

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Detrás de los muros: un mensaje de esperanza



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.

© de la traducción,
Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2019.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria de AAWS, Inc., New York, NY.

Todos los derechos reservados.

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

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

www.aa.org

**Detrás de los muros:
un mensaje de esperanza**

Detrás de los muros: un mensaje de esperanza

CÓMO ERA

La bebida no era algo de lo que nos gustaba hablar; era algo que nos gustaba beber. Bebíamos licores finos, matarratas, y todo lo que hubiera entremedias. Muchos de nosotros no nos dimos cuenta de que teníamos un problema hasta que fue demasiado tarde. Alcohólicos Anónimos nos dio nuestra segunda oportunidad.

Muchos de nosotros hemos estado encarcelados. Y la bebida desempeñó un papel muy importante en los crímenes que cometimos, mucho más importante de lo que nos imaginamos.

«Tengo 57 años y llevo once años sobrio en AA. Trabajo como ejecutivo en una empresa industrial y tengo el respeto de mi familia. Pero no siempre fue así; de mis 57 años, 25 los pasé en prisión».

Cuando éramos más jóvenes, nos agradaba beber; nos hacía sentir bien. Podíamos ser parte de un grupo, o estar solos, no nos importaba. Cuando bebíamos, parecía que nos sentíamos mejor. Podíamos bailar, contar chistes, o simplemente quedarnos parados en algún rincón, sintiendo que éramos lo máximo. Parecíamos ser más valientes, más inteligentes, e incluso más guapos al habernos tomado un par de tragos.

La gente era más divertida. Podíamos ir donde siempre habíamos querido ir; todo nos era más fácil y cómodo. Podíamos despreocuparnos de nuestros problemas por un rato y relajarnos.

«Me emborraché por primera vez cuando tenía trece años. Pasados cuatro años me encontré sentenciado a once años en prisión».

Sin embargo, tarde o temprano, las cosas nos iban mal. Nos enfadábamos y bebíamos para mostrarle a la gente que no podían meterse con nosotros. A veces no podíamos ni recordar lo que habíamos hecho. Nos enojábamos con nuestras familias. Si alguien nos hacía preguntas acerca de nuestra forma de beber, les mentábamos. A veces nos jactábamos de cuánto bebíamos.

«Cuando fui por primera vez a prisión, me quedó únicamente una emoción: la ira».

Empezamos a desear que la gente nos dejara en paz. Veíamos a otras personas que parecían estar bien, y no podíamos imaginarnos cómo lograban hacerlo.

Algunos de nosotros nos dábamos cuenta de que la bebida se estaba volviendo en contra nuestra, otros no. Pero ya no nos importaba. Sentimos como si alguien nos debiera algo, y empezamos a apropiarnos de lo que creíamos que era nuestro.

«Algunos meses después robé una farmacia. Otra vez lo mismo».

Vimos cómo era cuando las puertas de la prisión se cerraron detrás de nosotros. Para muchos esa no era la primera vez. Cuando todo se estaba desintegrando, creíamos necesitar la bebida. Pensábamos que era la única cosa que nos mantenía íntegros. El futuro nos parecía sombrío. Muchos de nosotros empezamos a preguntarnos: «¿De qué nos valdría otra oportunidad?».

Segunda Parte

HABÍA UNA SOLUCIÓN

La gran mayoría de nosotros no teníamos la intención de beber tanto como para meternos en graves dificultades. Pero así acabamos. Había que cambiar algo. ¿Quizá la bebida tuviera algo que ver con los problemas?

«El encargado de libertad condicional me dijo que era obligatorio que asistiera a la reunión semanal de AA, así es que fui. Sé que la ira que me envolvía hizo sentir incómodos a los demás, pero eso no me molestó en absoluto».

Habíamos hecho grandes esfuerzos para demostrar que podíamos beber normalmente. Pero siempre pasaba lo mismo: nos emborrachábamos. Seguíamos creyendo que sería diferente la próxima vez, pero nunca lo era. Y las cosas no iban mejorando; empeoraban. Decidimos detenernos a pensar en cómo bebíamos.

«Ingresé en el programa con mucho escepticismo. Todavía creía que podía aguantar la bebida. No tenía la menor idea de cuánto me agradaría estar sobrio».

Nos pusimos a pensar seria y sinceramente en cómo bebíamos. Consideramos lo bueno y lo malo. Cierto que era divertido, pero teníamos que mirar también la otra cara de la moneda.

Para muchos de nosotros, esa fue la primera vez en que fuimos sinceros con nosotros mismos respecto a la bebida. Vimos que bebíamos aun cuando no queríamos beber; que, una vez que comenzábamos a beber, no podíamos parar; que nos habíamos escondido detrás de la botella.

«Cuando se formó un grupo de AA en la institución en donde estaba, me burlé de él. Pero más tarde, cuando uno de mis viejos compañeros de copas se unió al grupo, empecé a asistir a las reuniones. Me gustó lo que oía y veía».

Ya nos habíamos metido en tantas dificultades que decidimos tratar de no beber —aunque solo fuera por un rato—. Muchos de nosotros habíamos oído hablar de AA. ¿Tal vez ahora estábamos listos?

«Durante muchos años estuve resentido con mi primera esposa por enviarme a prisión, con la policía por haberme arrestado, y con mis amigos por no prestarme más dinero para comprar bebidas. Ahora, trato de tener conciencia de que cada uno, a su manera, me estaba haciendo un favor, empujándome hacia mi presente sobriedad».

Una de las primeras cosas que oímos decir en AA fue que teníamos una alternativa. Podíamos optar por no beber. Nos era evidente que la gente de AA sabía de lo que hablaba, tanto de beber como de no beber. Decidimos escuchar lo que tenían que decir.

Incluso si no estábamos seguros y solamente creíamos que era posible que tuviéramos un problema con la bebida, éramos bienvenidos en las reuniones de AA. No teníamos que decir que éramos alcohólicos. AA no nos pedía que dejáramos de beber a menos que quisiéramos hacerlo.

Nos decían que si nos sentíamos fuera de lugar, podíamos simplemente irnos y tomarnos un trago. Pero nos hacían saber que seríamos bienvenidos si quisiéramos volver.

A AA no le importaba cuánto bebíamos, ni lo que habíamos hecho en el pasado. No importaba si bebíamos whisky o vino, cerveza o ginebra casera. Para AA lo único importante era si queríamos hacer algo respecto a nuestra forma de beber.

«Los muros se estaban derrumbando a mi alrededor y no sabía qué hacer. De pronto, me vi esperando ansiosamente la próxima reunión de AA».

AA nos estaba diciendo que teníamos una alternativa, y queríamos saber más. Lo mismo que ser sinceros en cuanto a la bebida, para muchos de nosotros esta fue la primera vez que pedimos ayuda en serio.

Nos explicaron que algunas personas no podían beber sin peligro. Nadie sabe por qué. Los médicos dicen que el alcoholismo es una enfermedad.

De los mismos miembros de AA, aprendimos que la fuerza de voluntad nunca funcionaba, ni el dejar el alcohol por un rato. Estos AA nos dijeron, que tarde o temprano, volvieron a beber. Era como una alergia, nos indicaron, y la dura experiencia les enseñó que eran alérgicos a la bebida.

En AA nos decían que no se podía ser «un poco alcohólico»; pero si podíamos admitir que teníamos un problema, había esperanza.

«Una vez que estuve dispuesta a escuchar y a aceptar que no era una mala persona, que era capaz de amar y de ser amada, que podía andar con dignidad y respetarme a mí misma, en ese momento supe que todo iría bien».

Muchos de nosotros lo pasamos mal bebiendo. Estábamos sin dinero, sin techo. Dormíamos en portales, mendigábamos. Vivíamos en barrios de mala muerte, o peor aún, confinados repetidas veces en instituciones psiquiátricas o carcelarias. Estábamos llenos de ira, éramos violentos. Y muchos de nosotros todavía tenemos las cicatrices que lo demuestran.

Sin embargo, no todos los alcohólicos tienen problemas como estos. Muchos nunca perdimos nuestros empleos, o nuestras familias. No obstante, teníamos también las cicatrices, pero por dentro. Teníamos el mismo problema que los demás: no podíamos beber sin peligro.

En AA aprendimos que al igual que las bebidas, los alcohólicos son de varias clases. Oímos decir que lo importante no era cuánto bebía o qué bebía o por cuánto tiempo. Era lo que la bebida le hace a uno.

«Trataron de llevarme a AA para que lo conociera, pero les dije, “¿Para qué sirve AA aquí adentro?” Y además, todo eso era algo para los vagabundos que vivían a orillas de los ríos y bebían alcohol de quemar».

Durante la mayor parte de nuestra vida, siempre nos fijábamos en otros, diciendo, «ese es un alcohólico». Ahora, nos enfocamos en nosotros mismos y en nuestra costumbre de beber. Ya no nos importa quién bebe más o menos que nosotros. No tratamos de hacer parar de beber a nadie más que a nosotros mismos.

¿ES USTED ALCOHÓLICO?

La lista de preguntas que aparece a continuación ha ayudado a mucha gente a entender cómo les afecta la bebida. Pero, recuerde, usted es la única persona que puede decir si tiene o no un problema. Aun si le han dicho que sí, lo importante es llegar a su propia decisión. Lo único que le pedimos es sinceridad.

Y después de considerar las preguntas, cualquiera que sea su decisión, le diremos algo más acerca de AA en la siguiente parte de este folleto.

	Sí	No
1. ¿Perdía tiempo en el trabajo a causa de la bebida?	☐	☐
2. ¿La bebida hacía desdichada su vida familiar?	☐	☐
3. ¿Bebía porque era tímido con la gente?	☐	☐
4. ¿Se ha visto afectada su reputación por la bebida?	☐	☐
5. ¿Se ha metido en dificultades económicas a causa de la bebida?	☐	☐
6. ¿Se asociaba con gente que usted no respetaba, o frecuentaba lugares en donde no quería estar, cuando bebía?	☐	☐
7. ¿La bebida le hacía descuidar el bienestar de su familia?	☐	☐
8. ¿La bebida ha disminuido su ambición?	☐	☐
9. ¿Quería tomarse un trago «a la mañana siguiente»?	☐	☐
10. ¿Le resultaba difícil dormir debido a la bebida?	☐	☐
11. ¿Ha disminuido su capacidad de trabajo desde que empezó a beber?	☐	☐
12. ¿Se metía en dificultades en su trabajo o negocio a causa de la bebida?	☐	☐
13. ¿Bebía para escapar de los problemas o las preocupaciones?	☐	☐
14. ¿Bebía a solas?	☐	☐
15. ¿Ha experimentado alguna vez una pérdida total de la memoria como consecuencia de beber?	☐	☐
16. ¿Lo ha tratado alguna vez un médico por la bebida?	☐	☐
17. ¿Bebía para aumentar su confianza en sí mismo?	☐	☐
18. ¿Alguna vez ha sido arrestado, encarcelado u hospitalizado a causa de la bebida?	☐	☐
19. ¿Ha tenido alguna vez un sentimiento de culpabilidad después de beber?	☐	☐
20. ¿Tenía que tomarse un trago cada día a una hora determinada?	☐	☐

Si respondió «sí» a tres o más de estas preguntas, puede que sea alcohólico. Pero, recuerde que en AA seguimos este programa voluntariamente. Nadie nos obliga a admitir que somos alcohólicos ni nos obliga a mantenernos sobrios en AA. Lo hacemos porque nos gusta lo que AA nos ofrece.

Tercera Parte

CÓMO FUNCIONA

Muchas personas tienen dudas sobre AA. Se preguntan, «¿Por qué me quiere ayudar esta gente? ¿Qué están tratando de conseguir?»

NO SOMOS PROFESIONALES

A algunas personas se les paga por el trabajo que hacen con los alcohólicos. Son médicos, consejeros, psiquiatras o asistentes sociales. A nosotros los AA, no se nos paga. Somos borrachos. Somos borrachos que hemos descubierto un método para dejar de beber que surte efecto. No pretendemos tener todas las respuestas. Pero queremos compartir con otros lo que ha funcionado para nosotros. Y lo hacemos porque nos ayuda a mantenernos sobrios. De hecho, nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a todo aquel que desee dejar de beber.

Como Comunidad, no tenemos opiniones sobre asuntos aparte de los de AA. Pero estamos seguros de una cosa: lo que hace que nos emborrachemos es el primer trago.

Muchos de nosotros creíamos que la culpa era del tercer trago, o la última gota al fondo de la botella. En Alcohólicos Anónimos llegamos a entender que era el primer trago. Después de tomarlo, no había duda de que tomaríamos otros.

No nos oponemos al uso del alcohol, y no sostenemos que AA es la única solución. Solamente podemos decir que funciona para nosotros.

NO SOMOS RELIGIOSOS

Mucha gente en AA habla de Dios o de un Poder superior; pero AA no está afiliada a ninguna religión. La única razón que muchos de nosotros tenemos para hablar de Dios es que nos ayuda hacerlo, y no esperamos que usted crea en las mismas cosas.

La religión es un asunto personal. No hay que creer en Dios para ser miembro de AA. Lo único que necesita es el deseo de dejar de beber. Puede tener cualquier Poder superior que desee, o ninguno.

HABLAMOS DE NUESTRAS EXPERIENCIAS

AA empezó con un borracho que hablaba con otro acerca de la bebida. Y todavía surte efecto. AA no es una terapia de grupo, ni una confesión religiosa.

Aprendimos que nos hacía bien hablar con una persona que sabía por experiencia lo que estábamos sufriendo a causa de la bebida. Preguntamos a otros miembros de AA cómo dejaron de beber, y escuchamos lo que nos dijeron.

Descubrimos que no se tenía que acatar un sistema de normas, pero si podíamos aprender de las experiencias de gente que ya lo había pasado, podíamos ahorrarnos un montón tiempo.

LO HACEMOS POR 24 HORAS

Cuando sentimos un fuerte deseo de beber, tratamos de aplazarlo por un día. A veces este es un plazo demasiado largo, así que lo hacemos por seis horas, una hora, o cinco minutos.

«El plan de 24 horas» también es útil cuando nos sentimos desanimados. Es bueno tener la mente puesta en el día de hoy, no en el ayer ni en el mañana.

No podemos cambiar el pasado enfadándonos con él, ni podemos prever el futuro preocupándonos. Pero sí podemos hacer algo respecto a cómo nos sentimos ahora.

MANTENERSE ALEJADO DE LA BEBIDA

A algunos de nosotros, nos fue fácil dejar de beber. Lo habíamos hecho repetidas veces. Lo difícil era mantenernos alejados de la bebida.

Empezamos a entender lo que los AA decían respecto a no tomarse el primer trago. Y nos contaban lo que les pasó a los que tomaron aquel primer trago, aun después de haberse mantenido sobrios por algún tiempo. Siempre les pasó lo mismo: se emborracharon. Comenzamos a darnos cuenta de que lo más difícil en AA era mantenerse alejado de la bebida. No obstante, para hacerlo se nos ofrecía la ayuda más constante, un día a la vez.

LOS PASOS

Muchos miembros hablaban de “practicar los pasos”, y nos llevó algún tiempo captar de qué estaban hablando. Aprendimos que los pasos son el corazón del programa de recuperación de AA y algunos miembros los llamaban “los pasos que dimos que nos llevaron a una nueva vida”.

LAS TRADICIONES

Cuanto más aprendimos acerca de AA, que no hay jefes, que el bienestar común tiene la preferencia, por

qué la segunda “A” de AA significa “anónimos”, más podíamos apreciar la importancia de las tradiciones. Si los pasos son el corazón de AA, las tradiciones son su columna vertebral.

APROVECHAR EL MATERIAL DE AA

Existen muchos folletos y libros de AA, y tratamos de conseguir tantos como pudimos. Aun si nos pareciera que nunca los íbamos a leer, los llevamos. Casi siempre resultaban ser exactamente lo que necesitábamos. Había también muchos lemas que los miembros de AA utilizaban y que empezaban a tener sentido para nosotros en nuestra vida diaria. Oímos decir, «Primero, lo primero», y esto nos ayudó a solucionar muchos apuros. Y «Tómalo con calma» era un sabio consejo cuando empezamos a enfadarnos por cosas que no podíamos cambiar. Además nos sugerían que no tuviéramos demasiada hambre, que no nos enojáramos demasiado, que no nos cansáramos demasiado ni nos aisláramos. Estas ideas nos ayudaban a «mantenerlo sencillo», y cuando cuidábamos estas cosas, sentíamos menos deseos de echarnos un trago. AA también edita una revista en español llamada *La Viña*, que sale cada dos meses, y hay revistas similares en español publicadas por otros países, como *Compartimiento* (Guatemala), *Plenitud* (Mexico) y *El Mensaje* (Colombia), y tratamos de conseguir algunos números. Leímos historias de miembros de AA de todas partes del mundo, y así nos formamos una idea más clara de cómo funciona el programa. Para aquellos de nosotros a quienes nos gusta escribir cartas, descubrimos que la Oficina de Servicios Generales de AA (OSG) tiene un Servicio de Correspondencia de Correccionales, mediante el cual podíamos ponernos en contacto con miembros de AA «de afuera». Muchos de nosotros escribíamos y recibíamos cartas, y esto nos parecía una forma maravillosa de compartir nuestros pensamientos y, al mismo tiempo, de aprender más acerca de AA.

VIVIENDO SOBRIO

Nos dimos cuenta de que lo que estábamos aprendiendo acerca de AA era maravilloso. No obstante, teníamos que ponerlo en acción en nuestra vida diaria. Nadie podía hacerlo por nosotros. Llegamos finalmente al punto en que tuvimos que tomar una decisión. AA puede ofrecer únicamente su experiencia, fortaleza y esperanza. Con gusto las compartiremos con usted, cuando quiera. *La decisión es suya.*

Cuarta Parte

HISTORIAS PERSONALES

Las siguientes historias fueron escritas por miembros de AA

Carlos M.

Hace casi ocho años, me desperté en la cárcel. Ya que no era la primera vez, no me preocupé mucho. Pero me pasmó descubrir que había pasado tres días allí, y no una sola noche como había creído. Entonces, me puse enseguida a tratar de tomar las medidas para ser liberado. Otra sorpresa. En vez de ser puesto en libertad, iba a ser procesado por robo a mano armada. Me encontré sentenciado a diecinueve años en prisión.

Llegué a la prisión lleno de todos los malos sentimientos que uno se podría imaginar, especialmente el resentimiento contra el mundo y desprecio hacia todos los oficiales de la prisión. Durante un año entero estuve intratable, deprimido y resuelto a guardar mi rencor.

No obstante, con el paso del tiempo, empecé a fijarme en los «forasteros» que venían a la prisión y parecían celebrar reuniones de algún tipo. Supe que eran miembros de AA, alcohólicos que ya no bebían. Yo creía que eran chiflados, pero vi que de vez en cuando había entre ellos una mujer, por lo que comencé a asistir a las reuniones, con el único motivo de «contemplar el bello sexo».

Entretanto, mi mujer había comenzado a asistir a reuniones de AA afuera. Logró la sobriedad y me escribió para decirme que estaba muy contenta de que yo también estuviera en el buen camino. Para causarle buena impresión, aprendí de memoria pasajes enteros de los libros y folletos de AA y los incluí en las cartas que le escribía.

Desgraciadamente, ella se dio cuenta rápidamente de lo que estaba haciendo, y me sugirió que dejara de engañarme y que fuera sincero conmigo mismo y con AA. Mi primera reacción fue explotar de ira, pero cuando me calmé, decidí meditar seriamente sobre algunos de los pasajes que tenía memorizados. Poco tiempo después, tuve que admitir que, durante casi toda mi vida, había sido engreído, egocéntrico y egoísta. También tuve que admitir que era alcohólico y que necesitaba ayuda.

Después de admitirlo, logré un verdadero progreso en AA. Los cuatro años siguientes los pasé feliz, aunque estaba en prisión. Tuve un buen expediente, sin acciones disciplinarias, gracias a AA, y trabé más amistades sinceras y genuinas de las que nunca antes había tenido. Mi mujer siguió apoyándome, y después

de cumplir seis años de los diecinueve de mi sentencia, fui puesto en libertad condicional.

Mi primer contacto después de ser liberado fue con un grupo de AA del pueblo donde vivía. Me aceptaron como lo que era: un ser humano. El grupo sabía que acababa de salir de la cárcel, pero los compañeros me trataron de igual a igual. Pasado poco tiempo, me eligieron secretario del grupo, y después me escogieron como uno de los oradores principales para la convención estatal de AA. Mi esposa y yo fuimos dos de los miembros de AA más felices del mundo.

Si no fuera por AA en la cárcel y la ayuda sincera y honesta que los grupos de afuera prestaban a nuestro grupo de reclusos, todavía estaría entre rejas. La sociedad raramente reflexiona sobre las consecuencias de encarcelar a una persona. Pero doy gracias a Dios por los que creyeron que valía la pena tratar de salvarnos. Doy gracias a Dios por AA.

Lisa T.

Tengo veinticinco años de edad, casi veintiséis. Pero me siento más vieja debido a la prostitución, la bebida y la droga. He estado metida en todo eso durante unos seis o siete años. Di a luz a dos hijas gemelas, pero tuve que darlas en adopción. Lo he aceptado, porque quería que se criaran con más de lo que yo tuve. Todavía me atormenta, pero sé que hice lo debido. En mi corazón, siento que ellas son felices y amadas.

Cuando tenía cinco años y medio mi propio padre me violó y creo que eso era algo que me consumía y emponzoñaba en mis adentros, y me causaba mucho dolor, ira y resentimiento. Después de sufrir esa experiencia, siempre me detesté a mí misma, por lo que acabé metiéndome en todas las cosas malas. Sentía que tenía que hacer siempre lo que yo quería. No le hacía caso a nadie.

Me sorprende que mi madre y mi hermano nunca me abandonaran. Siempre estuvieron a mi lado. Cuando tenía problemas, me ayudaban si podían.

Siempre me estaba enredando en problemas con los proxenetas, con la policía y con todos a mi alrededor. Al principio me emborrachaba o drogaba para poder acostarme con quienquiera que fuese. Siempre me recordaban a mi padre de alguna manera, y por eso los trataba muy mal.

Dejé de consumir cocaína hace unos dos años y solamente bebía. Finalmente, la bebida logró dominarme. Perdí el control completamente y me vi inundada de odio. Odiaba todo, incluso la bebida, pero no podía dejar de beber. Entonces, empecé a pensar en el suicidio. Durante los últimos dos años,

atenté varias veces contra mi vida, y la última vez casi lo logré; y como fracasé incluso en eso, llegué a darme cuenta de que debía de haber otro destino preparado para mí.

Ahora, doy gracias a Dios y al programa de Alcohólicos Anónimos. Creo que, sin su ayuda, no estaría viva hoy. Por primera vez me estoy instruyendo en AA y en todo lo que supone. Me siento contenta conmigo misma por primera vez desde hace muchos años.

Juan G.

De jovencito robaba bicicletas para conseguir dinero y comprarme bebidas. Después, con un amigo, robaba autos; los conducíamos fuera del estado y los desmontábamos. Una vez robamos alambre de cobre por un valor de casi \$20,000; lo quemamos para que pareciera usado, y lo vendimos por unos doscientos dólares. Gastamos el dinero en tomar.

Mas tarde me casé, conseguí un buen empleo en una acería y tuve tres hijitas. Pero regularmente gastaba todo mi sueldo en beber, hasta que mi esposa hizo que me arrestaran y me llevó a los tribunales para pedir el divorcio. El juez me ordenó que hiciera los pagos de la pensión alimenticia, pero a veces hacía solamente pagos «parciales» y otras veces ninguno.

Sabía que estaba en apuros, así que me fui del estado. Robé un auto, me emborraché y acabé estrellándome contra un poste. A cambio de un par de tragos que la policía me dio, acordé firmar los documentos de extradición, y me enviaron de nuevo al estado de donde venía. Me sentenciaron a tres años en la penitenciaría estatal.

Trataron de llevarme a AA, pero les dije: “¿Para qué sirve AA aquí adentro?” Además, se podía ver claramente que yo no era alcohólico. Todo eso de AA era para los vagabundos que vivían a orillas del río y bebían alcohol de quemar.

El día en que por fin me pusieron en libertad condicional, me emborraché inmediatamente. Debía haber ido a una ciudad en donde me habían puesto bajo la custodia de un cura, pero perdí el tren. Finalmente, llegué diez días después.

Asistí a las reuniones de AA, pero no practicaba el programa. En una de las reuniones, conocí a una mujer que también estaba teniendo dificultades para mantenerse sobria, y empezamos a salir. Poco tiempo después, nos casamos y nuestra forma de beber fue empeorando hasta llegar al punto en que tomábamos todo tipo de cosas raras solo para emborracharnos. Una vez llegué a pegarle fuego a la casa.

Por fin nos dimos cuenta de que éramos alcohólicos e impotentes ante el alcohol, exactamente como los AA decían en las reuniones. Regresamos a AA, pero esta vez porque queríamos la sobriedad.

Veinticuatro horas a la vez, hasta este mismo momento, hemos llevado una vida buena, feliz y sobria. Mi jefe sabe que tengo antecedentes penales, pero recientemente dijo que yo era la persona de mayor confianza que tenía empleada.

Sé que hay cosas con las cuales tengo que tener cuidado ahora, principalmente el resentimiento. Durante muchos años estuve resentido con mi primera esposa por enviarme a prisión, con la policía por haberme arrestado, y con mis amigos por no prestarme más dinero para comprar bebidas. Ahora trato de tener conciencia de que cada uno, a su manera, me estaba haciendo un favor, empujándome hacia mi presente sobriedad.

Jorge V.

Tengo 57 años de edad y llevo once años sobrio en AA. Trabajo como ejecutivo de una empresa industrial y tengo el respeto de mi familia. Pero no siempre fue así; de mis 57 años, veinticinco los pasé en prisión.

Mis padres eran bastante acomodados, y yo disfrutaba de muchas ventajas que otros jóvenes nunca conocieron. No obstante, al llegar a los veinte, ya había sido arrestado numerosas veces, por pelear, por conducir bajo los efectos del alcohol, y por otros delitos varios. Estuve casado dos veces. Una vez el matrimonio fue anulado, el otro terminó en divorcio, y mientras se alargaba la lista de mis ofensas, empecé a asociarme con contrabandistas y jugadores. No obstante, la mayoría de las veces, me las arreglé para no ir a la cárcel, pagando multas y contratando a abogados que lograban que saliera indemne.

Poco a poco, me fui acercando al hampa. Trabajé en varios garitos de juego, pero perdí cada empleo a consecuencia de la bebida. Me uní a una pandilla de ladrones y una noche traté de robar en un bar a solas. Pero comencé a beberme el licor detrás de la barra y perdí el conocimiento antes de llegar a la caja fuerte. Me encontraron allí por la mañana dormido todavía. Me dieron una sentencia de cinco a quince años por ese delito.

Siete años después, cuando me pusieron en libertad condicional, estaba resuelto a no volver a mis viejas costumbres. No obstante, pasados seis meses, después de una borrachera, destruí un coche en una colisión, y me arrestaron por conducir bajo los efectos del alcohol. Me enviaron de nuevo a prisión, por haber vio-

lado las condiciones de mi libertad, y cumplí el resto de mi sentencia. Y al cumplirla, ¿dónde fui? Directamente a un bar donde comencé una borrachera que duró seis meses y me llevó nuevamente a la cárcel, esta vez por allanamiento de morada.

Cuatro años después, me pusieron de nuevo en libertad condicional, y esta vez tenía una cantidad considerable de dinero, proveniente de algunos de los «negocios» en los que me había involucrado en prisión. Pero mi dinero desapareció rápidamente y tuve que asociarme con un ladrón que conocí cuando estaba preso.

Algunos meses más tarde, robé una farmacia. Se estaba repitiendo la misma historia. Comencé tomándome el surtido del jarabe para la tos y perdí el conocimiento sin haber tocado ni una moneda. Un policía que estaba de ronda vio que la puerta había sido forzada. Me sentenciaron a diez años, sin posibilidad de salir en libertad condicional.

Durante los primeros siete años, el único interés que tenía en la vida era el juego, y conseguir toda la bebida que podía.

Cuando se formó un grupo de AA en la institución donde estaba me burlé de él. Pero más tarde, cuando un viejo compañero de copas se unió al grupo, empecé a asistir a las reuniones. Me gustó lo que oía y veía.

Llegué a la decisión de admitir que yo era alcohólico y que Alcohólicos Anónimos me podía ayudar a mantener mi sobriedad. Me puse a trabajar activamente en el grupo y a ayudar a otros alcohólicos. Y aunque podría haber conseguido alcohol, no tomé ni una gota durante los últimos tres años de mi condena.

Desde que salí de la prisión, me he mantenido sobrio, principalmente trabajando estrechamente con los grupos locales de AA y tratando de ayudar a otros alcohólicos que todavía están en prisión. Hago lo mejor que puedo, y funciona para mí.

Alberto S.

Me emborraché por primera vez cuando tenía trece años de edad. A la edad de diecisiete, me encontré cumpliendo una sentencia de once años. Después de ser puesto en libertad, conseguí un buen trabajo, conocí a una mujer, nos casamos y pasamos cuatro años felices.

Según se iba aproximando el nacimiento de nuestro primer hijo, empezamos a tener problemas conyugales. No estaba listo para asumir la responsabilidad de la paternidad y comenzamos a discutir por pequeñas frustraciones. Una noche, me fui furioso de casa a

tomarme unos tragos y calmarme los nervios. No volví durante cuatro meses. Mi mujer no me dejó ver al bebé y me obligó a salir de la casa. Recurrí de nuevo al alcohol y empecé a robar para pagar los tragos. Seguía tratando de reconciliarme con mi esposa, pero ella no me aguantaba más y me amenazó con llamar a la policía para que me arrestaran. Mi forma de beber empeoraba, y me encontraba en una constante laguna mental.

Una noche, recobré el conocimiento después de haber chocado con un auto de la policía. Uno de los policías y yo resultamos gravemente heridos. Descubrí además que había cometido otro crimen por el que actualmente estoy cumpliendo mi sentencia.

Uno de los médicos en la prisión me preguntó si quería unirme a un grupo de AA que se estaba formando, y le dije que sí, principalmente para complacerlo.

Ingresé en el programa con mucho escepticismo. Creía todavía que podía aguantar la bebida. No tenía la menor idea de cuánto me agradaría estar sobrio. Desde entonces, el programa de AA me ha enseñado mucho. Una de las cosas más importantes fue que no había llegado aún a la madurez.

Pero he aprendido a vivir día a día, y a enfrentarme con mis problemas en vez de escapar de ellos. Además, he hecho muchísimos buenos amigos en AA, que se quedarán conmigo durante toda la vida. Créanme, no hay nadie que entienda a un alcohólico mejor que otro alcohólico.

Geneva

Cuando fui por primera vez a prisión me quedó únicamente una emoción, la ira. Era como un fuego incontenible que me estaba consumiendo el cerebro. ¿Por qué? Porque me habían encerrado, de cinco a quince años, lejos de mi más fiel amiga, la bebida. Durante los dos años siguientes, mis pensamientos estuvieron fijos en una única cosa: el próximo trago. Aun durmiendo, soñaba con los bares, con mis compañeros de tragos e incluso con las resacas.

El encargado de libertad condicional me dijo que era obligatorio asistir a la reunión semanal de AA, así es que fui. Sé que la ira que me envolvía hizo sentirse incómodos a los demás, pero eso no me molestó en absoluto. Yo era como un lanzallamas. No quería que nadie me hablara, ni me tocara, y cuando veía sonreír a aquella gente de AA, quería pegarles. Por lo tanto, durante casi dos años, asistí a las reuniones sin decir nada y sin escuchar. Mi vida, como la veía yo, no tenía nada de malo, y estaba ansiosa de volver a las andadas.

Para mi gran consternación, esos AA eran los seres más persistentes que nunca había conocido. Poco a poco, iban despojándome de mi ira, sin que yo me diera cuenta.

Una noche, en mi celda después de una reunión de AA, experimenté otra emoción que se estaba mezclando con la ira. No sabía lo que era, pero sabía que me sentía como si fuera a explotar y que no podía permitir estar con otros. Fui a sentarme en la cama y, de repente, me encontré de rodillas en el suelo, con la cara bañada en lágrimas. Las únicas palabras que salían a borbotones de mi boca eran: “¡Dios mío, ayúdame! No puedo más”.

A la mañana siguiente, aún me quedaba algo de la ira, pero sentía también temor y confusión. Los muros se estaban derrumbando a mi alrededor y no sabía qué hacer. De pronto, me vi esperando ansiosamente la próxima reunión de AA.

Aquel viernes bajé la cuesta deseando verdaderamente la reunión. Al entrar, vi parada en el pasillo a una desconocida que parecía asustada y nerviosa. Me encontré a mí misma acercándome a ella y estrechándole la mano, agradeciéndole por haber venido. Nos hicimos muy amigas.

Otra cosa sucedió. Estaba sedienta del saber y del amor que nos mostraban en las reuniones, pero no había posibilidad de asistir a más de una reunión de una hora cada semana.

Antes de dejar la prisión, estábamos celebrando cinco reuniones a la semana y teníamos otras muchas actividades en las que participaban las reclusas y sus familias. El día en que fui puesta en libertad, una AA muy atenta vino a buscarme a la puerta y, durante tres o cuatro meses, me guió por la vida.

No me fue fácil adaptarme a la vida «de afuera» sin el alcohol. Pero tuve mucha ayuda. A nadie le importaba dónde había estado ni qué había hecho: se preocupaban solo por dónde estaba yendo, y cada vez que tropezaba con un obstáculo, por pequeño que fuese, estaban allí a mi lado.

Desde entonces, han pasado siete años. Todavía asisto a las reuniones de AA y sigo ayudando y apoyando a otros hombres y mujeres alcohólicos. Nada ha sido pan comido. Pero cada día que no bebo; se me hace más fácil. Me han sucedido multitud de cosas buenas y todas se las debo a la gente persistente y cariñosa de Alcohólicos Anónimos. Una vez que estuve dispuesta a escuchar y aceptar que no era una mala persona, que era capaz de amar y de ser amada, que podía andar con dignidad y respetarme a mí misma, supe que todo iría bien. Son numerosas las personas que me

devolvieron mi vida, y el decir «gracias» es muy poco para darles a cambio. Por ello, primero por mí misma y por todos los que me extendieron su mano, trataré de mantenerme sobria un día a la vez y echarles una mano a todos los que vengan.

Federico S.

Mi última condena fue de tres a cinco años. He sido miembro de AA desde mi primera semana en prisión y he encontrado la verdadera esperanza. Al principio, no hice más que escuchar a los demás miembros. Pero, ya que los oradores nos decían: «¡Participa activamente!», empecé a hacerlo. Estaba resuelto a ayudarme a mí mismo, y he tratado de transmitir lo que he aprendido.

¿Por qué creo que el programa funciona para mí? Bueno, cuando recientemente había cumplido el tiempo suficiente para poder recibir la libertad condicional, esta me fue denegada. Tengo esposa y cuatro hijos, por los que me preocupo mucho. Estar con ellos era algo que quería tanto que casi lo podía saborear. No obstante, cuando me notificaron la decisión, la acepté sin rencor, sabiendo que no podía hacer nada al respecto. «Acepta las cosas que no puedes cambiar», oía decir en AA. Y descubrí que podía aceptar esa desilusión.

Desde el principio se me dijo que lo único que AA haría por mí sería ayudarme a mantener la sobriedad; que no es una institución de servicio social ni una agencia de colocaciones, y que no conseguiría la libertad para nadie. Y sé que, cuando cumpla mi sentencia, no podré esperar que AA haga más que ayudarme a conservar mi sobriedad.

Desde que ingresé en AA, he conocido a muchas personas que comparten el mismo problema. Algunos dicen que no han ganado mucho en lo material; no obstante, la mayoría de ellos parecen encontrarse mejor que antes. Lo que me impresiona más es el hecho de que todo miembro de AA que he conocido que ha pertenecido a la Comunidad desde hace cierto tiempo parece estar contento con la manera de vivir que el sencillo programa de recuperación le ofrece.

En cuanto a mi propio caso, incluso bajo circunstancias que no elegí, trabajando en los Doce Pasos lo mejor que puedo, he encontrado que la vida tiene un atractivo para mí que nunca había tenido antes. No me estoy engañando. Tal vez la vida del «mundo libre» no resulte la utopía que esperaba. No obstante, estoy seguro de que no será el caos inmanejable que fue. El mantenerme sobrio y el vivir día a día me proporcionan unos beneficios adicionales: una vida alegre con una familia contenta. ¿Quién puede pedir más?

Lo que AA no hace

AA no

1. recluta miembros;
2. lleva archivos ni historiales de sus miembros;
3. hace investigaciones científicas;
4. se afilia a instituciones de servicios sociales, aunque muchos miembros cooperan con tales agencias;
5. se mete en la vida de sus miembros ni trata de controlarlos;
6. hace diagnósticos o pronósticos médicos ni psiquiátricos;
7. brinda hospitalización, medicamentos o tratamiento médico o psiquiátrico;
8. se mete en ninguna controversia sobre el alcoholismo u otros asuntos;
9. suministra alojamiento, alimento, ropa, trabajo, dinero u otros servicios similares;
10. ofrece servicios religiosos;
11. facilita asesoramiento matrimonial o profesional;
12. acepta dinero por sus servicios ni contribuciones de fuentes ajenas a AA;
13. suministra cartas de recomendación a juntas de libertad condicional, abogados, o funcionarios de los tribunales;
14. da a los alcohólicos la motivación inicial para recuperarse.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LIBROS

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

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

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

Acerca de AA:

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

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD

Para profesionales:

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO
Y RECURSOS HUMANOS

REVISTAS Y BOLETINES

AA GRAPEVINE (mensual, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimestral, en español, www.aalavina.org)
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA:
poner en primer lugar nuestro bienestar común
y mantener a nuestra comunidad unida.
Porque de la unidad de AA dependen
nuestras vidas y las vidas de todos los
que vendrán.

Yo soy responsable...

cuando cualquiera, dondequiera, extienda
su mano pidiendo ayuda, quiero que la
mano de AA esté siempre allí.

Y de eso, **yo soy responsable.**

Literatura aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de AA.

