecho a votar; lo he recuperado. Escribí un libro.

Actualmente trabajo en salud conductual en Katishtya, San Felipe Pueblo. Diariamente comparto mi experiencia, fortaleza y esperanza. Estoy disponible para participar en ceremonias con mi familia. Me esfuerzo a diario en mi propia recuperación y cumplo mis compromisos de servicio. Siento que verdaderamente soy parte de algo; ahora yo misma trazo mi camino, aceptándome como soy. Ahora sé que tengo sólidos antecedentes culturales y muchos antepasados recios alumbrando mi camino. Puedo elegir, y elijo ser feliz, alegre y libre, sin beber.

John, lakota sioux

«Convencido, al fin».

Me llamo John y soy alcohólico. Dejé de beber el 26 de abril de 2005. Soy miembro de la tribu oglala, de la nación lakota sioux; nací en Los Ángeles, California. La familia de mi madre participó en los años cincuenta y sesenta en un programa federal para reubicar a familias indígenas en zonas urbanas.

Crecí rodeado de muchos primos, tías y tíos. Mis padres se separaron cuando yo era pequeño; nunca conocí a mi padre biológico. Desde muy pequeños, mi familia nos metió a los niños en la natación competitiva, y pasábamos mucho tiempo en competencias de natación o en la piscina local durante los veranos. Los fines de semana, nuestra comunidad indígena organizaba celebraciones culturales — *pow-wows*—.

Cuando estaba en segundo grado, nos mudamos a San Diego. Mi mamá empezó a salir con alguien, un indígena, y más adelante nos fuimos a vivir con él. Cuando éramos chicos, el ambiente en casa era muy tenso. Mi mamá nos golpeaba a mi hermano y a mí. Aprendí a reconocer al instante de qué humor estaba, para saber si era seguro acercarse a ella.

En nuestro distrito escolar había un programa llamado Título IV: Educación para Indígenas. Las familias indígenas se reunían por la tarde en el comedor de una escuela, una o dos veces a la semana, y aprendían a elaborar artesanías y manualidades indígenas, arte con cuentas y en cuero. Aprendimos

a confeccionar nuestros propios trajes de baile folclórico y comenzamos a participar en *pow-wows* en la zona de San Diego y Los Ángeles.

Los muchachos mayores de nuestro vecindario nos animaban a fumar marihuana y a ir a fiestas. Para cuando cursaba el octavo grado, mis calificaciones eran pésimas, lo mismo que mi autoestima. Solo iba a la escuela para ver a mis amigos y jugar *lacrosse*.

A duras penas terminé la secundaria y mis padres me convencieron de alistarme en el ejército. Fui a Fort Benning, Georgia, para recibir entrenamiento básico y me destinaron a Fort Drum, Nueva York. Cuando llegué a Fort Drum no tenía ni idea de cómo sería, pero cuando vi a mis compañeros de pelotón bebiendo cerveza, supe que me iba a integrar perfectamente. Salíamos al campo y pasábamos una o dos semanas haciendo ejercicios militares; luego volvíamos al cuartel y nos divertíamos los fines de semana.

No sé cómo, pero logré concluir mi servicio militar con una baja honorable. Mi mamá se había separado de mi padrastro y había regresado a su reserva, en Dakota del Sur. Traté de vivir con ella un tiempo, pero decidí volver a San Diego. Conocí a una chica indígena alasqueña y me fui a vivir con ella y su familia. Yo bebía en exceso y, con el tiempo, me pidió que me fuera. Una tía a quien le tenía mucha confianza me sugirió que me internara en un centro de rehabilitación para indígenas en San Francisco.

En el centro de rehabilitación teníamos todos los días una reunión de AA. Después de treinta días se nos permitió asistir a reuniones de fuera. Hice amistad con otros compañeros indígenas; andábamos juntos e íbamos a las reuniones. Al salir de aquel centro, me mudé a un hotel del Ejército de Salvación, en el Tenderloin, y encontré empleo en un hotel de la localidad como inspector nocturno.

Le pedí a un *hippie* de pelo largo que fuera mi padrino; con él llevé a cabo mi primer inventario de Cuarto Paso. Ya había cumplido un año sin beber cuando empecé una relación con una mujer de mi grupo base. Ella decidió mudarse a Seattle y me fui con ella. Nos casamos y vivimos allá durante un par de años. Se embarazó de nuestra primera hija y decidimos entonces mudarnos a su ciudad natal, Bozeman, en Montana.

Después de nacer nuestra segunda hija, volví a beber. Abrigaba la idea oculta de que luego de diez o veinte años podría beber como las demás personas. En el capítulo 3 de nuestro texto básico dice que «La idea de que, de alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal». También dice que esa ilusión «tiene que ser aplastada». No estaba seguro de ser realmente alcohólico; pero con el divorcio, la ruina económica, recibir un DUI, y tener un ataque de pánico quedé convencido, al fin.

Luego de «ausentarme» por un par de años, logré volver, con la cabeza baja, a Alcohólicos Anónimos. Sabía que el programa funcionaba y por fin estuve dispuesto a hacer cuanto fuera necesario para rehacer mi vida. Encontré un padrino, me integré a un grupo base y me comprometí a servir. Practiqué los pasos al máximo de mi capacidad y, poco a poco, mi vida fue mejorando. Durante los primeros años que estuve en AA, allá en San Francisco, no dejaban de repetirme «No dejes de venir, se va a poner mejor».

Los compañeros de mi grupo base me dijeron que sus vidas eran ahora de lo mejor, y que, si hacía lo que ellos habían hecho, conseguiría lo mismo. No sabía si me estaban diciendo la verdad, pero no tenía nada que perder. He logrado mantenerme sobrio durante diecinueve años y he criado a dos hermosas hijas. Volvimos a casarnos y pudimos comprar una casa gracias a un préstamo VA [un préstamo hipotecario garantizado por el Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos]. Asisto sin falta a mis reuniones de AA y trabajo con los nuevos cuando me lo piden. Me alegro de que mi experiencia pueda servirles a otros para evitar los sufrimientos —o la muerte— que causa esta enfermedad.

Lestina, Nebraska

La vida es un pow-wow, y cada día me esfuerzo en engrandecer mi recuperación.

Mi historia no es distinta de la de muchos indígenas de la Isla Tortuga [denominación empleada por diversos pueblos indígenas en Norteamérica para referirse al continente]. Crecí en una familia numerosa, criada por una madre soltera que batallaba con su propio alcoholismo. Por eso, tuve mi primer

contacto con AA cuando tenía 5 años, mientras mis hermanos y yo esperábamos a que mi mamá saliera de su reunión. A esa edad, ¡qué iba yo a saber que mi propia experiencia con el alcohol me llevaría décadas después a esas reuniones! De haberlo podido evitar, habría preferido no ser alcohólica. Miraba a los alcohólicos y me decía que yo nunca iba a beber, pero... A los 11, cuando sentí que dejaba de ser una niña, quise probar la cerveza; saber a qué sabía huir de la pobreza, de sentirme abandonada por mi padre y de los inevitables tropiezos al madurar; es decir, de la vida.

El alcohol no me causó problemas la primera vez; pero, con el tiempo, fue de mal en peor: intoxicación etílica, recibir varios DUI, andar borracha en la vía pública, encarcelamientos y lagunas mentales. Resultó ser ese espíritu astuto, desconcertante y poderoso del que habla el Libro Grande. Al principio, me divertía como nada. Con el alcohol me invadió un gusto por socializar que no conocía; era audacia en presentación líquida para —según yo— poder divertirme. Por el alcohol cambié la danza en los *pow-wow* por la danza del borracho, dondequiera que me sintiera integrada. Pensaba que a los demás les caía mejor cuando bebía. La sobriedad es para nosotros, indígenas norteamericanos, lo que llamamos el *camino rojo*; y justo a su lado, creemos, hay un camino negro. Así fue exactamente mi alcoholismo: o lo uno o lo otro. A fin de cuentas, mi relación con el alcohol dio pie a que experimentara con sustancias más fuertes, y esto, a cumplir una pena en una prisión federal. Andando por ese camino acumulé muchos traumas, desde causarme heridas yo misma estando alcoholizada, hasta mantener relaciones violentas. No sabía lo que valía, así que me conformaba con lo que me tropezara por ese camino. Que me arrestaran fue lo mejor que pudo haberme pasado —aunque en ese momento no lo vi así—. Estando en esa situación, encarcelada, empecé a considerar la posibilidad de cambiar mi vida; haría lo que fuera, con tal de no volver a perder mi libertad. Lo que más me dolía era haber abandonado a mis dos hijos; me sentía impotente ante su sufrimiento y su ira hacia mí. En esa época tomé malas decisiones; no sabía cómo ser madre. Cumpliendo esa condena federal conocí a mi futura madrina —quien lo ha sido ya durante quince años—. Ella me brindó el amor que no podía

sentir por mí misma; creyó en mí cuando yo no podía; me aceptó nuevamente, después de una recaída. En Alcohólicos Anónimos hallé la verdadera libertad que tanto anhelaba. Supe que podía enfrentarme a la vida sin ninguna necesidad de embotarme. Fue el inicio de una profunda sanación. Practiqué los pasos; asistí también a terapia, en un centro de tratamiento; amadriné a otras mujeres; y recuperé mi propia cultura, reintegrándome a los *pow-wows*. No siempre practico a la perfección el programa; pero, gracias a la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, tengo muchas manos amigas de las cuales asirme, y herramientas a las que puedo recurrir. Una de mis mejores herramientas ha sido ser *agradecida*. Antes se me hacía raro escribir listas de agradecimiento; incluso tuve que aprender a escribir *a-gra-de-ci-da*. Siendo tan egoísta, al principio confundía *agradecida* con *engrandecida*; o sea, sentirme «llena de grandeza». AA me ha enseñado lo que significa la humildad, y resultó ser los sólidos cimientos para reconstruir mi vida, libre de sustancias. Ahora soy una madre y abuela sobria; esa es la más *grandiosa* bendición que puedo darle a mis tres hijos y a mis dos nietos. Si todo sale bien, pronto celebraré diez años sin beber. La vida es ahora buena, y cada día me esfuerzo en *engrandecer* mi recuperación. Por la gracia de Wakan Tanka, Tunkasila —que significa «Dios»—, no beberé por estas veinticuatro horas.

Patricia, Nuevo México

«No estoy sola. Alguien ve por mí».

Al asomarme por la ventana, miro las blancas nubes en el cielo azul, el viento soplando, moviendo árboles y arbustos, meciéndose con él. Nunca, mientras bebía, me interesó la madre naturaleza. El alcohol me fue llevando por lugares a los que no tenía intención de ir. Mis abuelos recibieron con gusto a sus 11 nietos, cuando su hija —mi mamá— falleció en 1972. Ellos reverenciaban sus creencias y cultura ancestrales. Todas las mañanas, al levantarse, ofrecían sus oraciones al sol y aceptaban los dones que acompañaban cada día.

Mis padres conocieron a unos élderes de la Iglesia de los mormones, quienes les hablaron de su religión. En aquella época existía un programa de adopción de indígenas; consistía en bautizar en la Iglesia mormona a niños indígenas, a partir de los 8 años,

para ser adoptados por familias en el estado de Utah. Recuerdo cuando empaqué mis cosas en una maleta metálica, cuando tomé el autobús Trailways. Ya en el autobús, con mucho miedo miraba por la ventana, preguntándome adónde iba y con quiénes iba a vivir. Tras el ciclo escolar de nueve meses, fui a pasar las vacaciones de verano con mi verdadera familia.

El vivir conforme a otras costumbres, hablando un nuevo idioma, y debiendo creer en una nueva religión fue ocupando mi corazón y mi mente con nuevas creencias, con nuevas ideas. Aprendí a comportarme y trabajé duramente en las granjas con dos de mis seis familias adoptivas. Ahora pienso que mi excelente actitud hacia el trabajo la aprendí llevando a cabo las tareas de la granja; me gustaban más que cocinar o limpiar la casa, pues no era tan divertido.

Tenía 16 años cuando dejé el programa de adopción de indígenas y di a luz a mi primer hijo. Comencé a beber y a irme de fiesta cuando iba a la secundaria. Al terminar la escuela secundaria, empecé a trabajar para mantener a mi hijo; me contrataron en el Servicio Forestal de los Estados Unidos. Después de un duro día de trabajo, todos queríamos juntar dinero para ir a un bar. Yo dependía de los compañeros de trabajo para que me llevaran de ida y vuelta. No me animaba a pedirles que me llevaran a casa si no me tomaba primero una copa. Después de eso, mi mente quedaba envuelta en niebla. Mi alcoholismo fue progresando, sin saber nada de la obsesión mental por la primera copa ni de la compulsión orgánica por el alcohol.

Disfrutaba de mi trabajo como bombera forestal, y lo hacía con denuedo. Se pagaba bien ese trabajo. El 1.º de abril esperaba recibir una buena cantidad por extinguir un incendio en California. Tenía pensado organizar una buena borrachera en nuestro hogar. Cambié mi cheque e hicimos *autostop* hacia el sur, mi primo y yo, para ir al bar. Hicimos nuestras compras, pero a nuestro conductor se le ocurrió otro plan. Nos pareció bien su propuesta de dar una vuelta, beber y emborracharnos. Me olvidé completamente de los amigos que estaban esperándonos en mi casa para la borrachera.

Y sí que hubo fiesta... pero no como habíamos pensado. Nos emborrachamos tanto que al salir de Pueblo —una localidad al sur de donde nací—, chocamos en la intersección con un camión de 18 ruedas. Solo Dios sabe cómo es que sobreviví. Recobré el sen-

tido en el hospital, bajo unas luces intensas. Aterrada por pensar que iba a morir, lloré de miedo y autoconmiseración, al darme cuenta de que mi alcoholismo me había llevado hasta ahí. Reflexionar sinceramente me ayudó a admitir lo que había hecho, y me bastó un pequeño atisbo de fe en un Poder superior a mí para pedirle ayuda. Le imploré: «Ayúdame a dejar de beber». Al salir del hospital me sentí aterrada. ¿Cómo podría evitar beber?

De repente, me di cuenta de que mis dos hermanos mayores no estaban bebiendo; estaban yendo a un grupo de Alcohólicos Anónimos donde vivíamos. No sabía nada acerca de AA, pero mis dos hermanos y otro alcohólico, Sam E, me llevaron a mi primera reunión de AA en la localidad. Ellos sabían lo que había que hacer con esta alcohólica. No había mujeres en mi primer grupo base. Me senté y escuché a esos hombres que compartían sus experiencias felices y la fortaleza con que encaraban los reveses de la vida, y eso me hizo abrigar la esperanza de que no volvería a beber alcohol, nunca más. Mis hermanos apuntalaron mi sobriedad y me enseñaron a servir en Alcohólicos Anónimos. Un miembro de mi grupo base era líder espiritual en mi comunidad, y no bebía. Batallé para poder creer en algo superior. Después de una reunión, me dedicó cinco minutos de su tiempo y me enseñó a rezar en mi lengua, y a pedir cada mañana y durante el día fortaleza y guía. La libertad con la que entiendo a mi Poder superior es muy eficaz. A diario, por la mañana y durante el día, pienso en cuál puede ser la voluntad del Creador para mí. A veces, veo en un coyote que se cruza en mi camino, o en un halcón volando sobre mí, mensajes de espíritus que han fallecido y me hacen saber que no estoy sola. Alguien ve por mí.

Las herramientas espirituales que me brinda mi grupo base, practicar los pasos con ayuda de mis madrinas, y transmitirle el mensaje al alcohólico que aún sufre me han permitido experimentar las doce promesas de Alcohólicos Anónimos. Ya no estoy fuera del círculo, mirando hacia adentro. Soy parte de mi comunidad y he hallado la paz. Al conocer mis tradiciones, mi cultura y mi lengua he llegado a ser quien soy en el presente. Alcohólicos Anónimos me ha mostrado una forma diferente de vida. Mi experiencia, fortaleza y esperanza, sin beber ni una gota de alcohol, es sorprendente.

AA le brindó amor a este indio.

Crecí en una reserva, y de niño no me daba cuenta de que beber en exceso es en realidad un problema, que no es normal. Al contrario, por lo que veía, me parecía de lo más normal. Estaba acostumbrado a estar solo en casa durante varios días seguidos. Aprendí a cocinar y a vestirme, yo solo; y, en la mañana, también me levantaba yo mismo para ir a la escuela. Todo es cosa de ser autosuficiente. A la escuela iba con gusto y obtenía buenas calificaciones. Mientras nadie se diera cuenta de mi situación, ni preguntaran dónde estaban entonces mis padres, me las arreglaba bien en todo. Me gustaba mucho ir a la escuela por algo en especial: el almuerzo escolar. Quedarme solo en casa, no tener qué comer, no era muy agradable; así que iba a la escuela para estar con mis compañeros y alejarme del caos que era mi vida familiar.

En general, mi vida continuó sin mayor problema. Para la gente, yo era un chico mentalmente sano. Nada más lejos de la realidad: sin decirlo, sentía un miedo constante; quería demostrarles a todos que podía con lo que fuera; ocultarles que me sentía inseguro. Toda una paradoja... Porque este afán se manifestó cuando practicaba algún deporte, con las chicas y hasta en peleas callejeras —y en mis buenas calificaciones—. Ante la autoridad en turno me mostraba como un muchacho educado. Me creía muy listo y sabía adaptarme. En realidad, llevaba dos vidas: en la escuela era amable y educado, y acataba las reglas; pero con mi familia era ofensivo, violento y rebelde. En pocas palabras, me creía *el Indio Increíble, el Chapulindio Colorado*. En la cumbre de mi época de estudiante, salía con la chica de mis sueños y destacaba en todos los deportes —lo que no era tan difícil, teniendo en cuenta que en mi pueblo solo vivían unas ochocientas personas—. Mi hermano (primo hermano) repartía periódicos y recibió su primera paga, así que nos propusimos beber ese día. Se nos unió su hermano, conseguimos alguien que comprara el licor, y los tres nos sentamos en una zanja a las afueras del pueblo. Me sucedieron dos cosas. Para empezar, me bebí la cerveza como si fuera agua. Me emborraché tanto, que ni a rastras pude salir de la zanja. A mis dos hermanos —hasta donde recuerdo— el alcohol no les hizo el mismo efecto.

Me tuvieron que llevar a su casa. Y segundo, me sentí muy mal y empecé a vomitar. Lo que sentí —lo recuerdo bien— no fue ni una «eufórica libertad» ni haber «encontrado al fin» nada. Para mí, esa fue una experiencia horrible. Con todo, volví a beber la semana siguiente.

Un efecto sutil que sí me provocaba el alcohol era que me armaba de valor; no me queda duda, por la explosión de violencia que caracterizó los siguientes años. Siempre que hubiera alcohol de por medio, ante ninguna situación sentía timidez o me quedaba callado. Ese era yo. Mis relaciones familiares, con los amigos, con mi comunidad, se volvieron «tensas» —por decirlo suavemente—, incluso en la reserva. Siempre fui un bebedor anormal; yo no tuve ningún «romance» o «luna de miel» con la botella. Desde el principio manifesté síntomas de alcoholismo. Pero no lo sabía.

«Aterricé» en Alcohólicos Anónimos cuando tenía 18 años; con mi novia embarazada y cursando la universidad. Me metí de lleno en AA: asistía diariamente a las reuniones, dos veces al día... hasta tres (aunque descuidé mis estudios universitarios). Comencé a practicar los pasos (únicamente lo que se me facilitaba; nada de reparación de daños). También empecé a trabajar con los demás (pero luego no llegaba a la cita con los candidatos). Mi poder superior era el grupo y yo (sobra hablar del Undécimo Paso); no logré mantener esa manera de vivir más allá de tres años. En consecuencia, abandoné a mi novia embarazada, mis estudios y mi empleo. Del programa, acepté únicamente lo que quise; lo demás, lo ignoré. Malinterpreté la valiosa lección sobre «soltar» o «dejar ir». Me sumergí en un enérgico activismo en AA, pero impulsado por mi egoísmo. No maduré espiritualmente, conforme al modelo de vida que se describe en el Libro Grande. Comenzó entonces mi ir y venir de AA, tratando de mantener mi vida bajo control y mostrar «la alegría de fingir». Mi patrón de vida —que me torturó durante veinte años— fue: conocer a una chica y embarazarla; formar una familia y destruirla con mi alcoholismo; abandonarla y repetir el ciclo. Estuve entrando y saliendo de AA hasta que a mis 44 años se me acabaron las opciones. Me divorcié tres veces y debía más de 120 mil dólares de pensión para mis hijos; tenía ocho, pero no los había visto en años. Le debía a medio mundo, pero

solo tres dólares... según yo. Recorrí ese camino en solitario durante ocho años; me convertí en el borracho del pueblo, vagando por la reserva sin camisa ni zapatos, cantando canciones indias por dondequiera que iba. Salvo un bar y el correo, me echaron de todos lados en mi pueblo. Mis hijos corrían a meterse a su casa en cuanto veían que me les acercaba. Era un hombre mezquino y desdentado. Cada mañana, al despertarme, le preguntaba a Dios por qué no me llevaba de una vez.

Un día, de pronto me llamaron por teléfono. Era mi primo, quien, en mi opinión, era el más empedernido bebedor que conocía. Pensaba que, si algún día llegara yo a caer tan bajo, dejaría de beber. ¡Él estaba sobrio! Lo supe al escuchar su voz, y eso me dio esperanza. Me dijo que estaba en Arizona y que fuera a verlo. Así plantó la semilla.

Fue el principio de mi caminar hacia la sobriedad. En cosa de semanas experimentaría mi punto de cambio. Fue un momento de lucidez o, como me gusta verlo, un milagro solo para mí. Acababa de abandonar a mi tercera esposa y caminaba por la autopista, a medio estado de distancia de Dakota del Norte, haciendo autostop desde Montana. Mientras caminaba, pensaba en lo de siempre: ¿Qué haría ahora? ¿A quién embaucaría para pegármele? ¿Dónde viviríamos, en caso de tener que hacer de padrastro de sus hijos? En todo esto venía pensando. De pronto, visualicé mentalmente el futuro, cómo acababan todas las relaciones que había tenido: abandonando nuevamente a la mujer en turno y a su familia... Y lo que vi fue exactamente mi situación presente; me vi como realmente era.

Tan triste cuadro me llegó muy hondo. Pude contemplarme gracias a la ayuda de algo fuera de mí: el paradigma de mi vida. Paré en seco; me sentí en un callejón sin salida. No quería seguir adelante; tampoco volver atrás, al punto de donde venía. Hice algo que no había hecho en mucho tiempo: alcé mi mano al cielo, a quienquiera que me escuchara, y oré: «Haré lo que me pidas. ¡No quiero volver a esa vida!». Apenas pronuncié esas palabras, un camión se detuvo a mi lado y el chofer me dejó subir. Lloré de alegría; en ese instante me sentí embargado de espíritu. Fue una sensación muy intensa... pero no me duró. Por desgracia, no llegué ni a un mes sin beber. Lo que me sucedió luego de aquel mes fue

algo que por siempre agradeceré.

Conseguí llegar a Arizona para recibir tratamiento; necesitaba alejarme de la reserva. Allá volví a integrarme al programa de Alcohólicos Anónimos. Durante los años en que estuve entrando y saliendo, solo me había esforzado en el compañerismo. No sabía que si seguía el programa de Alcohólicos Anónimos me liberaría del peor aspecto de mi alcoholismo: estar sobrio sin practicar el programa. Mi relación con Dios —como yo lo entiendo— es hoy en día el hecho más maravilloso en mi vida. Cuando se me pidió que leyera o escribiera algo, me empeñé en hacerlo. Conocí a mi padrino, quien me brindó toda su paciencia, su amor y tolerancia. Y cuando me desviaba del camino, también me guiaba en la dirección correcta. Por ser indígena, yo era muy reservado y hosco. Pero Alcohólicos Anónimos continuó tendiéndome la mano y, con la ayuda de mi padrino, empecé a abrirme. Mi Creador comenzó a manifestarse en mi vida. Mi actitud ante la vida era completamente distinta, y me sorprendían mis propias reacciones en diferentes situaciones. Ahora sé que era por los pasos que estaba dando.

Confiar en Dios, poner mis cosas en orden y ayudar a los demás son los pasos en su forma más sencilla, y eso es lo que me ha salvado: mantenerlo sencillo. Hoy en día, gracias al proceso de reparación de daños, he logrado relacionarme con todas mis hijas, excepto con una; pero incluso con ella está empezando a haber un destello de esperanza. También me relaciono con mis hijos ahora. He regresado a mi comunidad con renovado entusiasmo, y mi espíritu ha renacido con un nuevo propósito. Siento una gratitud indescriptible hacia los alcohólicos anónimos. ¡Pudieron transmitirle el mensaje a un auténtico salvaje! Seguiría siendo egoísta si no hiciera lo mismo. Gracias, ¡oh, Creador!, por conducirme hacia Alcohólicos Anónimos; y gracias a ustedes, compañeros, por acercarme aún más a mi Creador.

Troy, Nuevo Brunswick, Canadá

Un «dos espíritus» sobrio.

Mi vida empezó en una pequeña reserva en Nuevo Brunswick, en Canadá. Supe desde temprana edad, desde siempre, que era diferente. Hacia finales de la década de los setenta, los efectos de la colonización y la pérdida de la cultura diluyeron las tradiciones

y ceremonias indígenas, pero se conservaron los valores. Vi y padecí muchos maltratos. Mi padre golpeaba a mi madre a tal grado que muchas veces acababa en el hospital. Eso sucedía únicamente cuando mi padre estaba borracho. También era bien conocido como vendedor de drogas.

Los fines de semana consistían en reuniones, fiestas, alcohol y drogas, y siempre presenciábamos muchas peleas inducidas por el alcohol. Tenía 7 años cuando un hermano mayor empezó a abusar sexualmente de mí. Años después supe que también habían abusado de él. Cuando mis padres hacían una fiesta, mi hermano mayor y sus amigos me pedían que les robara una botella, y eso hacía. Pronto quise integrarme a su grupo. Así es como comenzó mi alcoholismo y mi comportamiento delictivo. A los 11, además de alcohólico, también era drogadicto. Me volví promiscuo; hombres mayores abusaban de mí. Eso me parecía normal. Creo que mis padres nunca se dieron cuenta del daño que sufrí de joven, ni de mi adicción.

A los 13, me di cuenta de que era «dos espíritus». Intenté luchar contra esa idea e incluso intenté suicidarme. Necesitaba ayuda urgentemente. Mi vida se me había ido completamente de las manos. Robaba todo el tiempo, y empecé a mentirle a cualquiera que intentara conocer las causas de mi sufrimiento. Batallé en la escuela porque no sabía qué hacer. Mi único refugio fue la adicción.

Mi padre murió justo después de que cumplí 18. Esto sumió a mi familia en una profunda tristeza, y el alcoholismo de mi madre y el mío empeoró. Poco después conocí a mi primer amor; me fui de casa y empecé a estudiar peluquería. Intenté llevar una vida normal. Mi pareja y yo salíamos frecuentemente de juerga; me uní a la comunidad LGBTQ y comencé a actuar como artista *drag*. Y seguí bebiendo, claro está. Para mí, ser *drag queen* era muy importante. Sin embargo, en los tres años siguientes arruiné mi carrera y destruí mi relación. Mi futuro «ex» y yo nos mudamos a la reserva, con mi madre.

Fueron los años de mi decadencia. Tenía un trabajo modesto y no ganaba mucho, pero mi pareja tenía un empleo muy bien remunerado. Bebía cada vez más y a la par me volví más deshonesto. Empecé a utilizar su tarjeta de crédito y a mentir al respecto. Mientras él dormía, yo retiraba dinero de su cuenta

y me iba al bar más cercano... hasta que la bomba estalló. Él empezó a engañarme, y yo terminé con una condena por agresión; pasé noventa días en la cárcel. En cuanto salí, me mudé a la ciudad. Estaba seguro de que todo cambiaría. Un nuevo centro nocturno *gay* abrió y decidí darle otra oportunidad a mi actuación *drag*. Me mantuve sobrio por un tiempo —hasta eso—. Aunque me encontraba en la cima de mi carrera en el mundo del *drag* —y estaba sobrio—, no me sentía feliz y empecé a beber nuevamente. Terminé en un problema muy serio. Robé varios miles de dólares y me condenaron a dos años de arresto domiciliario. Intenté cambiar de vida, pero me metí incluso en más problemas, por robarle a la iglesia. Me condenaron a otros once meses en la cárcel del condado.

Me volví a dedicar al mundo del *drag* y tuve éxito en mi ciudad. Me sentía toda una estrella. Me inscribí en la universidad y estudié diseño de interiores y decoración; me gradué con honores, pero nunca llegué a utilizar mi título. Seguí dedicándome al *drag*. Viajé por Canadá, actuando, para huir de todo; pero, en el fondo, seguía sintiéndome traumatado. Bebía a solas. Me hablaron de Alcohólicos Anónimos. Me uní a un grupo fantástico, y me estaba yendo muy bien. Adquirí un apartamento, conseguí un trabajo y me mantenía sobrio. Pero volví a lo mismo. Me desanimé y volví a beber. Me invitaron al mundo de los acompañantes y pensé: «¿Por qué no?». Algunos compañeros de AA vinieron a verme para saber cómo estaba, pero me negué a encarar mis problemas. Los rechacé.

Poco después, tenía una orden de arresto por robar cheques. Y encima de todo, provenía de un alcohólico anónimo. Debido a ello, pasé esta vez nueve meses en la cárcel.

Cuando salí, regresé a Alcohólicos Anónimos: de nuevo me recibieron con los brazos abiertos, incluso aquellos a quienes había hecho daño. En 2016 volví a apartarme de la Comunidad y me vi en situación de calle. Participé en un robo a mano armada y me condenaron a cinco años y medio de prisión. En la prisión me uní a Alcohólicos Anónimos y comencé a participar activamente en labores de servicio. Comencé a sentir un poco de paz. Salí en libertad condicional, pero volví a la prisión varias veces. Ahora estoy cumpliendo una sentencia de dos años

y cinco meses. Algo que he aprendido en medio de todas mis dificultades es que la mano de AA siempre está tendida, y que nunca se ha cerrado esa puerta para mí. Son mi familia. Aquí es donde he encontrado esperanza y serenidad.

Pamela, tlingit

«Pase lo que pase, no dejes de asistir a las reuniones».

Me llamo Pamela. Mi nombre tradicional es Kaja-stee; soy miembro de la tribu tlingit de Juneau, en el sudeste de Alaska. A mi pueblo se le conoce como el «pueblo de la marea». Pertenezco a la mitad Águila del clan Wooshkeetaan (Tiburón). Aunque nací en Juneau, Alaska, mis tierras ancestrales son la bahía de los Glaciares y la bahía de Dundas, en Alaska. Durante mi infancia, pasé muchos veranos en Hoonah, Alaska; de ahí conservo gratos recuerdos de mi abuela cantándome en nuestra lengua. Recuerdo que recogía moras y jugaba bajo los muelles de los pescadores, esperando con entusiasmo la red de cerco (red de pesca) de mi tío, después de una larga temporada de pesca. Desgraciadamente, el alcoholismo está muy arraigado en mi comunidad. Tanto mi padre como mi madre eran alcohólicos. No obstante, puedo afirmar con satisfacción que ambos —al igual que yo— lograron la sobriedad en sus últimos años.

Bebí por primera vez cuando tenía 13 años. Recuerdo aquel día muy vívidamente. La habitación me daba vueltas; me gustó la euforia que me provocó. Esa noche me quedé en casa de mi primo; sacamos bebidas alcohólicas fuertes del bar de mi tío y las mezclamos con jugo de naranja. Desperté al día siguiente sintiéndome espantosamente mal... pero ansiosa de volver a hacerlo. Al principio, solo bebía los fines de semana; pero pronto acabé atrapada en una forma de vida muy destructiva. Me uní a una pandilla de chicas llamada «Las Aterciopeladas de Negro» y participé, una tras otra, en actividades delictivas, lo que me llevó a tener problemas con la policía y a volverme rebelde. Cada vez que bebía, terminaba esposada. Sin embargo, detrás de la fachada de bravucona, batallaba con el rechazo hacia mí misma, exacerbado por muchos incidentes racistas. Un día, mientras cenábamos, mi familia y yo nos sobresaltamos al oír que estaban estrellando huevos

contra las ventanas. Al asomarnos por la ventana, vimos salir corriendo a unos chicos blancos del mismo barrio. Salimos para ver si había daños y vimos que habían escrito en la puerta de la cochera, con pintura en aerosol, la odiosa palabra «M U K» («indios mugrosos»). Ese incidente me enfureció; alimentó mi rechazo hacia mí misma, y comenzó una serie de maltratos. En esa época no me daba cuenta, pero utilizaba los maltratos y el racismo para justificar mi alcoholismo. En realidad, bebía sencillamente porque soy alcohólica.

Mi infancia estuvo plagada de maltratos de todo tipo: físicos, emocionales, mentales y sexuales; finalmente, a los 14 años, todo ello me condujo a un matrimonio muy conflictivo. Aunque ahora era madre, me culpaba a mí misma por el maltrato y sufría hondamente. Después de haber pasado por un incidente horrible —un rifle cargado apuntando a mi cabeza—, me armé de valor para irme. Tomé a mi hijo de seis meses y me refugié en un albergue para mujeres. Dejé atrás, en Alaska, el racismo y mi pasado traumático, a mi hijo y mi legado cultural, y me establecí en Seattle, Washington.

Sin embargo, mis conflictos continuaron, dando lugar a una serie de relaciones tóxicas y al consumo constante de alcohol y drogas. El alcohol se convirtió en mi muleta, y en aislante del sufrimiento y el remordimiento de mi pasado. Aunque periódicamente me mantenía sin beber —incluso hasta cinco años y medio mediante el programa de recuperación—, estuve entrando y saliendo de AA durante muchos años. Pasé por muchas dificultades que yo misma provocaba; estuve en cárceles y en prisión. Mi alcoholismo fue empeorando y, eventualmente, comencé a utilizar drogas.

Una noche fatídica, consumida por el profundo rechazo que sentía hacia mí misma, me excedí con una droga. En la oscuridad de ese instante, la droga hizo efecto; sentí que mi corazón y mi respiración se desvanecían lentamente. Fue entonces, desde el fondo de mi desesperación, sintiendo que iba a morir, cuando me armé de valor para implorar a Dios su ayuda. Ingresé en un programa de tratamiento ambulatorio intensivo en la reserva india de Muckleshoot; esto resultó ser un momento crucial en mi proceso. Esta vez estaba dispuesta a encarar a mis demonios internos, y a emprender el camino

hacia la sobriedad. Al meterme de lleno en el programa de Alcohólicos Anónimos, encontré consuelo y apoyo en mi nueva familia: la Comunidad de AA. En esta ocasión, anteponiendo mi sobriedad como máxima prioridad, me embarqué en un proceso de autoaceptación, perdón y autoestima. Decidida a esforzarme, y gracias a la guía de un Poder superior y de mis antepasados, aprendí a aceptar nuevamente mi patrimonio cultural. He hallado fortaleza en mi espiritualidad nativa y en el servicio; participo en el baño de vapor ritual; rezo, medito y escucho la voz de mis antepasados. Sé que alumbran mi camino; y me siento segura y protegida, sabiendo que mi Poder superior me habla por medio de ellos.

Actualmente vivo en Auburn, Washington, y cuento con el apoyo incondicional de mi esposo, mi familia de AA, gran cantidad de amigos y la guía de mi Poder superior. He tenido la oportunidad de experimentar la alegría de ayudar a los demás y de reconstruir las relaciones con mi familia. Sigo firme en mi empeño por recuperarme, teniendo como principios básicos la sinceridad, una mentalidad abierta y buena voluntad. En mi proceso de recuperación se han manifestado muchos milagros; demasiados como para enumerarlos. Sin embargo, uno que atesoro en mi corazón es «pase lo que pase, no dejes de asistir a las reuniones».

Sharon, ojibwa

Ave amarilla.

Soy una mujer ojibwa; nací en Atikokan y me crié en una familia cuyos miembros eran todos blancos: papá y mamá, y seis hermanos. Nuestros padres llevaban una vida muy estricta y disciplinada. Los miraba atentamente y no lograba entender: «¿Quién? ¿Qué? ¿Por qué? ¿Cómo?». Detestaba ser indígena. Me sentía diferente, asustada, sola, tímida, extraña e incómoda. De hecho, era como si viviera metida en una segunda piel. Y de niña me acosaban mucho.

Los niños del barrio siempre se burlaban: «El único motivo por el que vives con ellos es para que aprendas a servirles de niñera». Me resentí; porque me molestaba mucho tener siempre a dos o tres hermanos menores conmigo, cuando lo que yo quería era algún tiempo libre para jugar. Iba a una escuela católica y a la iglesia.

Todas mis boletas escolares decían: «Sharon se distrae con frecuencia y se la pasa en su mundo». Tenía 14 años cuando bebí por primera vez hasta la inconsciencia. Con el alcohol desaparecían mis miedos, mi vacío; es decir, mi existencia. No sabía que la grandeza de mi raza era ya obsoleta —y sigue siéndolo—; seguía preguntándome cuál era mi lugar o qué pasaría a continuación. A los 17 quedé embarazada y me casé; tuve mi segundo hijo a los 22. Nunca bebí estando embarazada.

Era prácticamente una niña que ahora tenía un niño; pensaba constantemente en todo aquello de lo que me estaba perdiendo. Mi alcoholismo empeoró vertiginosamente; bebía como si fuera la última vez. Me divorcié, y sintiéndome aún más sola, me olvidé de todas mis responsabilidades. El alcohol se había apoderado de todo, y más. Mi ángel —como me gusta llamarlo—, un trabajador de la CIA (Sociedad de Ayuda a la Infancia, por su sigla en inglés), me dijo: «Creo que tienes un problema de alcoholismo. Sería mejor que hicieras algo al respecto». Eso fue como si hubieran encendido la luz. Pocos días después, ya estaba en tratamiento. Por primera vez, observé con sinceridad lo que estaba haciendo con mi vida.

Luego apareció otro ángel de la guarda en mi camino: un consejero especializado en alcoholismo, persistente y estricto, a quien apreciaba mucho. Él me ahorró batallar más. Cinco semanas en una clínica y dieciocho meses en un centro de rehabilitación. Me incorporé al mundo laboral: ¡me contrataron! Sigo trabajando y no bebo. Me esfuerzo al máximo para mantener mi sobriedad y un nuevo modelo de vida. Mi compañera de cuarto conocía a un hombre que tenía una historia parecida a la mía y nos presentó... resultó ser mi hermano biológico. Fue como si me hubieran estado diciendo: «Pon en práctica los pasos; entrégate de lleno al programa». Todo lo bueno que me estaba pasando me hizo creer en un creador, a quien llamo Dios.

Me mudé a mi propio apartamento; era la primera vez que vivía sola, sobria, y así seguí y me iba bien. Sin embargo, me preguntaba por qué me estaban sucediendo cosas buenas —y aún a veces sigo preguntándomelo—. Ahora sé que, si entrego mi vida a Dios y practico mi programa, todo está bien. Nunca pensé que me libraría del alcohol y recuperaría lo que me importaba. Y al conocer a mi hermano, ¡oh,

recuperé mucho más! Es un privilegio pertenecer a esta etnia y tener otros cinco hermanos biológicos para descubrir mi identidad y mis raíces. Fue como si se hubiera producido otro milagro. Mi danza ritual con tambores, los objetos sagrados... me sentí orgullosa, como si hubiera descubierto a una nueva persona.

Todo —tal y como se me prometió— se ha cumplido y ha perdurado. Estoy muy agradecida por haber descubierto mi alcoholismo, y una solución para ser feliz. Ahora puedo responder las cuatro preguntas básicas: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Por qué? Mi cuerpo —antes juvenil— finalmente se corresponde con el grado de madurez que he logrado en AA; poseo una identidad. He recibido el fruto de los esfuerzos de todas las personas que se preocuparon por mí.

Por mi parte, es mi deber ayudar a mis ahijadas y a los demás, para dar un buen ejemplo en esta nueva etapa de mi vida. Sigo asistiendo con gusto a tres o cuatro reuniones a la semana. Como dice un miembro: «Todos podemos aprender, siempre y cuando nuestra actitud sea positiva, pidamos la ayuda y orientación de Dios, y demos las gracias». Nunca podré retribuirle a Alcohólicos Anónimos lo que tan generosamente me ha dado. Sin embargo, sigo adelante con mi vida diaria y me empeño en vivir como mi Poder superior lo desea.

Nainoa, kanaka maoli

«Prueba de esta manera».

Ser kanaka maoli (nativo hawaiano) es motivo de honor y e implica una gran responsabilidad. A los hombres se nos inculca ser seguros y valientes. Pedir ayuda es señal de debilidad; no obstante, se nos pide que ayudemos de buena voluntad, en el «espíritu de aloha», a quien lo necesite.

Desde pequeño, me caractericé por ser muy perfeccionista. Todo en la vida era una apuesta a todo o nada, ganar o perder; para mí no había un punto intermedio. Con el paso de los años, esta manera de pensar me llevó por un largo camino en busca de la verdadera felicidad, y para aprender a someter mi voluntad a Dios sin regateo. Cuando recién dejé de beber, iba a las reuniones de AA y luego dejaba de hacerlo. Asistía esporádicamente. No tenía un grupo base. Tenía un padrino, pero rara vez lo llamaba

por teléfono; practicaba los pasos sin gran entusiasmo, y me resistía a servir. No es de extrañar que me fuera difícil entregar mi voluntad.

En 2017, vi que había una clase sobre cultura hawaiana en la escuela Keiki o Ka 'Aina: «La madera y la piedra fortalecen a las familias y perpetúan las tradiciones hawaianas». Uno los requisitos para poder participar era que toda la familia se comprometiera a asistir a todas las actividades programadas durante tres meses; por ejemplo, aprender las técnicas antiguas para tallar una tabla de madera curvada (*papa ku'i 'ai*) con un formón artesanal (*ko'i*), y tallar en una roca de río un mortero hawaiano para machacar (*pohaku ku'I ai*), utilizando únicamente un pequeño martillo. A simple vista, me pareció una magnífica oportunidad para mostrarle a mi familia mi gran capacidad de liderazgo —que sabía que poseía—. Me imaginaba que nuestras experiencias como *'ohana* (familia) estarían repletas de sonrisas y carcajadas, y que tendríamos nuevas oportunidades para crecer juntos.

Nuestra *'ohana* se comprometió. Y efectivamente crecimos, pero a costa de muchos intentos fallidos. En la tercera clase, la necesidad de trabajar juntos para tallar nuestro *papa ku'i 'ai* en el plazo establecido se convirtió en una tarea abrumadora. Como si me hubieran golpeado contundentemente en el ojo con un palo, habría hecho cualquier cosa para superar el dolor. Los niños estaban fuera de control. Las madres perseguían a los niños inquietos. Los padres se esforzaban al máximo en mostrarles a los niños cómo «hacerlo bien». Toda la situación se volvió ingobernable.

En el transcurso de la clase, nuestro *kumu* (profesor), sonriendo pacientemente mientras nos observaba, nos enseñaba los principios hawaianos y los valores familiares. Ese día, interrumpió la clase, nos reunió a todos, y dio instrucciones a los padres —directamente frente a nuestras familias—. Nos explicó que se había dado cuenta de nuestra frustración, de que se desbordaban nuestras emociones, usábamos palabras ásperas, lenguaje corporal e intimidación para dirigir a nuestras familias. Dijo: «En lugar de enojarse e impacientarse, me gustaría que repitieran esta frase en un tono extremadamente pausado y tranquilo». Sonriendo, alzó sus manos y dijo: «Hijo, prueba de esta manera». Todos nos

reímos; creíamos que estaba bromeando. A continuación, invitó a todos los padres a practicarlo en voz alta, al menos diez veces más. No quedó satisfecho. Mirándome directamente, me pidió que me parara delante de todos. Me hizo ponerme de pie y alzar los brazos; luego, ponerme de puntillas y, así, me pidió que repitiera suavemente las palabras delante de todos cinco veces más: «Hijo, prueba de esta manera». Al principio, me dio vergüenza; pero al ver a mi *‘ohana* sonriendo y animándome, pude concentrarme y pronunciar las palabras con sinceridad. «Hijo, prueba de esta manera».

Pasaron varias semanas. Yo era el último de mi familia que seguía intentando tallar mi *pohaku ku’i’ai*. Por querer hacerlo rápido, frustrado, se me quebraba cada nuevo *pohaku*. Después de cada *pohaku* quebrado, comenzaba nuevamente el arduo proceso con uno nuevo. Mi hijo notó mi aprieto. El suyo fue, de hecho, el mejor *pohaku*. Se acercó a mí, me puso la mano suavemente en el hombro, y me dijo: «Pa, prueba de esta manera». Los ojos se me llenaron de lágrimas, mientras un sentimiento de humildad disipaba mi impaciencia. Sentí que Dios me hablaba por conducto de mi hijo para llegar a mi corazón de una forma que nunca había experimentado. Entendí que «a mi manera» no era «a la manera de Dios». Entre todos fortalecimos nuestra *‘ohana*.

Años más tarde, me vi en una situación similar, abatido. Mi padre había fallecido de forma trágica. Incluso tuve nuevamente otra recaída. Un compañero alcohólico anónimo me llamó para decirme que vendría a visitarme enseguida. Estaba en mi sofá, más rojo que un tomate, sudando en ropa interior y sufriendo un fuerte síndrome de abstinencia. Tocó a la puerta; me miró directamente, me dio un abrazo y me dijo: «Nainoa, ¿sabes por qué sigues recayendo?». «No» —respondí—. «Sigues haciendo lo que quieres, a tu manera. Tienes que hacerlo a la manera de AA» —dijo—. Al instante, volví a sentir aquello que había experimentado en la clase sobre la madera y la piedra. Pude escuchar y sentir a mi Dios hablándome por conducto de mi amigo, diciendo: «Hijo, prueba de esta manera». Como antes, se me llenaron de lágrimas los ojos. Asentí, inclinando la cabeza humildemente, y susurré: «Me rindo».

Dios quería que me desprendiera de mí mismo,

de mi voluntad, para descubrir mi verdadero yo y estar en armonía con su voluntad. Entregarme era la única decisión en mis manos —que solo yo podía tomar— ante Dios. Únicamente él podía hacer por mí lo que por mí mismo no podía. Fue la única decisión consciente que tomé en relación con mi sobriedad. Supe entonces que yo no podía «decidir» dejar de beber —como había hecho en los fallidos intentos previos—. Esta vez me rendí.

El progreso de entrega personal conlleva al mismo tiempo el progreso hacia una mayor alegría, hasta que al fin se alcanza la alegría plena en la entrega absoluta de la voluntad propia. Fue el inicio de un nuevo proceso a la manera de AA. Me siento, guardo silencio y escucho; porque sé que mi «genialidad» es lo que me trajo aquí. Con plena consciencia, cada día decido entregarle a Dios mi voluntad, para que disponga de mí conforme a su voluntad. He escogido quedarme debido a la alegría que inunda mi vida, y para extender esa alegría a mi familia, en la medida en que continuamente tengo presente entregarme y «probar de esta manera».

Jacquie, nisga'a

***«Nadie me había dicho jamás
“Vuelve, sigue viniendo”».***

Vivo en el pueblo New Aiyansh, en la parte norte de Columbia Británica; es una comunidad de los territorios tradicionales de la nación Nisga'a. Cuando mi forma de ser me obligó a dejar de beber, aún no había reuniones de AA en el pueblo. Comencé a beber cuando tenía 14 años. Al principio, solo bebía los fines de semana. Les mentía a mis padres cuando me preguntaban a dónde iba o qué estaba haciendo; se me hizo hábito ser mentirosa —y lo fui siendo más y más con el tiempo—. Bebí hasta perderme, siempre, desde que empecé... Esa vez, acabé vomitando el whisky que estaba bebiendo con un grupo de amigos. ¡Qué iban a imaginarse que solo tenía 14 años! Emborracharme fue como un rito de iniciación: después de aquella primera borrachera, me aceptaron otros jóvenes que parecían pasársela bien; esa era la actitud que yo quería tener. Sin alcohol, era extremadamente tímida; una chica muy retraída.

Bebiendo, era funcional; así logré terminar la escuela secundaria y obtener constancias de estudios universitarios —gracias a ello, pude tener trabajo

durante la mayor parte de mi carrera alcohólica—. Cuando sentía que me iban a despedir por mi forma de beber, me buscaba otro trabajo. Llegué al punto en el que ya no quería vivir; ya no veía nada bueno en la vida. Había tenido muchas relaciones que fracasaron, y culpaba de mi infelicidad a los demás, al entorno y a mis circunstancias. Intenté suicidarme, escribí cartas de despedida, pero me di cuenta de que ni siquiera eso podía hacer bien. Me daba tanta rabia despertarme en el hospital, después de que me hubieran lavado el estómago para sacarme lo que me hubiera tomado para escapar de mi vida miserable. Varias veces me fugué geográficamente: la última vez me fui de Prince Rupert a New Aiyansh. «Si lograra alejarme —pensaba— de toda esta gente que bebe... de todos estos bares... a lo mejor podría cambiar mi vida». Opté por beber cerveza o *coolers*, en lugar de whisky o vodka, para no emborracharme hasta la inconsciencia; pero al volver «a casa» no hice sino empeorar. Les compraba su cargamento entero a los vendedores de alcohol ilegal. Regresé a las bebidas fuertes y a los horribles vómitos. En el pueblo, conseguí trabajo en un centro de salud al que asistía habitualmente un psicólogo, quien me remitió a un terapeuta especializado en alcoholismo y drogadicción, y este, a su vez, me envió a un centro de tratamiento.

No sabía para qué era ese centro de tratamiento; no creía tener un problema con el alcohol. Lo único que sabía era que necesitaba tomarme un descanso del ajetreo diario. Así que fui a uno de esos centros de tratamiento para —según yo— tomarme las vacaciones que tanto necesitaba, y para aprender a desemborracharlo a él (al que era entonces mi «poder superior» y tenía una camioneta roja).

Volví a AA y escuché con atención, para ver de qué manera podía ayudar a mi pareja, mas pensando en todo momento: «Pues tan mal no estoy...». Yo todavía tenía trabajo; todavía pagaba mis gastos; todavía tenía alimentos en la despensa. Fue hasta el Cuarto Paso que por fin supe que hacer malabares para poder pagar mis cuentas y, no obstante, anotar en mi lista de compras «1 caja de whisky» era indicio de que mi vida era «ingobernable». Yo pensaba que eso era algo «normal». Diez años antes de llegar al centro de tratamiento ya había ido a una reunión de AA —con un exnovio con quien vivía y que no era

indígena—, y mi conclusión entonces fue que AA era para «personas blancas»; todos iban muy bien vestidos y se conocían entre sí. Me sentí fuera de lugar, diferente, así que no volví allí. Cuando salí del tratamiento, me sugirieron que asistiera a reuniones de AA. Yo no tenía auto, así que hacía *autostop* para poder llegar a la reunión más cercana —que me quedaba a una hora y media, por un camino de tierra—. Como sentía que no tenía nada bueno que decir, asistía a las reuniones para principiantes. Me asombró la forma en que me recibían en cada reunión a la que iba, y que me dijeran que siguiera yendo. Nadie me había dicho *jamás* «Vuelve, sigue viniendo».

Conforme fui aceptando que sí podía ser alcohólica, me interesó saber cómo abrir un grupo de AA. Me invitaron a una reunión en el distrito. Me sentí muy halagada por haber sido invitada a un evento tan especial, en el que pude codearme con la crema y nata de AA, quienes desprendían sonrisas y caras radiantes. Recibí todo lo necesario para abrir un grupo, junto con muchas sugerencias y números de teléfono por si necesitaba ayuda o me surgía alguna duda. También me dieron ejemplares del *Grapevine* y compartimientos grabados en casetes, que me ayudaban a pasar la noche. ¡Fantástico! ¡Ya estaba en las grandes ligas! Me convertí en RSG —sin saber siquiera lo que hacía un RSG— y, más adelante, participé en labores de servicio como secretaria, tesorera, MCD suplente y MCD de mi distrito. Cuando serví en el distrito, una sola vez me ausenté veinte minutos de una reunión —por ir a recoger a mi nieto pequeño en el aeropuerto—. Y logré desbrozar un camino: fui la primera persona —y mujer, además— de origen indígena que sirvió en el puesto de MCD en nuestro distrito. Pensé que los compañeros debían haber enloquecido al votar por mí: una mujer india, borracha, de un pueblo desconocido, que cruzó la puerta sintiéndose un desecho humano sin futuro.

Aprendí a manifestar mi opinión en las asambleas de área. En los Doce Pasos hallé un modelo de vida. Mi familia podía contar conmigo en momentos difíciles. Llegué a ser una buena hija, una buena hermana, una buena madre, una buena abuela, y un digno ser humano. Antes de llegar a AA, perdí en un accidente de tránsito a tres hermanos y a una cuñada;

dejé de creer en Dios. Habiendo recobrado la fe en mi Poder superior y la sobriedad, me he sobrepuesto a la muerte de muchos familiares sin beber ni una gota de alcohol. Los compañeros se han mostrado siempre atentos y comprensivos. Cuando falleció mi padre, los alcohólicos anónimos me brindaron apoyo y consuelo. AA me ayudó a seguir adelante, recordándome que quizá yo no necesitara los servicios generales para mantener mi propia recuperación, pero que «sí [los] necesitamos para asegurar la recuperación del alcohólico que todavía tropieza en la oscuridad» a escasas calles de aquí. Los «necesitamos para asegurar la recuperación de algunos niños recién nacidos que [...] están destinados al alcoholismo».

Algunos familiares también lograron la sobriedad al unirse a Alcohólicos Anónimos. Ahora me toca a mí retransmitir lo que recibí desinteresadamente. El mantenerme sobria me ha abierto las puertas de la vida y la felicidad. Mi increíble vida se la debo a Alcohólicos Anónimos; estoy realmente agradecida.

Me llamo Jacquie y soy alcohólica, y estoy orgullosa de ser nisga'a.

Dwayne, micmac

***«La gente me trató amablemente,
y empecé a confiar en el hombre blanco».***

Soy un micmac de la nación originaria Red Bank, en Nuevo Brunswick (Canadá), y soy alcohólico. Desde muy joven observé la destrucción que puede causar el alcoholismo. En mi reserva vi golpear a las mujeres, a trabajadores sociales llevarse a mis amigos, peleas violentas, a gente que pasaba privaciones, y cómo los policías arrestaban a las personas. «Yo no voy a ser así», me decía, pero así fui, y aún peor.

Provengo de una familia numerosa: seis mujeres y cuatro hombres. Nuestros padres eran estrictos; pero, recordando, me doy cuenta de que trataban de protegernos de todo lo que sucedía en la reserva. Mi papá era alcohólico; así que el alcohol me afectó desde antes de beberlo yo mismo.

De niño —y al ir creciendo— me sentía muy inseguro. Tenía muy baja autoestima y me molestaban todo el tiempo. Era un alumno muy aplicado e inteligente. Tal vez por eso se metían tanto conmigo. No podía ver a mis amigos, porque mi papá era

demasiado estricto. Siempre estábamos trabajando en el huerto, mientras los demás niños jugaban al escondite. Me sentía como un bicho raro.

Tenía 15 años, más o menos, cuando me emborraché por primera vez. Solo recuerdo que al pasarme el alcohol lo sentí bien fuerte, pero después me sentí muy bien; me encantó el efecto. Toda timidez, baja autoestima e inseguridad desaparecieron. Empecé a tener problemas con la policía; me arrestaron por andar borracho siendo menor de edad. Caí directamente en una vida delictiva, cometiendo robos y peleándome. Quería ser visto como un tipo duro; porque de chico se metían mucho conmigo. Toda la ira que sentía desde mi niñez salía a la superficie cuando bebía. Por primera vez sentí que estaba en mi elemento, yendo de fiesta en fiesta.

Terminé la escuela secundaria y fui a la universidad. En ese entonces no me perdía una juerga, y por eso no me esforzaba en nada; nada me importaba, salvo mis juergas. Decidí viajar y conocer las diferentes reservas de los alrededores. En esas reservas hice muchas cosas que preferiría no recordar: meterme en peleas, insultar, robar y faltarle el respeto a la gente. Actuaba en forma sumamente orgullosa y egoísta; ni parecía ser alguien con tan baja autoestima. Cuando comencé a beber me olvidé completamente de la moral y los valores que me habían inculcado. Trataba mejor a mis compinches alcohólicos, verdaderos maleantes, que a mi propia familia.

Varias veces me arrestó la policía y comparecí frente a un juez. Incluso fui a parar a la cárcel, aunque no por mucho tiempo. Muchas veces toqué fondo, pero opté por ignorar las señales que me presentaba el Creador.

Dejé de beber el 11 de julio de 1999; lo que pasó ese día es lo que me mantiene sin beber. Ese día sentí que mi vida se me había ido de las manos a tal grado que ya no quería seguir viviendo. Tenía 25 años y llevaba diez años bebiendo abundantemente; ya no aguantaba más. Lloré frente al espejo esa mañana, mirando aquello en lo que me había convertido. Sentí vergüenza, soledad, miedo; estaba agotado. Me miré fijamente y, con lágrimas en las mejillas, me dije: «Tienes que cambiar; no puedes seguir haciéndote esto». Fue entonces cuando por fin dejé entrar al Creador en mi vida. Me rendí; supe que es-

taba derrotado. Dios me había salvado la vida en medio de tantas confrontaciones violentas y accidentes. Extendí la mano pidiendo ayuda y mi papá —que ya llevaba once años sobrio— me llevó a un centro de desintoxicación. Fui a un centro de tratamiento; ahí descubrí que yo era alcohólico. No es que yo fuera mala persona; ¡era una persona enferma!

En ese centro, asistíamos a las reuniones de AA, y, cuando salí, comencé a asistir a reuniones en todas partes. Solía ir a pie a las reuniones, bajo la lluvia, la nieve, el sol ardiente o heladas. No tenía ni auto ni esposa ni hijos ni casa; ni siquiera tenía licencia para conducir. Pero la gente me trató amablemente, y empecé a confiar en el hombre blanco. Hice amistad con alcohólicos anónimos que llevaban mucho tiempo sobrios y practicaban el programa. Íbamos a encuentros, a transmitir el mensaje y a los aniversarios de los miembros. He atravesado por rupturas de pareja, fallecimientos de seres queridos y problemas económicos, pero no he recurrido a la bebida ni a las drogas, gracias al programa de AA. Si quisiera enunciar todas las bendiciones que he recibido, escribiría toda la noche hasta salir el sol. Sigo asistiendo de tres a cinco reuniones a la semana.

Este año me casé con una mujer micmac, bella por dentro y por fuera. Soy el padrastro de su hijo; para mí ha sido un privilegio. Valoro mucho a la familia. Ahora amo a mi familia y nunca más les daré la espalda. Esto es lo que AA trajo a mi vida. Ni con todos los campos petrolíferos de Texas podría comprar la sobriedad: hay que ganársela esforzándose mucho. Jamás podré retribuir a Alcohólicos Anónimos por todo lo que me ha dado. Espero no olvidar jamás de dónde vengo y dónde recibí la ayuda.

Wellalin (que significa *gracias* en lengua micmac).

Ángela, California

«Mi primera borrachera y la última fueron muy parecidas, ambas cargadas de una desmoralización lamentable e incomprensible».

Soy alcohólica, mujer e indígena norteamericana; en ese orden, tal como me dijo mi madrina. Cuando dejé de beber, hace diecinueve años, quería afirmarme como india, mujer y —de paso— una alcohólica sobria. Mi madrina, quien recibió el don de la sobriedad en 1955, me enseñó que debía anteponer a todo

mi condición de alcohólica; luego, el ser mujer; y, por último, tal vez podría identificarme como indígena norteamericana. Gracias a Dios, ella me enseñó a poner mis prioridades en el orden correcto. Gracias a su amor y a su conocimiento del programa de recuperación de AA, logré quedarme en Alcohólicos Anónimos cuando me sentía diferente del resto de los miembros de AA.

Crecí en una reserva, y muy rara vez —si acaso— vi a alguien que no fuera indígena. Mi infancia estuvo rodeada de alegría, optimismo y una gran familia. Mi primer trago me supo a gloria. Me sentí contenta, tranquila, segura. Me dio por reír. Eso fue por la mañana. Conforme transcurría el día, se me fueron pasando esas sensaciones y me despejé un poco; pero yo necesitaba volver a tener esas sensaciones... y así lo hice. Fui a varios bares, y de uno tras otro me echaron; porque no tenía edad suficiente para que me sirvieran bebidas alcohólicas. Pero en el último bar varios hombres me aceptaron y me invitaron las cervezas. Tenía 12 años. Horas después —¿o días?— desperté, con resaca y náuseas, y a muchas millas de donde había empezado. Había perdido la noción del tiempo, mis zapatos y mi alma. Mi primera borrachera y la última fueron muy parecidas, ambas cargadas de una desmoralización lamentable e incomprensible. Esa primera borrachera fue el punto más alto de mi carrera alcohólica; la caída se prolongó veintiséis años, y nunca mejoró. Jamás pude revivir aquella sensación de contentamiento, tranquilidad y seguridad.

Durante esos veintiséis años, una y otra vez diversos profesionales —jueces, abogados, oficiales de libertad condicional, consejeros en alcoholismo y drogadicción— me rogaron, me suplicaron, me amenazaron. Me decían que tenía un grave problema de alcoholismo, pero yo no podía —ni quería— verlo. Yo pensaba que eso no era asunto suyo y quería que me dejaran en paz. Mi familia estaba muy decepcionada. No entendían por qué no podía conservar un trabajo, formar una familia, pagar mis cuentas, obtener mi licencia de manejo, dejar de quedarme en las calles o ir a dar a la cárcel.

Después de todo, yo era razonablemente inteligente, atractiva, y en realidad no bebía todos los días. Pero vivía engañada. Cuando finalmente quise dejar de beber, la mayoría de mis oportunidades

para haber tenido una vida feliz ya habían quedado atrás —o eso creía yo—. Durante años me la había pasado vagando, sin ningún objetivo; así que la oferta de que mi vida podría cambiar si me entregaba a un sencillo programa que me prometía una relación con un Poder superior me pareció ridícula; hasta patética.

Conocí a mi madrina al año de haber dejado de beber. Nunca se refirió al hecho de que soy indígena; ni siquiera le importó que estuviera en situación de calle, desempleada; que fuera una borracha sin remedio. Me puso a leer, a escribir y a hacer oración. Me pidió que amadrinara a otras mujeres; me alentó a hablar de mí misma, tanto de lo bueno como de lo malo. Quería que asistiera a tantas reuniones como pudiese, y que compartiese con toda sinceridad el milagro que había ocurrido en mi vida gracias a Alcohólicos Anónimos. Me enseñó cómo ser agradecida, mostrándoles a otras mujeres cómo los pasos podían transformar sus vidas, haciendo de ellas mejores madres, esposas e hijas. Me enseñó a arreglarme y verme bien, a sonreír; para que pudiera transmitirle un mensaje de esperanza a otras mujeres que necesitaran recibir aliento. Me dijo que no importaba si estaba triste, enojada o deprimida —siempre y cuando tuviera presente que había un Dios que me sanaría y me ayudaría—.

Su mucho amor por mí me impulsó a una vida insospechadamente feliz. Aprendí a seguir viviendo, sobreponiéndome a la dolorosa pérdida de mi hermano —que murió a causa de su alcoholismo—, de mi madre y de mi padre. He tenido la increíble oportunidad de criar a seis hijos adoptivos en mi hogar. Fui a la universidad y me titulé; gracias a ello, al volver a mi reserva lo hice como un miembro útil, en lugar de ser un lastre.

Mi madrina falleció hace algunos años, habiendo permanecido sobria durante cuarenta y seis años; pero vive en su legado para mí, y para los innumerables hombres y mujeres a quienes amadrinó. ¡Le agradezco tanto haber sido tan amable y paciente conmigo! En algún momento, hizo alusión a mi origen indígena, pero sin concederle importancia. Ni a ella ni a mí nos interesaba el asunto; lo único relevante era que yo era alcohólica como ella y que estaba decidida a hacer lo que fuera necesario para conservar mi sobriedad. Lo extraordinario de

Alcohólicos Anónimos es que funciona para todos: no importa tu raza, orientación sexual, riqueza o pobreza, si has estado en la cárcel o vives en una casa de lujo. Dios manifiesta su gracia a todos.

Douglas, California

«Vivo un día a la vez y no dejo de asistir a mi reunión».

Mi vida comenzó en la reserva Round Valley; mi padre ayudó durante el alumbramiento. Cuando tenía 7 años, mi papá y sus amigos me dieron a probar cerveza. Les gustaba hacernos beber, a mis hermanos y a mí, para ver cómo nos mareábamos. Mi madre, mis ocho hermanos y hermanas y yo nos sentábamos afuera de donde se ponía a beber los viernes por la noche, esperando a que saliera mi papá; pero casi siempre se nos escabullía por la parte trasera y no lo veíamos sino hasta el domingo por la noche, habiéndose gastado ya todo su sueldo.

Asistí a la escuela para indígenas Sherman, en Riverside, hasta que el gobierno trajo a los indígenas de Arizona y Nuevo México; tuve entonces que volver a casa para terminar la secundaria. En aquella época, bebía solamente los fines de semana. Teníamos que pedirles a los blancos (a quienes llamábamos «intermediarios») que nos compraran el licor —porque entonces los indígenas no podíamos comprar bebidas alcohólicas—.

Gracias al fútbol americano, recibí una beca para asistir a una universidad local, hasta que —y dos veces— me pidieron que «ahuecara el ala», por estar borracho en la reserva indígena. Me alisté en el Cuerpo de Marines de los EE. UU., y mi alcoholismo alcanzó nuevas proporciones; porque ahora, siendo militar, podía comprar alcohol cualquier día. La policía militar me levantaba borracho en la ciudad y me llevaba de vuelta a la base para que cumpliera con mi deber. Fui enviado a Corea, donde vi morir a todo el pelotón. Le di la espalda a Dios y seguí bebiendo cuanto podía. Vencido por el desaliento, deseaba morir. Mi carrera de alcoholismo duró cuarenta y cuatro años.

La mano firme de la ley me obligó a ir a Alcohólicos Anónimos. Se me dio a escoger entre pasar cinco años en prisión o la libertad condicional adoptando un programa de recuperación. Detestaba no poder hacer lo que yo quisiera. La policía podía vigilarme

cuanto quisiera, en cualquier momento; incluso verificar mi aliento —y al menor indicio de haber bebido, directo a la prisión, por años—. No podía estar con personas que bebieran y perdí mi licencia de manejo. Así que, acorralado como estaba, ¿qué otra cosa podía hacer?

Llegué a Alcohólicos Anónimos con más reservas en la cabeza que las que existen como comunidades indígenas. Los blancos me decían que yo no era diferente; por el contrario, que éramos iguales. Eso me llamó mucho la atención. ¿Cómo no iba a ser yo diferente?! Los blancos podían comprar bebidas alcohólicas, y a mí ni siquiera se me permitía entrar a los bares. En mi reserva, los únicos indígenas que trabajaban lo hacían para los blancos. Los blancos estaban económicamente mejor, y eran los que mandaban. La forma en que cambió mi manera de pensar fue un aspecto muy importante de mi libertad condicional.

Cuando un tipo blanco vino a mí y me dijo «Necesitas un padrino, mi querido compañero indígena. ¡Y ese soy yo!», simplemente le dije «Está bien». Me llevó todo un año a tres reuniones diariamente, y me explicó cómo funciona el programa de Alcohólicos Anónimos. Pasamos muchas horas en su sala de estar leyendo las primeras 164 páginas del Libro Grande. Lo primero que tuve que hacer fue rendirme —los tribunales me ayudaron en eso—. Por lo que compartían los compañeros en las reuniones y lo que leía en el Libro Grande me quedó claro que yo no era diferente. Yo padecía una enfermedad, y si pude darme cuenta de esto es porque me rendí y recuperé el juicio, y mi Poder superior obró por medio de las 252 reuniones a las que asistí durante mis primeros noventa días.

Pero finalmente me di cuenta de algo importante: ya no iba a las reuniones tan solo para que me firmaran el comprobante para la corte: de verdad quería lo que ellos tenían. A ellos los llamaban *triunfadores*. Estos alcohólicos anónimos estaban realmente contentos sin beber. Antes, solo me sentía contento bebiendo y haciendo lo que me diera la gana. Pero me enteré de que beber solo es un síntoma de la enfermedad. Los pasos me rescataron de mi egoísmo. Gracias a las reuniones pude verme interiormente.

AA me mostró un nuevo modelo de vida. Acabo de celebrar treinta y tres años ininterrumpidos

de sobriedad. Me dedico a transmitir el mensaje a nuestra gente en las reservas indígenas y a apadrinar a los compañeros, y también he participado durante muchos años en los servicios generales. Ahora disfruto aún más de las reuniones; pero debo reconocer que, si no fuera por mi Poder superior, a quien le entregué mi voluntad y mi vida, no tendría hoy esta vida tan abundante en gratitud. Vivo un día a la vez y no dejo de asistir a mi reunión.

Caron, comanche

«Considero mi mayor bendición [...] llevar el mensaje de recuperación a muchos indígenas norteamericanos».

Soy una de esas «hijas de militar» y la menor de ocho hermanos. Nací en Arizona, pero crecí en Oklahoma. Mi padre era comanche de pura cepa y mi madre era mestiza, otoo y francesa. Se conocieron en el Instituto Haskell, en Kansas, donde se casaron y nos tuvieron a nosotros, los «sinvergüenzas de Haskell». Ya eran ambos alcohólicos crónicos cuando yo nací.

Empecé a beber sorbos de la cerveza de mi papá —y licor y vino también— cuando tenía 4 años. Siempre había licor en la casa. Para mis hermanos y para mí se volvió cosa normal vivir en un ambiente de alcoholismo, violento y hostil. Quedamos traumatizados desde niños por padres que a su vez estaban también traumatizados. Mi padre padecía trastorno por estrés postraumático (PTSD, por su sigla en inglés) por su participación en la guerra, y mi madre padecía trauma histórico por haberse criado en internados desde el primer grado escolar. Yo estaba muy afectada emocionalmente.

Comencé a beber cuando tenía 6 años. No sabía ni leer ni escribir ni deletrear, así que no sé realmente qué tipo de alcohol bebía. Rellenaba las botellas con agua, para que nadie sospechara nada. A los 12 ya era una alcohólica empedernida. No tuve realmente una niñez. Me daba mucha vergüenza llevar a alguien a mi casa. Después de volver a Estados Unidos, empecé a bailar con trajes tradicionales, tratando de identificarme con mis raíces indígenas. Tomaba todos los días. No tenía ni idea de quién era, ni sabía qué me esperaba o lo que estaba haciendo. La escuela se me hizo fácil; sacaba buenas calificaciones y aprobaba todas las asignaturas. Mi

precocidad se manifestó en cuanto empecé a ir a los *pow-wows* y las fiestas que les seguían. Con solo 16 años, empecé a frecuentar los bares para mayores de 21 años; mi manera de beber aumentó a un ritmo alarmante.

Tuve mi primer DUI a los 18. Me casé a los 21, huyendo del infierno que era mi casa. Mi esposo era maestro de ceremonias en los *pow-wows*, pero yo me harté de los bailes tradicionales. Conocí a mi segundo esposo en el bar Crazy Horse. Mi segundo matrimonio fue una réplica fiel del de mis padres: alcoholismo y desavenencia. Me gané mi segundo DUI cuando tenía 29 años. Tuve mi tercer DUI a los 34, cuando falleció mi madre. Ella era quien mantenía unida a mi familia; al faltar ella, naturalmente, cada uno tomó un rumbo distinto. Mi papá murió diez meses después. Me convertí en una bebedora compulsiva de cerveza. Tener relaciones superficiales se volvió una costumbre. Tuve mi primera relación seria a los 36 años. Nos hicimos compañeros de borracheras, y yo me convertí en mi madre y mi padre al mismo tiempo. Sentía tanto sufrimiento que les hacía daño a todos los que me rodeaban. Finalmente, me dejó por mi «problema con la bebida».

Al cumplir los 38 toqué mi fondo emocional. Un día recuperé la conciencia en el hospital del condado, el nivel de alcohol en mi sangre era de 0.38. Mi primera experiencia espiritual fue la última oración que hice en ese momento de desesperación. Estaba rezando de rodillas en la litera de la cárcel. Dije: «Dios mío, por favor, ¡sácame de la cárcel! Te prometo que iré a un centro de tratamiento, a Alcohólicos Anónimos, y buscaré terapia». Se presentó mi abogado, y me dijo que pagaría mi fianza para sacarme de la cárcel, si me sometía a tratamiento, iba a Alcohólicos Anónimos y a terapia.

Fui a mi primera reunión de AA tres días después de haber salido de la cárcel. Al presentarme, me di cuenta de que era alcohólica. En ese momento, sentí como si una descarga eléctrica recorriera todo mi cuerpo. Cuando me preguntaron si deseaba compartir, rompí en llanto. Me sentía avergonzada. Durante el tratamiento, empecé a enfrentarme a las emociones que me habían hecho pelearme con mis parejas y esposos. Mi niñez fue tan espantosa que había bloqueado todo, evadiendo enfrentarlo.

Emocionalmente estaba paralizada por las cicatrices del maltrato emocional, físico y sexual. Mediante mis matrimonios y relaciones fallidas dramatizaba la vida de mis padres.

En el tratamiento comprendí que seguir bebiendo me llevaría a la muerte, a la locura o a desear recuperarme. Ahora sé que el sufrimiento desaparece si lo encaro. Al principio no me identificaba como alcohólica anónima porque nunca vi indígenas en ninguna de las reuniones. Si acaso, alguno muy de vez en cuando. Hoy en día, cada vez que voy a una reunión de Alcohólicos Anónimos veo a unos diez indígenas, a cinco al menos. Soy la directora del único centro de reinserción social para indígenas norteamericanos en Oklahoma.

En mi primer grupo base fui servidora de confianza durante seis años. Acabo de comenzar mi período de dos años como RSG en el distrito —donde también coordino el comité del Grapevine—. La práctica de los Doce Pasos me mantiene sobria. Considero mi mayor bendición ser un instrumento escogido para llevar el mensaje de recuperación a muchos indígenas norteamericanos. Espero que también tú te decidas por esta senda indígena que yo misma he recorrido y la disfrutes.

Esther, atabasca

Amigos por doquier.

Nací en un pequeño pueblo en Alaska, en la región de Ungalik, a unas cuatrocientas cincuenta millas (setecientos veinte kilómetros) al noroeste de Anchorage. Soy una mujer atabasca y, ahora, una ejecutiva bien establecida. Sin embargo, hace algunos años no era capaz de encarar la vida diaria común.

Mi abuela me crio durante mis primeros años de infancia; fue ella quien me inculcó las tradiciones atabascas. Supe que era diferente. De niña, cuando asistía a la escuela en Anchorage, era objeto de los comentarios racistas que hacían otros niños. No había muchas actividades propias de los indígenas de Alaska, así que me las tuve que ingeniar para sobrevivir como mejor pude. Decidí que la forma más fácil sería identificarme con la sociedad de los blancos —lo cual no tenía sentido; porque mi piel es morena, mi pelo es negro, y mis rasgos faciales no son caucásicos—. Qué manera de engañarme; porque

en el fondo bien que lo sabía, pero me gustaba «la imagen».

Al llegar a la adolescencia descubrí que el alcohol me hacía sentir mejor conmigo misma. Me hacía sentir más segura y me facilitaba relacionarme con los demás.

En Anchorage trabajé en programas sociales y educativos para los indígenas norteamericanos y alasqueños. Con el personal —mayoritariamente indígena— me sentía «como en casa». Me hacía sentir muy satisfecha ayudar a otros indígenas a conseguir alimentos, vivienda y empleo. El ver a otras personas en peor situación que la mía me hizo dejar de estar pensando en beber —que estaba empeorando—. Cuando mi alcoholismo fue del conocimiento de todos, empezó a darme miedo perder mi trabajo. Así, el temor contribuyó en buena medida para cruzar el umbral de AA.

Un día, sentada en la sala de estar de mi casa, comprendí que ya no podía seguir bebiendo, pero tampoco podía parar. Me habían arrestado por conducir en estado de ebriedad; pero me era preferible dejar de manejar que dejar de beber, en serio. Finalmente, mi cariñoso y paciente esposo me dijo: «Ve a Alcohólicos Anónimos o vete».

Después de orar a Dios —quien yo creía que me había abandonado desde hacía mucho— me armé de valor y tomé el teléfono. Llamé a Alcohólicos Anónimos y me pusieron en contacto con una mujer blanca que llevaba unos dos años sin beber. Se veía espléndidamente bien. No podía creer que hubiera tenido problemas por su manera de beber. Su historia era muy parecida a la mía: problemas en el hogar, en el trabajo o con la policía.

Mi primera reunión en AA me sorprendió mucho. Las personas estaban muy contentas, se veían muy bien —todo lo contrario a como yo estaba—. Me ayudó que me dijeran que me querían, seguir asistiendo a las reuniones y contar con sus números telefónicos.

Desde mi primer año comencé a amadrinarme y a practicar los Doce Pasos. A los dos años de haber dejado de beber fui a visitar a mi madre, quien vive en un estado de la costa noroeste. Me di cuenta del dolor que le había causado. Siempre que le hablaba por teléfono desde Alaska —y de madrugada— estaba alcoholizada. Por supuesto, no podía recordar

qué tanto le había dicho, pero sabía que normalmente lo hacía hecha un mar de lágrimas. Una mañana, mientras desayunábamos, le dije a mi madre que estaba en AA. Dado que ella es una indígena muy apegada a sus tradiciones y cultura, no estaba segura de cómo iría a reaccionar. Para mi sorpresa, se alegró mucho. Ella ya sabía de AA, porque sus mejores amigas estaban en el programa y le habían hablado de él. Dijo que ahora no tenía que preocuparse por mí cada vez que salía de viaje, porque mis compañeros estarían dondequiera que fuera.

He visto a muchos indígenas alasqueños llegar a Alcohólicos Anónimos, ya sea que fueran remitidos por un centro de tratamiento o por decisión propia. Los indígenas alasqueños participan cada vez más en puestos de liderazgo en Alcohólicos Anónimos, y se mantienen sobrios gracias al programa y los principios de AA.

Ya no he escuchado tanto como antes decir que «no puedo dejar de beber en AA porque es un programa del hombre blanco»; porque AA funciona para personas de todos los grupos étnicos, nacionalidades y géneros.

Procuró acercarme a los indígenas recién llegados, para hablar con ellos y para presentarlos con otros. De vez en cuando me piden que me ponga en comunicación con algún indígena que desea recibir ayuda. También amadrino a mujeres indígenas; porque ciertas cuestiones culturales se pueden entender mejor si se comparten con otra persona indígena que también está sobria.

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.

Dónde encontrar AA

Hay grupos de AA en ciudades grandes y pequeñas, en pueblos y zonas rurales 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, aa.org.
- También puede encontrar reuniones descargando la aplicación gratuita 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.

Muchos alcohólicos indígenas se sienten muy cómodos en cualquier grupo de AA. Sin embargo, algunos grupos de AA están más orientados hacia miembros indígenas, lo que permite a los participantes identificarse más fácilmente y hablar abiertamente sobre ciertos temas personales.

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. Gustosamente, lo(la) pondrán en contacto con el grupo que le quede más cerca.

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

LIBROS

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

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES EN AA
SER NEGRO EN AA
MIEMBROS DE AA INDÍGENAS
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA
LA PALABRA «DIOS»: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL,
Y SUS PADRINOS
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)

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.**



Escanee el código QR para saber
más acerca de este folleto en
www.aa.org/es/miembros-de-aa-indigenas.

Literatura aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de AA.

