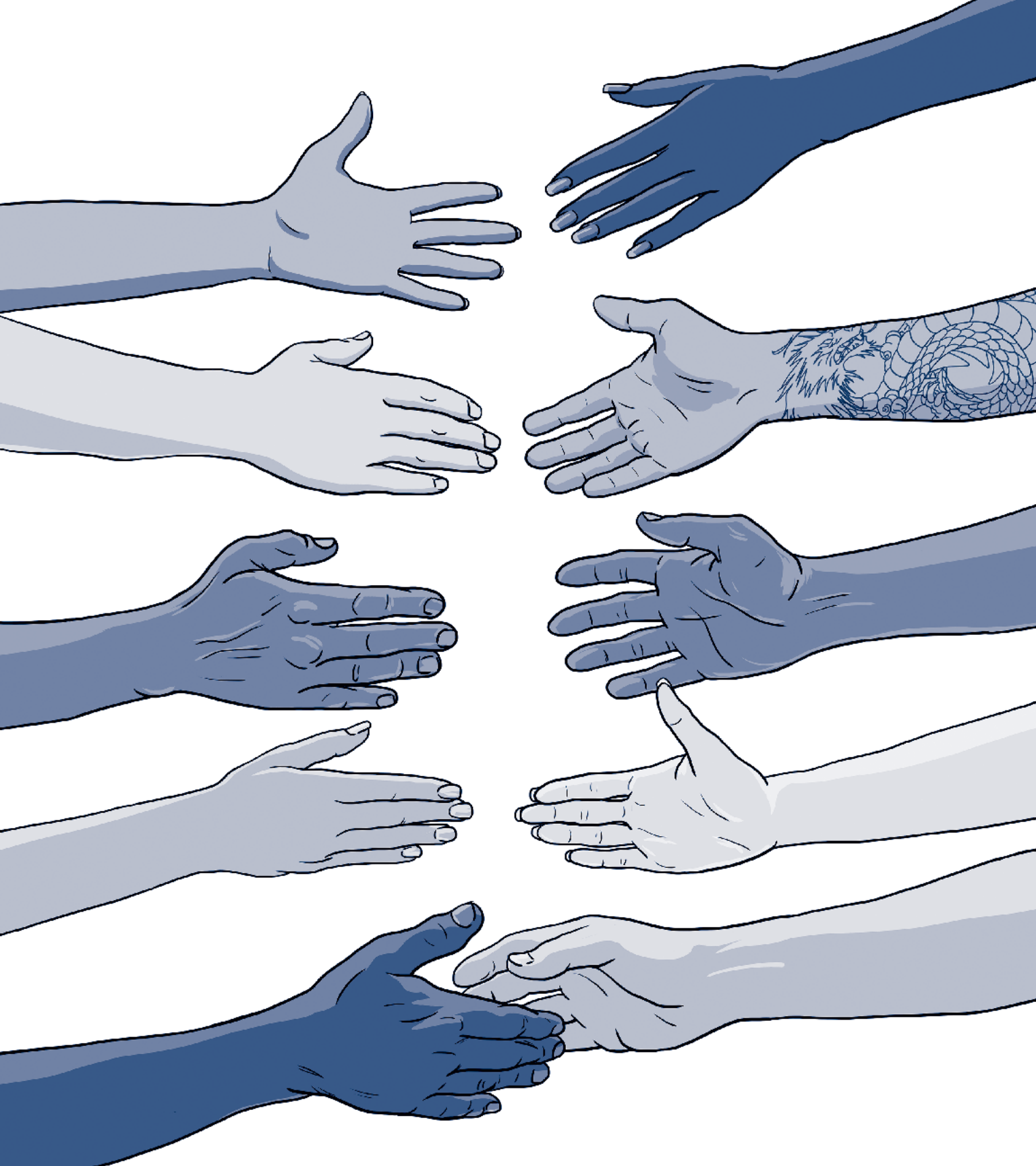


En **Alcohólicos Anónimos** no hay una forma “correcta” ni “incorrecta” de lograr la sobriedad. Lo importante es tratar de lograrla. Los comentarios que aparecen en este folleto los han hecho alcohólicos que han pasado tiempo en prisiones y han encontrado una manera de dejar de beber por medio del programa de recuperación de AA. Siguiendo el ejemplo de sus compañeros de AA, dentro y fuera de las prisiones, han podido cambiar y mejorar sus vidas.

El alcoholismo y la prisión pueden hacer que te sientas muy solo y aislado. Esperamos que este folleto te ayude a entender mejor cómo funciona AA y cómo nos mantenemos sobrios, un día a la vez, dondequiera que nos encontremos, indistintamente de si somos personas mayores condenadas a cadena perpetua o jóvenes en centros de detención de menores. No es muy fácil lograr la sobriedad, ni se logra de la noche a la mañana. Pero para quienes están dispuestos a intentarlo, la experiencia ha demostrado que el programa de AA da resultado.

**Es mejor que
estar sentado
en una celda**



Preámbulo de AA[©]

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

© AA Grapevine, Inc.

Cómo éramos

“Durante veinticinco estuve haciendo las mismas cosas, una y otra vez, acabando siempre en la misma condición: deshecho, solo y encerrado. Abusaba de todo y de todos. Todos mis amigos y familiares me habían abandonado, y con razón. Estaban cansados de mí y yo lo estaba también. Sabía que tenía un problema con el alcohol, pero no sabía qué hacer al respecto”.

Bebíamos lo que fuera. Vino, cerveza, ron, bebidas fabricadas en casa. A muchos de nosotros, no nos importaba el sabor. Lo que queríamos era el efecto. Y aunque nos las dábamos de ser expertos en la materia, lo que más nos importaba era cómo nos hacía sentir la bebida.

Tras tomarnos unos cuantos tragos, la mayoría empezábamos a mirarnos con mejores ojos: ahora éramos más inteligentes e interesantes, y nos armábamos de valor. A veces nos resultaba más fácil hablar, bailar o divertirnos con los demás cuando bebíamos. El alcohol nos hacía sentir más alegres o nos ayudaba a olvidar nuestros problemas.

Nos gustaba salir a beber con nuestros amigos. Algunos bebíamos en casa o a solas; pero, al final, poco importaba si bebíamos solos o con otras personas; en lo que pensábamos era dónde y cuándo podríamos seguir bebiendo.

La mayoría creíamos que podíamos controlar nuestra forma de beber. Con frecuencia, no le dábamos importancia a las ocasiones en que perdimos completamente el control, y decíamos que no teníamos ningún problema. No importa si empezamos a beber desde que éramos muy

jóvenes o hasta que tuvimos más edad: el alcohol nos llevó por donde quiso, no hacia donde nosotros queríamos.

Accidentes de tráfico, peleas, problemas con la policía... las cosas empezaron a salirnos mal. A veces, hacíamos cosas que no podíamos recordar o explicar. Nos despertamos en lugares desconocidos y con personas desconocidas. A lo mejor no hacíamos nada, no tomábamos parte en nada, tan solo veíamos cómo la vida se pasaba de largo. Ya sea que nos sintiéramos en las nubes o como un don nadie la vida, acabamos pagando las consecuencias de nuestra forma de beber y por las cosas que hicimos, a menudo bajo los efectos del alcohol, terminamos por fin en la cárcel.

Se nos ocurrió que necesitábamos ayuda, y nos pusimos a probar varios trucos para controlar nuestra forma de beber: beber menos; beber solamente cerveza; no beber nunca con el estómago vacío. Pero nada nos ayudó. Acabábamos emborrachándonos nuevamente, a pesar de habernos dicho: “Nunca lo volveré a hacer”.

Terapeutas, médicos, amigos, familiares, jefes... nos decían que deberíamos dejar de beber. Pero, ¿qué iban a saber? Empezamos a creer que con que dejaran de estar molestándonos, estaríamos bien.

Nos fuimos cerrando a las demás personas; daba lo mismo estar a solas que con gente alrededor, y sentimos que ya no teníamos adónde ir ni adónde regresar. Toda nuestra vida era un caos, y no creíamos tener ningún futuro. Se nos habían acabado las opciones.

Qué sucedió

“Conocí a los Alcohólicos Anónimos la primera vez que estuve en prisión, pero pensé que no era para mí; eso era —según yo— para el borracho que se queda tirado en la calle. Claro que yo era igual que ellos, pero no me había dado cuenta aún”.

A fin de cuentas, poco importaba cómo llegamos a AA. Algunos íbamos a las reuniones por el café y los *donuts*. Algunos creíamos que el asistir nos ayudaría a conseguir la libertad condicional. Ya fuera que tuviéramos la mente abierta o cerrada a la posibilidad de encontrar ayuda en AA, descubrimos que es mejor que estar sentado en una celda.

Y en cuanto llegamos allí, muchos de nosotros que nos creíamos solos con nuestro sufrimiento, conocimos a otras personas muy parecidas a nosotros, que habían luchado con el alcoholismo y habían encontrado una salida. Escuchando a esa gente contar sus experiencias, pudimos reconocer muchos de los problemas que el alcohol había causado en nuestras vidas.

“Años después, sentado en una celda en un centro de desintoxicación, con 118 libras [53 kg] de peso, y sin esperanza alguna, supe que era hora de pedir ayuda. Mi manera de hacer las cosas no producía los resultados deseados. Me sentía totalmente derrotado. La ayuda me llegó de otras personas como yo que habían encontrado una solución en un grupo de AA”.

Cuantas más historias escuchábamos y más libros y folletos leíamos, tanto más llegamos a creer que AA podría ayudarnos. Vimos a gente que

podía vivir un día a la vez sin tener que tomarse un trago. Eso nos hizo examinar detenida y sinceramente nuestra propia forma de beber. Tratamos de decirnos a nosotros mismos la dura verdad, y no engañarnos. Consideramos lo bueno y lo malo de nuestra forma de beber. Nos dimos cuenta de las repetidas veces en que nos metíamos en problemas cuando estábamos bebiendo. Muchos de nosotros nunca nos metíamos en problemas, a no ser que estuviéramos bebiendo. Una y otra vez, nuestros problemas tenían una estrecha conexión con nuestra forma de beber.

Decidimos enterarnos de la verdad acerca de la bebida por medio de los que ya habían pasado por eso: los borrachos miembros de AA. Ellos seguramente tenían la respuesta. No teníamos nada que perder.

Incluso si solo pensábamos que a lo mejor teníamos un problema con el alcohol —aunque no estuviéramos convencidos—, vimos que también nos aceptaban. A los AA no les importa ni qué bebimos ni cuánto; ni siquiera lo que hicimos. AA era diferente de los grupos que habíamos conocido antes: AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna. El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo. Para muchos de nosotros —que toda la vida nos habíamos sentido juzgados y rechazados— esto fue una grata sorpresa.

Así que le dijimos al capellán o al consejero que queríamos asistir a algunas reuniones de AA

Para nosotros, ese fue el primer paso que dimos hacia la recuperación.

Cómo somos ahora

“Muchas cosas han pasado desde que me arrestaron hace ocho años —algunas buenas; otras bastante malas—, pero, a pesar de todo, no he sentido la necesidad de beber. Ahora sé que eso es gracias a practicar los Doce Pasos, y a que mi Poder superior (Dios) está haciendo por mí lo que por mí mismo no podía. Soy libre, aunque aún estoy en la cárcel”.

Pasamos años evitando la verdad. Queríamos ser cualquier persona, menos nosotros mismos. Pero después de aprender más cosas acerca de AA y encarar los escombros de nuestro pasado, llegamos a estar dispuestos a aceptarnos tal como éramos. Gracias a la sobriedad, pudimos ordenar nuestras vidas. Incluso empezamos a amarnos a nosotros mismos, gradualmente.

Ya no nos importaba la opinión que otras personas tuvieran de nosotros. Al aceptar las ideas de AA, logramos que el tiempo nos ayudara, en vez de solo dejarlo pasar hasta cumplir la condena. El futuro empezó a tener un aspecto más prometedor, ya sea fuera o dentro de la cárcel.

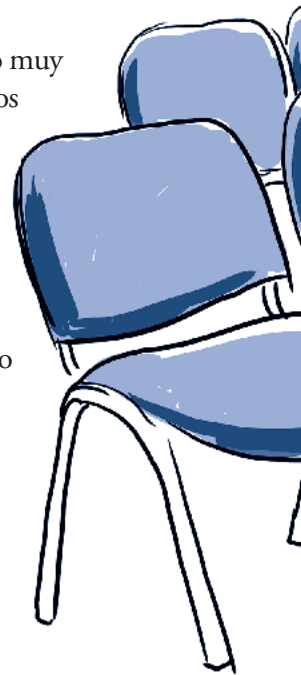
Aunque nada ha cambiado a nuestro alrededor, empezamos a sentir una nueva libertad y una nueva felicidad que venía de nuestro interior. Pudimos deshacernos de las viejas ideas acerca de nosotros mismos y de otras personas, y adoptar una nueva manera de pensar.

A muchos de nosotros, nunca nos había sido fácil pedir ayuda, pero nos dimos cuenta de que no podríamos hacer esto a solas. Al buscar ayuda,

poco a poco, descubrimos que había multitud de miembros de AA dispuestos a ayudarnos. Y al mantenernos sobrios, empezamos a ver que nuestra experiencia podría ayudar a otros, si la transmitíamos con la misma generosidad con la que nos la habían transmitido a nosotros.

Aunque las cosas no siempre resultaban como nos hubiera gustado, descubrimos que con la ayuda del programa de recuperación de AA, podíamos lidiar con los muchos altibajos de la vida. Muchos de nosotros nunca habíamos tenido en nuestras vidas nada sólido ni de fiar, pero descubrimos que podíamos contar con AA. Al practicar los Doce Pasos, descubrimos una nueva manera de hacer las cosas y un tipo de estabilidad que nunca habíamos conocido.

En AA tomamos el alcoholismo muy en serio. Muchos de nosotros hemos experimentado sufrimientos desgarradores. Pero por medio de AA hemos llegado a conocer una esperanza que hace bien al corazón. Manteniéndonos sobrios, un día a la vez, nos dimos cuenta de que por fin encontramos nuestro hogar — un hogar en Alcohólicos Anónimos—.





LOS DOCE PASOS

1. Escuchamos con atención los relatos de la vida de Jesús, sus enseñanzas y su vida hasta la Resurrección.
2. Intentamos aunar que en Pedro «apostol» a nosotros mismos, así lo descubrimos al ser Jesús.
3. Buscamos para nosotros los valores que Jesús nos dejó al enseñar el camino de Dios, como nosotros lo entendimos.
4. Si a veces sentimos un momento de incertidumbre o de duda, recordamos que Dios está siempre con nosotros, y que él nos da la fuerza para seguir adelante.
5. Educamos a nuestros hijos y a los demás, enseñándoles que Dios está siempre con nosotros, y que él nos da la fuerza para seguir adelante.
6. Recordamos la palabra que nos enseñó de nuestro Señor.
7. Hacemos una lista de cosas que nos enseñó de nuestro Señor.
8. Hacemos una lista de cosas que nos enseñó de nuestro Señor, y las compartimos con los demás.
9. Hacemos una lista de cosas que nos enseñó de nuestro Señor, y las compartimos con los demás.
10. Hacemos una lista de cosas que nos enseñó de nuestro Señor, y las compartimos con los demás.
11. Hacemos una lista de cosas que nos enseñó de nuestro Señor, y las compartimos con los demás.
12. Hacemos una lista de cosas que nos enseñó de nuestro Señor, y las compartimos con los demás.

LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro Señor Jesús nos enseñó el camino de Dios, y nosotros lo seguimos.
2. Para el progreso de nuestra vida, es necesario que nosotros mismos descubramos el camino de Dios.
3. El Señor Jesús nos enseñó el camino de Dios, y nosotros lo seguimos.
4. Cada grupo debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
5. Cada grupo debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
6. Un grupo de A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
7. Todo grupo de A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
8. A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
9. A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
10. A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
11. A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.
12. A.A. debe ser un grupo que se ayude mutuamente.

Experiencia, fortaleza y esperanza

“Por ser alcohólico sé que la verdadera prisión está en mi mente. Y aunque los obstáculos físicos —como alambradas o muros— son solo temporales, el alcoholismo es una enfermedad que tendré siempre. Por eso necesito el programa “medicinal” de AA”.

Hicimos muchas cosas para mantenernos sobrios — tanto en prisión como afuera—. Sin duda descubrirás lo que a ti te resulte mejor a medida que vayas aplicando el programa de recuperación de AA en tu vida. Pero hay algunas cosas que debes saber. Te las compartimos a continuación, porque a nosotros nos funcionaron.

Los Doce Pasos

Los Doce Pasos son la esencia del programa de AA para recuperarnos del alcoholismo. Están basados en la experiencia de los primeros miembros de AA sobre lo que sí funcionaba y lo que no, y les han servido a millones de alcohólicos desde entonces.

Nos pusimos a leer los Pasos para aprender a aplicarlos en nuestra vida. También nos sirvió leer las historias que vienen en la literatura de AA y escuchar los compartimientos de otros miembros de AA.

No creas que es obligatorio que aceptes los Doce Pasos; sin embargo, la experiencia muestra que AA les funciona mejor a quienes se esfuerzan de verdad en practicar los pasos y aplicarlos en su vida diaria, que a quienes no los toman mucho en cuenta. Nos enseñan una forma de ver la vida que

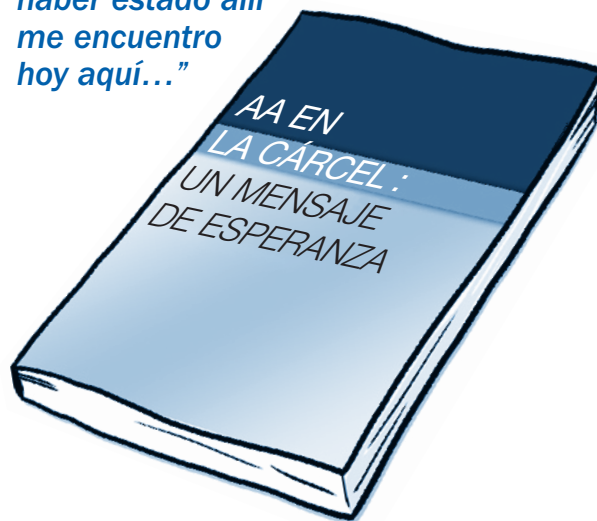
es totalmente nueva para la mayoría de los alcohólicos, y muchos de nosotros creemos que es necesario practicarlos para lograr la sobriedad y sentirnos bien.

El apadrinamiento

El apadrinamiento ha sido parte de AA desde sus comienzos. Cuando el cofundador de AA Bill W. llevaba sobrio tan solo unos pocos meses, se vio afectado por un deseo imperioso de beber. En aquel momento, le vino esta idea: “Necesitas hablar con otro alcohólico. Necesitas a otro alcohólico tanto como él te necesita a ti”.

Entonces, conoció al doctor Bob, quien también había estado tratando de dejar de beber sin lograrlo; y de esa misma necesidad que los dos sentían, nació AA.

“Ahora que estoy afuera, deseo que llegue el día en que pueda volver a la prisión para compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza como un miembro de AA libre. Después de todo, por haber estado allí me encuentro hoy aquí...”





Llegamos a creer

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Esta es la Tercera Edición del Libro Grande, el Texto Básico de Alcohólicos Anónimos

Un co-fundador de Alcohólicos Anónimos cuenta cómo se recuperan los miembros y cómo funciona la sociedad.

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES

Viviendo Sobrio

Algunos de los métodos que los miembros de A.A. han utilizado para no beber.

El apadrinamiento sigue siendo algo muy parecido. Una persona alcohólica que ya progresó un poco en el programa de recuperación le comparte esa experiencia a otro alcohólico que está tratando de mantenerse sobrio por medio de AA. Suele ser alguien a quien le tenemos confianza para hablar abiertamente y que no va a contar a otros lo que le digamos; a esa persona le pedimos que sea nuestro padrino o madrina, para que nos ayude a aprender a vivir sin beber.

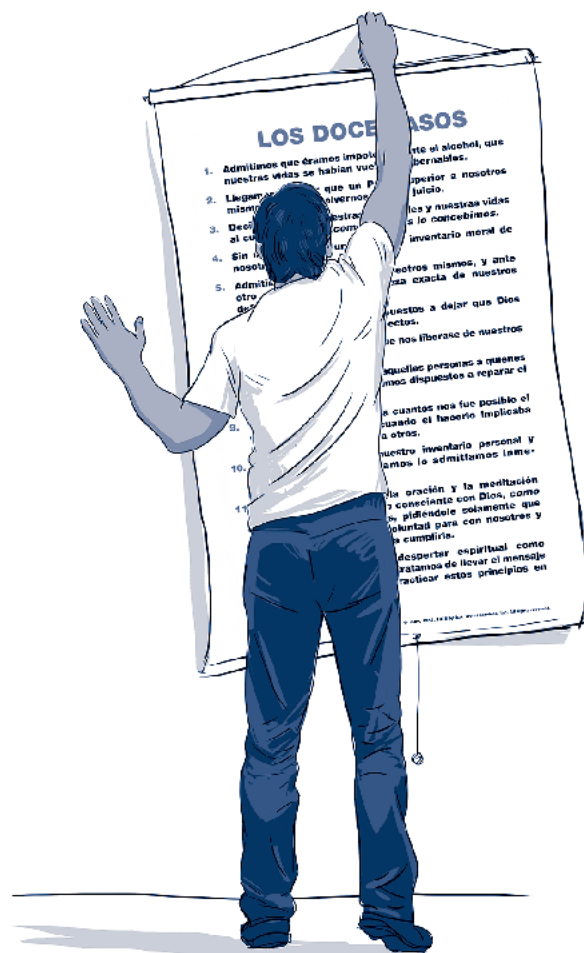
Para los grupos de AA que funcionan dentro de las prisiones, a veces hay un “padrino” de adentro, un miembro del personal, el capellán, un asistente social o un consejero de la prisión; y también puede haber un “padrino” de afuera, un miembro de AA que habitualmente trae las reuniones adentro. Estas personas sirven de enlace para mantener la comunicación vital entre los miembros de AA en la prisión y los miembros de AA externos.

Usar la literatura de AA

Nos propusimos tomar cualquier folleto de AA que hubiera en las reuniones, aunque creyéramos en ese momento que nunca lo íbamos a leer. Muchas veces resultó que ahí estaba lo que necesitábamos.

También tratamos de conseguir los libros de AA para leerlos todos. Supimos que los miembros de AA publican cada dos meses una revista llamada *La Viña*; tiene historias, noticias, tiras cómicas y chistes, y la leíamos siempre que podíamos.

También conocimos los lemas que se usan en AA: “Lo primero, primero”, “tómalo con calma” y “vive y deja vivir”. Pensamos en lo que significaban y cómo podíamos usarlos en nuestra vida diaria.



Hacer servicio

Las cosas en AA no se hacen por arte de magia. Alguien tiene que colocar las sillas para las reuniones de AA, o hacer el café, colgar los letreros, colocar los folletos y los libros, y limpiar después de la reunión. Nos dimos cuenta de que teníamos que echar una mano.

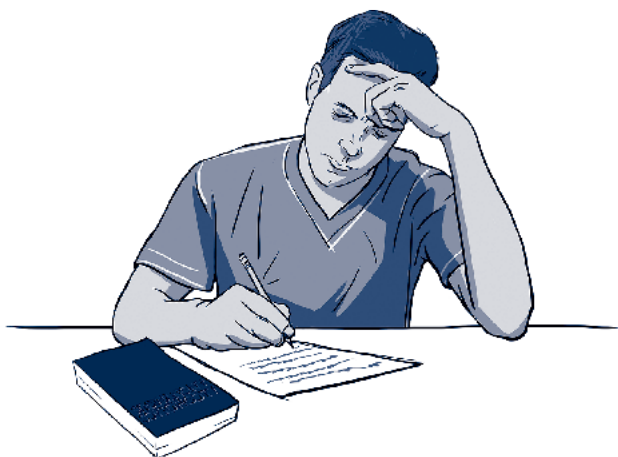
Hacer estas cosas nos ayudaba a sentirnos parte del grupo y a no pensar en beber.

La mayoría de los grupos tienen un secretario y tal vez algunos otros «servidores de confianza», pero no hay jefes. Los miembros turnan para hacer lo que se necesita.

Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

El compartir con otro alcohólico acerca de la sobriedad y el programa de AA es una faceta importante de la recuperación. A muchos de nosotros nos resultó muy útil escribir cartas a miembros de AA de afuera que se ofrecen como voluntarios para mantener correspondencia con miembros de AA que están adentro. Muchos de ellos también han cumplido condenas y estarían encantados de comunicarse con nosotros.

Si estás en una institución de larga permanencia y aún te quedan seis meses o más antes de salir en libertad puedes escribir al Servicio de Correspondencia de Correccionales, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Te contestará un miembro de AA que tratará de ayudarte. Las cartas que recibas de los miembros de AA nunca dicen "AA" en el sobre. Parece una carta simple y personal. Muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de que escribir cartas y recibir correo de AA nos hace bien.



Sugerencias antes de salir en libertad y la reinserción en la sociedad

Lo que hacemos en las primeras horas después de salir en libertad puede afectar enormemente nuestro futuro. Muchos de nosotros sabemos por experiencia que lo que hicimos el primer día que salimos a la calle decidió si nos mantendríamos libres o nos enviarían a prisión otra vez.

Nos dimos cuenta de que antes de salir en libertad teníamos que hacer algunos planes. Muchos de nosotros nos pusimos en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA entre tres a seis meses antes de la fecha de nuestra salida en libertad. Por medio del comité de Correccionales local, nos ayudaron a encontrar un contacto de AA de la población donde íbamos a vivir o en los alrededores. También nos dijeron que ese comité local a veces podía hacer la coordinación necesaria para que un miembro de AA nos estuviera esperando cuando saliéramos para llevarnos a una reunión de afuera.

De una u otra manera, nos aseguramos de asistir a tantas reuniones como pudimos tan pronto como salimos en libertad.

Lo que AA hace y no hace

El objetivo primordial de AA es llevar el mensaje de recuperación al alcohólico que aún sufre, y los miembros de AA comparten



su propia experiencia sobre cómo se han mantenido sin beber, un día a la vez. Tratar de ayudar a que alguien logre y mantenga la sobriedad es bueno para nosotros. Esa es la razón por la que lo hacemos.

Cuando leímos el material de AA y hablamos con las personas del programa supimos también que hay algunas cosas que AA *no* hace. Por ejemplo:

AA

1. no le proporciona a nadie un lugar para vivir, ni ropa, ni comida ni dinero;
2. no ayuda a nadie a conseguir un trabajo;
3. no resuelve los problemas familiares;
4. no ofrece orientación médica o legal;
5. no es un lugar para encontrar pareja;
6. no ofrece asesoramiento ni tratamiento psiquiátrico;
7. no es un lugar para hacer vida social, ni es para aprender artes o hacer artesanías, deportes u otros entretenimientos;

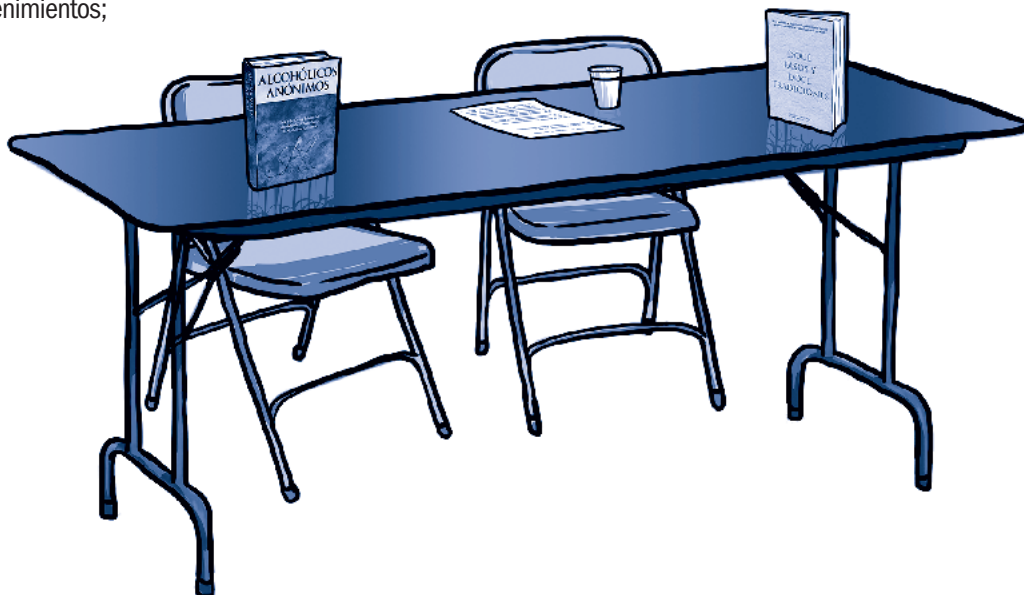
8. no obliga a nadie a hacer nada que no quiera;
9. no proporciona cartas de recomendación para juntas de libertad condicional, abogados o funcionarios de los tribunales.

Aprender a vivir en sobriedad

Estas solo son algunas de las muchas cosas que nos funcionaron, y al mantenerte tú también sin beber descubrirás lo que mejor te funcione. Lo que sí nos quedó muy claro fue que nadie puede practicar el programa de AA por nosotros. Tenemos que practicarlo individualmente.

AA tiene mucha experiencia, fortaleza y esperanza para compartir, y vimos que los miembros de AA estaban más que dispuestos a compartirlas con nosotros en cuanto quisiéramos. Tomar esa decisión nos correspondía a nosotros.

¿Qué teníamos que perder?



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 sólo 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 AA 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. AA 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. AA 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 nuestro 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.

Estas son algunas de nuestras historias

Somos miembros de AA que estamos —o estuvimos— encarcelados. Hemos decidido compartir nuestras historias contigo para que veas cómo éramos, cómo cambiaron las cosas y cómo es ahora nuestra vida. Esperamos que llegues a identificarte con nuestras historias.

Dusty captó finalmente las señales

Me gustaba mucho beber. Me gustaba relajarme y divertirme. Me volvía un poco revoltoso, armaba algún alboroto, me metía en problemas, no muy grandes, lo normal... o por lo menos así lo creía yo.

Cuando iba a la secundaria, siempre me la pasaba muy bien cuando bebía. Era divertido y podía integrarme con los demás. Pero al ir creciendo me di cuenta de que yo no bebía igual que los demás. Siempre empezaba antes, bebía más y más a menudo, y bebía más tiempo que los demás.

Cuando tenía 22 años, después de una discusión vergonzosa en medio de una borrachera, enfrente de varios compañeros de trabajo, decidí ir a algunas reuniones de AA. Me parecieron extrañas. Todavía tenía ganas de beber, así que me dije que si alguna vez llegara a estar así de mal, ya sabía a donde ir.

Un año después provoqué un grave accidente de tránsito por haber estado bebiendo. Tuve suerte de que no me levantaran cargos por conducir bajo la influencia del alcohol, pero seguía sin captar las señales.

A los 25 años, después de haber estado bebiendo toda la noche, me peleé con un tipo que ni siquiera conocía. Unas pocas horas después me detuvo la policía. Yo estaba todavía borracho y no siquiera estaba consciente de lo que había pasado. Era mi primer arresto: intento de asesinato. Se me pasó la borrachera en una celda en la cárcel, entre alucinaciones.

Finalmente supe que ya era tiempo de parar. No quería dejar de beber pero me di cuenta de que cuando me ponía a beber, pasaba algo malo. Lastimaba a otras personas o me lastimaba a mí mismo.

En la primera oportunidad que tuve fui a la sala de la cárcel donde están los estantes de libros y encontré el “Libro Grande” de Alcohólicos Anónimos. Me costó reunir todas mis fuerzas para leer tan solo los Doce Pasos. Mi compañero de celda me dijo que yo parecía un buen muchacho —si tan solo dejara la botella—. Me resentí en silencio de que hasta una persona metida en una celda de la cárcel tuviera que darme ese consejo. Pero capté la señal.

Fui a una reunión de Alcohólicos Anónimos al día siguiente de salir libre bajo fianza. Ahora sí empezaron a tener sentido muchas cosas. No quería caer más bajo. Estaba enfrentando cargos muy serios.



Ya no bebí; me puse a practicar los Pasos con mi padrino y fui a las reuniones. AA me enseñó a encarar la vida un día a la vez y recuperé el control de mi vida.

Fui a juicio acusado de intento de asesinato y recibí una sentencia por un cargo inferior: agresión con arma letal. AA y mi Poder superior me enseñaron a enfrentar los escombros de mi vida sin necesidad de un trago. Actualmente me encuentro en la cárcel; pero ahora soy una persona muy tranquila y contenta, como nunca lo fui antes. Gracias a Alcohólicos Anónimos tengo esperanza en el futuro. Si nunca has estado en la celda de una cárcel, siéntete agradecido. Tal vez puedes dejar de beber a tiempo. Si ya has estado en la cárcel, sabes exactamente lo que quiero decir. Capta las señales. Yo quisiera haberlo hecho.

—*Dusty*

Lorraine estuvo dispuesta

No asistí a mi primera reunión de AA por haber aceptado que era alcohólica o porque quisiera cambiar la forma en que vivía. Lo único que quería en realidad era que no me volvieran a arrestar. Fuera de eso, creía que me iba bien.

Cuando estaba cumpliendo una condena de un año, me enteré de que en la cafetería había una reunión de AA. No me interesó asistir, hasta que me enteré de que allí daban café, *donuts*... y que había hombres.

No dejé de asistir cada semana a esas reuniones —siempre por los motivos equivocados—, pero no quería dejar de beber. Empecé a beber el mismo día que me concedieron la libertad condicional. ¿Y quién no, después de haber

estado ansiando un trago por más de un año? Al mes ya estaba yo de vuelta frente al juez, por no cumplir las disposiciones de la libertad condicional, más un nuevo cargo. Me mandaron de vuelta a la cárcel un año más, y vi que seguían llevándose a cabo aquellas mismas reuniones de AA.

Volví a asistir a las reuniones, esta vez pensando que quizás tuvieran algo que sirviera para cambiar la vida. Sabía que yo era demasiado diferente y estaba demasiado lastimada para que diera buenos resultados para mí, pero empecé a tener ganas de asistir a esas reuniones porque la gente allí era amable y optimista. A veces, al salir de las reuniones, por unos minutos sentía que *a lo mejor* podría lograrlo. Pero esos sentimientos pasaban pronto porque nunca estaba dispuesta a esforzarme siquiera un poco.

Siete años después de que me concedieran la libertad condicional por última vez, me sentía desesperada e impotente. El alcohol ya no funcionaba. Había empezado a beber antes de los 12 años, me había casado cinco veces con hombres que bebían como yo, tenía cuatro hijos de los que había perdido la custodia, mis padres habían perdido la confianza en mí hacía muchos años y no querían que viera a nadie de mi familia. Ahora, a mis 33 años, no podía emborracharme ni mantenerme borracha lo suficiente como para no sentir el dolor y el pesar por todo eso.

Por no tener a dónde recurrir, y recordando lo amables que eran aquellos AA, volví a las reuniones. La semilla de esperanza de otra forma de vivir se había plantado en mi espíritu siete años antes y ahora estaba echando raíces. Llegué a estar dispuesta a esforzarme por

mantenerme sobria siguiendo las sugerencias de quienes tenían una mejor manera de vivir. No siempre fue fácil pero poco a poco empecé a darme cuenta de que al no beber me estaba dando a mí misma una oportunidad.

AA me ha devuelto la libertad y ahora tengo una maravillosa relación con mis hijos, mi marido, mi familia y los muchos amigos que he hecho. Mis nietos a veces no entienden por qué me mantengo tan activa en AA porque nunca me han visto beber — y por esto doy las gracias a aquellos miembros de AA que llevaban las reuniones adentro y me dejaban sentarme allí y escuchar—.

En el presente, sigo visitando esas instituciones para transmitirles el mensaje de AA a las mujeres; algunas de ellas asisten a la reunión tan solo para salir de sus celdas, pero otras se preguntan si AA podría tener algo que les funcione a ellas. Por mí, está bien si ellas creen que lo único que quieren cambiar en su vida es que ya no las arresten. Yo ya pasé por eso.

—*Lorraine*

De Juan se despertó a la realidad de su vida

Mi carrera de bebedor empezó cuando tenía 14 años. Me gustaba la sensación que me daba. Mi vida era soportable cuando bebía, y encontraba en la botella la aceptación que tan desesperadamente buscaba.

Poco tiempo después, dejé de hacer todas las cosas que un muchacho normal de 14 años suele hacer y me uní a una pandilla. Destaqué en ese estilo de vida. Mis compañeros se convirtieron en la familia que nunca había tenido y

me sentía aceptado. Quería lo que ellos tenían y lo conseguí todo — el dinero, la propiedad y el prestigio—. Por fuera yo tenía muy buen aspecto, pero por dentro era un desastre. Solo el alcohol podía calmar mis oscuros pensamientos.

A la edad de 19 años, me arrestaron y me condenaron a más de 18 años en una prisión federal. Durante mi condena, fui transferido a 13 prisiones diferentes. Yo era la pura obstinación desenfrenada; mi vida era ingobernable, incluso dentro del sistema judicial.

Mi alcoholismo empeoró mientras estaba encarcelado; era impotente y ni siquiera lo sabía. El alcohol era el medio para escapar de la realidad de estar en prisión; me mantenía en la nebulosa. El mundo estaba en contra mía, Dios me había traicionado igual que lo habían hecho mis compañeros acusados, y creía que yo no era responsable por la forma en que había resultado mi vida.

Pasaron quince años y medio en un abrir y cerrar de ojos. Ahora tenía 35 años. Recuerdo que un día, después del recuento de las cuatro de la tarde, yo estaba sentado en la sala común exactamente como lo había hecho durante años: me había emborrachado y me había quedado adormilado. Podía oír a todo el mundo hablando y riendo, y diciendo: “Mira, ha estado así desde que lo conozco”. Oí eso muy claramente, pero no pude responder. Eso me dolió. Era verdad.

Por la noche me desperté dolorido. Me quedaban diez meses para cumplir mi condena y no había logrado nada en mi vida. Grité: “Dios, si de verdad estás ahí, te ruego que me ayudes. No puedo volver a casa así, no sé qué hacer. Te ruego que me indiques lo que puedo hacer. Quiero dejar de beber, enséñame lo que debo hacer”.

A la mañana siguiente, me desperté y sentí que necesitaba estar en silencio y tranquilo. Mientras el pabellón se abría para la comida del mediodía y los presos se iban dirigiendo al comedor, salí afuera para fumar un cigarrillo. Al fijarme en lo que ocurría en el patio, vi a uno de los consejeros acompañando a un grupo de voluntarios, hombres y mujeres. Me di cuenta de que una de las mujeres llevaba una caja de color rosa. Inmediatamente reconocí que era una caja de *donuts* y no había comido un *donut* en todos esos años, así que los seguí. Me quedé en la puerta mirando por la ventanilla de cristal y la mujer me hizo una señal para que entrara. Le pregunté: “¿Qué van a hacer?”

—Esto es una reunión de Alcohólicos Anónimos —dijo ella.

—Ah, pero yo no soy alcohólico —dije.

—¿Quieres un *donut*? —me preguntó, abriendo la caja.



La mujer empezó la reunión con las palabras más profundas que he escuchado: “Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las que sí puedo; y sabiduría para reconocer la diferencia”. Esas palabras me conmocionaron hasta lo más profundo —palabras que más tarde reconocería como la oración de la serenidad, que se usa comúnmente en AA—. Me sentí obligado a quedarme. Entonces la mujer habló y contó mi historia. Ella sabía cómo me sentía; sabía lo perdido que estaba. Pero, también dijo que tenía una solución y que seguía algunas simples sugerencias que están descritas en los Doce Pasos.

Me invadió la curiosidad y seguí asistiendo a esas reuniones. Me mantuve sobrio y empecé a pasear por el patio con algunos de los que conocí allí. Empecé a hacer las cosas de manera diferente y mis compinches creyeron que había perdido la cabeza. Creían que después de haber estado en prisión tanto tiempo finalmente me había vuelto loco. Les dije: “no compañeros, finalmente *di en el clavo*”.

Cuando salí en libertad pocos años más tarde, en lugar de llamar a mi madre para que me recogiera, llamé a Alcohólicos Anónimos. Un miembro sobrio vino y me llevó directamente a una reunión.

Actualmente, me dedico de lleno al servicio y a devolver lo que se me dio. Tengo autorización para ir a las cárceles y llevar el mensaje de Alcohólicos Anónimos a gente exactamente como yo. Imagínense. Y ¿saben lo que les digo? “Vengan tal como son, pero no se vayan como llegaron”.

—DeJuan

Steve se mantuvo firme en el programa

Actualmente estoy en la cárcel debido a mi forma de beber. Bebí durante 25 años, y por lo menos 15 claramente como un alcohólico. Los últimos cinco años fueron mi fondo: fracasé en numerosas relaciones y tuve uno que otro roce con la ley. Una noche, en medio de una parranda de tres días, me puse al volante de mi camioneta y por poco acabo con la vida de dos personas. Llamé a AA tan pronto como salí del hospital porque me parecía que ya no podía vivir más con el alcohol— ni sin él—. Empecé a asistir a las reuniones, a escuchar a los veteranos y conseguí un padrino. Me mantuve sobrio dos años mientras continuaba mi proceso judicial, en espera de saber cuáles serían las consecuencias. Al final, fui declarado culpable y condenado a tres años y medio en prisión.

Solo había una reunión al mes en este centro, pero después de hablar con los consejeros, a varios miembros de AA y a mí, se nos ocurrió celebrar una reunión a la semana, los viernes por la noche. También tengo una suscripción al Grapevine, leo el Libro Grande y me mantengo firme en el programa. Con la ayuda de mi Poder superior, lo he conseguido un día a la vez.

Se está acercando el final de mi condena; me quedan nueve meses. Estoy deseando volver a mi grupo base y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con otros. No sé si hubiera podido salir adelante si no fuera por AA y el Servicio de Correspondencia de Correccionales que me ayudó a estar en contacto con miembros de AA de afuera.

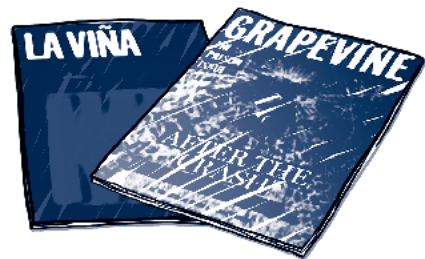
Gracias, Alcohólicos Anónimos, por enseñar-

me otra manera de vivir la vida, dentro y fuera de la institución.

—Steve

A Ruthie se le empezaron a acumular las consecuencias

Allí estaba yo a mis 23 años, con ocho meses en la cárcel y la perspectiva de pasar dos o más años en prisión. Me seguía viniendo a la mente una pregunta obvia: “¿Qué pasó?” Muchos



de los oficiales de policía que me habían arrestado a lo largo de los años, así como los *sheriffs* de las cárceles que frecuentaba, se habían tomado la molestia de decirme que ese no era mi sitio y que lo que realmente necesitaba era ayuda. Por supuesto, yo simplemente no había hecho caso de sus comentarios y solo me había permitido reflexionar de vez en cuando sobre esa pregunta, cuando estaba sola y en la oscuridad.

Había estado bebiendo desde que tenía 12 años; y robando, ya desde antes. Yo creía que las reglas no eran para mí y si quería emborracharme, pues debería hacerlo. No conocía otra forma de aquietar lo que sentía interiormente.

Para mí, el alcohol era lo que me había ayudado a superar todos los problemas de mi vida. Sin él, no me reconocería. Lo interesante de todo esto es que, por supuesto, en algún momento el alcohol se volvió contra mí y beber

dejó de ser divertido, y me exigía cada vez más tiempo y esfuerzo. A partir de entonces, tuve menos opciones.

Robar se convirtió en la forma más rápida y fácil de hacer dinero, y había acumulado un largo historial de antecedentes a lo largo de los años. Se me empezaron a acumular las consecuencias y antes de que pudiera darme cuenta, en todas mis tarjetas, mi puntaje llegó a cero.

Mientras estaba en la cárcel, en un programa de rehabilitación para mujeres, conocí la literatura de Alcohólicos Anónimos. Me encantaría decirles que me dieron la literatura y de la noche a la mañana tuve una conversión, pero desgraciadamente no fue así. Fui a las reuniones de AA, pero no con una mente abierta. Fui porque sencillamente tenía que ir. Los libros ni los abrí.

No fue sino hasta que me volví a meter en problemas y me amenazaron con echarme del programa de rehabilitación, que me puse a abrir la literatura. La alternativa era o leer los libros o cumplir una condena más larga, así que naturalmente abrí los libros. En la literatura encontré mi lugar en AA. Toda mi vida había creído que estaba sola en mi sufrimiento. Entonces, llegaron estos libros en los que me veía descrita hasta el último detalle. Para mi asombro, me enteré de que había otras personas igualitas a mí.

Una parte de mí se desmoronó mientras estaba en la cárcel leyendo esos libros, y esa parte fue lo suficientemente grande como para ayudarme a graduarme en ese programa y salir de la cárcel. A partir de entonces, fui a las reuniones de AA, conseguí una madrina y empecé a trabajar en los Pasos. Podría llenar páginas y

páginas con las cosas que descubrí de mí misma mientras practicaba los Pasos, pero baste decir que funcionaron y siguen funcionando para mí. Ya no me consideran una mentirosa, una tramposa y una ladrona, y eso se debe exclusivamente a AA.

De ninguna manera quiero dar la impresión de que este cambio fue fácil o que ocurrió de la noche a la mañana; requirió, y aún requiere, un gran esfuerzo por mi parte y la buena voluntad de querer aprender y servir. Pero en tanto que cumpla esos requisitos, el programa funciona.

En ningún momento de mi sobriedad me he olvidado de dónde vengo, tanto física como emocionalmente, ni me he permitido a mí misma imaginarme que si volviera a hacer las mismas cosas de antes no acabaría en los mismos sitios o mucho peores. Tengo la esperanza de que otros, por mi experiencia, sepan que hay una solución, y se puede encontrar consuelo en la literatura y en la comunidad de AA, ya sea que estés encerrada o no.

—Ruthie



Los AA de afuera ayudaron a Barry a abandonar los resentimientos

Fui a mi primera reunión de AA cuando tenía 22 años. Fue una reunión como cualquier otra reunión excepto que se llevó a cabo en la prisión del estado donde acababa de empezar una condena a cadena perpetua por un crimen que cometí mientras estaba borracho. Aun antes de que eso ocurriera, vivía atormentado por miles de resentimientos. Al principio iba a AA solo porque podía salir una hora del pabellón de celdas. Durante el primer año que asistí a AA seguía bebiendo vino que hacía en mi pabellón. Lo que fuera, con tal de evadirme de la realidad de pasar la vida en prisión.

Me transfirieron a otra prisión y un miembro de AA de afuera se interesó por mi bienestar espiritual. Le pedí que fuera mi padrino. Al principio me resultaba difícil aceptar que mi vida era ingobernable. Aquí en la prisión se me dice cuándo puedo comer, dormir e incluso ir al baño, pero no podía ver que mi vida era ingobernable.

Uno de mis mayores resentimientos lo tenía contra mi padre. Pero, al practicar el Paso Cuatro, ese resentimiento se desvaneció. Pude decirle a mi padre —un recio veterano de la Segunda Guerra Mundial— que lo quería y que no se considerara culpable porque yo me había convertido en un alcohólico. Podía ver la culpa en los ojos de mis padres en cada visita porque creían que si hubieran sido mejores padres no habría acabado así. Pude, por primera vez, aceptar la responsabilidad por mis acciones y decirles que no se sintieran culpables de que

yo hubiera escogido esta forma de vida. Mi padre murió ocho años después, pero por primera vez tuve una relación genuina con él. Siempre estaré agradecido por aquellos ocho años.

Quiero insistir en lo mucho que los miembros de AA de afuera me ayudaron con mi recuperación durante los últimos dieciocho años. Mientras escribo esto es de noche; vengo regresando de una reunión de AA en la que nuestro padrino de afuera nos contó su historia. Fue a prisión dos veces debido a su alcoholismo, pero ahora lleva el mensaje de AA a aquellos de nosotros que aún sufrimos dentro de los muros de esta prisión.

He visto cualquier cantidad de personas volver a prisión, una y otra vez, en lugar de aceptar este simple programa y utilizarlo para cambiar sus vidas. Algunos no tienen la suerte de volver: encuentran la muerte.

Solía vivir en el pasado, pero el programa de AA me ha enseñado a no seguir lamentándome por él. Me ha enseñado que mi pasado es la mayor riqueza que poseo porque puedo usarlo para ayudar a otros. Tuve que aprender que, en lugar de simplemente ir a AA, tenía que utilizar las herramientas espirituales que me entregaron. La vida espiritual no es una teoría; tengo que vivirla.

—Barry

Doug quemó todos sus puentes

¿Cómo? ¿Alcohólico yo? Tenía 42 años y había pasado por dos matrimonios, tres hogares y varios buenos trabajos y buenas oportunidades. ¿Por qué nadie nunca me dijo nada?

Yo en serio creía que todo el mundo bebía como yo; todos los amigos con quienes me juntaba lo hacían. No tengo ni idea de cuándo me tomé el primer trago; el alcohol siempre estaba allí.

Mi vida de adolescente era como un tren fuera de control, que solo dejaba atrás ruina y destrucción. Abandoné la escuela a los 17 años, en el noveno grado. Tenía una maestra en aquella época que, señalando al resto de la clase, me dijo: “¿Ves a estos muchachos? Son como clavijas redondas que encajan perfectamente en agujeros redondos. Tú, en cambio, eres una clavija cuadrada; no encajas”. Se lo creí y pasé los treinta años siguientes tratando de demostrar que ella había tenido razón. Cada vez que conseguía un buen trabajo y me ascendían, me me sentía muy inseguro y me las arreglaba para perjudicarme a mí mismo. Utilizaba el alcohol para calmar el dolor, la vergüenza y el temor.

Finalmente quemé suficientes puentes y destruí suficientes vidas con mis acciones como para acabar en la celda de una cárcel, con varias condenas a cadena perpetua. Incluso traté de suicidarme, pero también fracasé. Un familiar mío que es miembro activo de Alcohólicos Anónimos vino a visitarme. Al salir de mi celda, me dejó caer en el pecho un folleto y me dijo: “Toma, lee esto, tal vez encuentres respuestas para algunas de tus preguntas”. El folleto era “44 preguntas” (ahora se llama “Preguntas frecuentes acerca de AA”), una publicación de AA. Lo leí y además contesté afirmativamente a unas cuarenta preguntas.

Hoy día, unos 22 años más tarde, sigo sobrio con la ayuda del programa de Alcohó-

licos Anónimos y de algunos miembros extraordinarios de AA que visitan la institución para transmitir el mensaje de recuperación. No tengo ningún deseo de beber. Lo mejor de todo es que he podido compartir mi regalo de recuperación con muchas otras personas en el transcurso de los años. Es una maravillosa forma de vida interior, y es mejor que estar sentado en una celda.

–Doug

Yo soy responsable... cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de AA esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable.

Declaración de la unidad: Debemos hacer esto para el futuro de AA: Colocar 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.

Versión en español del original en inglés *It Sure Beats Seating In A Cell*

Primera edición: 1979

Segunda edición: 2000

Tercera edición: 2013

Cuarta edición: 2024

ISBN 978-1-644270-22-6



Este folleto es literatura aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de AA.

© Alcohólics Anonymous World Services, Inc., 1979, 2000, 2012, 2024.

© de la versión en español, Alcohólics Anonymous World Services, Inc., 1979, 2000, 2012, 2024.

Todos los derechos reservados.

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