

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 A.A. de recuperación. Siguiendo el ejemplo de los miembros de A.A., dentro y fuera de las prisiones, les ha sido posible 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 A.A. y cómo nos mantenemos sobrios, un día a la vez, dondequiera que nos encontremos, ya seamos gente mayor condenada a cadena perpetua o jóvenes en centros de detención juvenil. 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 A.A. da resultados.

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



Preámbulo de A.A.®

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres 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 A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. 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.

Copyright © por el AA Grapevine, Inc.

Cómo éramos

“Hacia ya 25 años que seguía 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 allegados 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 aún si 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 de nosotros empezábamos a sentirnos mejor – más listos, más fuertes, más guapos. A veces nos resultaba más fácil hablar con otras personas cuando estábamos bebiendo, más fácil bailar o divertirnos. Podía hacer que nos sintiéramos felices o ayudarnos a olvidar nuestros problemas.

Nos gustaba salir con nuestros amigos y beber. Algunos bebíamos en casa o solos. Al final, poco importaba si bebíamos solos o con otra gente. Lo que importaba era dónde –y cuándo– conseguir el próximo trago.

Muchos de nosotros creíamos poder controlar nuestra forma de beber. Solíamos pasar por alto esas ocasiones en que las cosas se nos iban de las manos y negábamos que hubiera ningún problema. No importa si probamos el alcohol por primera vez cuando éramos muy jóvenes o

cuando éramos mayores. El alcohol nos llevaba adonde el alcohol quería y no adonde creíamos estar destinados.

Accidentes de tráfico, peleas, líos con la ley. Empezaron a suceder malas cosas. Hacíamos cosas que no podíamos recordar o explicar. Nos despertamos en lugares desconocidos y con personas desconocidas. O tal vez no hacíamos nada, no tomábamos parte en nada, sólo mirábamos a la vida que iba pasándonos de lado. Ya estuviéramos en las nubes o escondidos en la oscura periferia de la vida, acabamos pagando las consecuencias de nuestra forma de beber y a causa de las cosas que hacíamos, a menudo borrachos, nos encontramos por fin en la cárcel.

Se nos ocurrió que necesitábamos ayuda. Y por ello 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, aun después de decir: “Nunca lo volveré a hacer”.

Terapeutas. Médicos. Amigos. Familiares. Patrones. Todos nos decían que debíamos dejar de beber. Pero ¿qué sabían ellos? Empezamos a decirnos que si sólo los demás nos dejaran en paz, estaríamos bien.

Y según nos volvíamos cada vez más aislados, ya fuera solos o en compañía, nos parecía no tener a quién acudir ni a dónde recurrir. Nuestras vidas eran un caos y el futuro, sombrío. Se nos habían acabado las respuestas.

Qué sucedió

“Tuve mi introducción a Alcohólicos Anónimos mientras estaba en prisión por primera vez. Pero eso no era para mí, o así yo lo creía. Era algo para los beodos y vagabundos. Claro que yo ya era igual que ellos, sin darme cuenta todavía”.

A fin de cuentas, poco importaba cómo llegamos a A.A. Algunos íbamos a las reuniones por el café y los donuts. Algunos creíamos que el asistir nos ayudaría con la libertad condicional. Ya fuera que tuviéramos la mente abierta o cerrada a la posibilidad de encontrar ayuda en A.A., 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, nos era posible 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 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. Esa ayuda me llegaba de otras personas parecidas a mí que habían encontrado una solución en las salas de reunión de A.A.”

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

podía vivir un día a la vez sin tener que tomarse un trago. Nos movió a considerar detenida y sinceramente nuestra propia forma de beber. Tratamos de decirnos a nosotros mismos la pura y dura verdad, y no hacernos ilusiones. Consideramos lo bueno de nuestra forma de beber y lo malo. Nos dimos cuenta de la frecuencia con la que nos metíamos en líos cuando estábamos bebiendo. Muchos de nosotros no nos metíamos en líos nunca, 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 A.A. Si alguien supiera esa verdad, deberían ser ellos. No teníamos nada que perder.

Aun si creíamos que *podiera ser* que tuviéramos un problema con la bebida sin estar convencidos todavía, sabíamos que seríamos bienvenidos a las reuniones. A los A.A. no les importa lo que bebíamos, ni cuánto, ni siquiera lo que hacíamos. A.A. era diferente de los grupos que habíamos conocido en el pasado. No está aliado con ninguna secta, religión, política, organización o institución alguna; no hay requisitos para ser miembro aparte del deseo de dejar la bebida. Y cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al alcohólico que aún sufre. Para muchísimos de nosotros que solo habíamos conocido la censura y el rechazo, esa fue una noticia consoladora.

Así que dijimos al capellán o al consejero que queríamos asistir a algunas reuniones de A.A.

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

Cómo somos ahora

“Durante los ocho años que han pasado desde que me arrestaron, me ha sucedido mucho – algunas cosas buenas, otras muy malas. Pero fuera cual fuera la circunstancia no me ha sido necesario tomarme un trago. Hoy yo sé que esto es una consecuencia directa de practicar los Doce Pasos y de dejar que mi Poder Superior (Dios) haga por mí lo que yo no podía hacer por mí mismo. Soy libre a pesar de estar todavía encarcelado”.

Pasamos años evitando la verdad. Queríamos ser cualquiera que fuera excepto nosotros mismos. Pero después de aprender más cosas acerca de A.A. y encarar los escombros de nuestro pasado, llegamos a estar dispuestos a aceptarnos tal como éramos. Sobrios, encontramos que nuestras vidas eran gobernables. Incluso empezamos a amarnos a nosotros mismos, lenta pero seguramente.

Ya no nos importaba la opinión que otras personas tuvieran de nosotros. Aceptando las ideas de A.A., empezamos a hacer que el tiempo trabajara por nosotros en vez de solo pasar el tiempo hasta cumplir la condena. El futuro empezó a tener un aspecto más prometedor, ya fuera que estuviéramos encarcelados o no.

Aunque nada ha cambiado a nuestro alrededor, empezamos a sentir una nueva libertad y una nueva felicidad – adentro. 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 muy 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 A.A. dispuestos a ayudarnos. Y al ir manteniéndonos sobrios, empezamos a ver que nuestra experiencia podría ser de ayuda a otros, si se la pasábamos a ellos tan libremente como otras personas nos la habían pasado a nosotros.

Aunque las cosas no siempre acabaron como nos hubiera gustado, descubrimos que con la ayuda del programa de recuperación de A.A., 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 A.A. Poniendo los Doce Pasos en práctica, encontramos una nueva manera de hacer las cosas y una especie de estabilidad que nunca habíamos conocido.

En A.A. tomamos el alcoholismo muy en serio. Muchos de nosotros hemos experimentado sufrimientos que desgarran el alma. Pero por medio de A.A. hemos llegado a conocer la esperanza que hace cantar al corazón. Manteniéndonos sobrios, un día a la vez, llegamos a darnos cuenta de que por fin encontramos nuestro hogar – un hogar en Alcohólicos Anónimos.

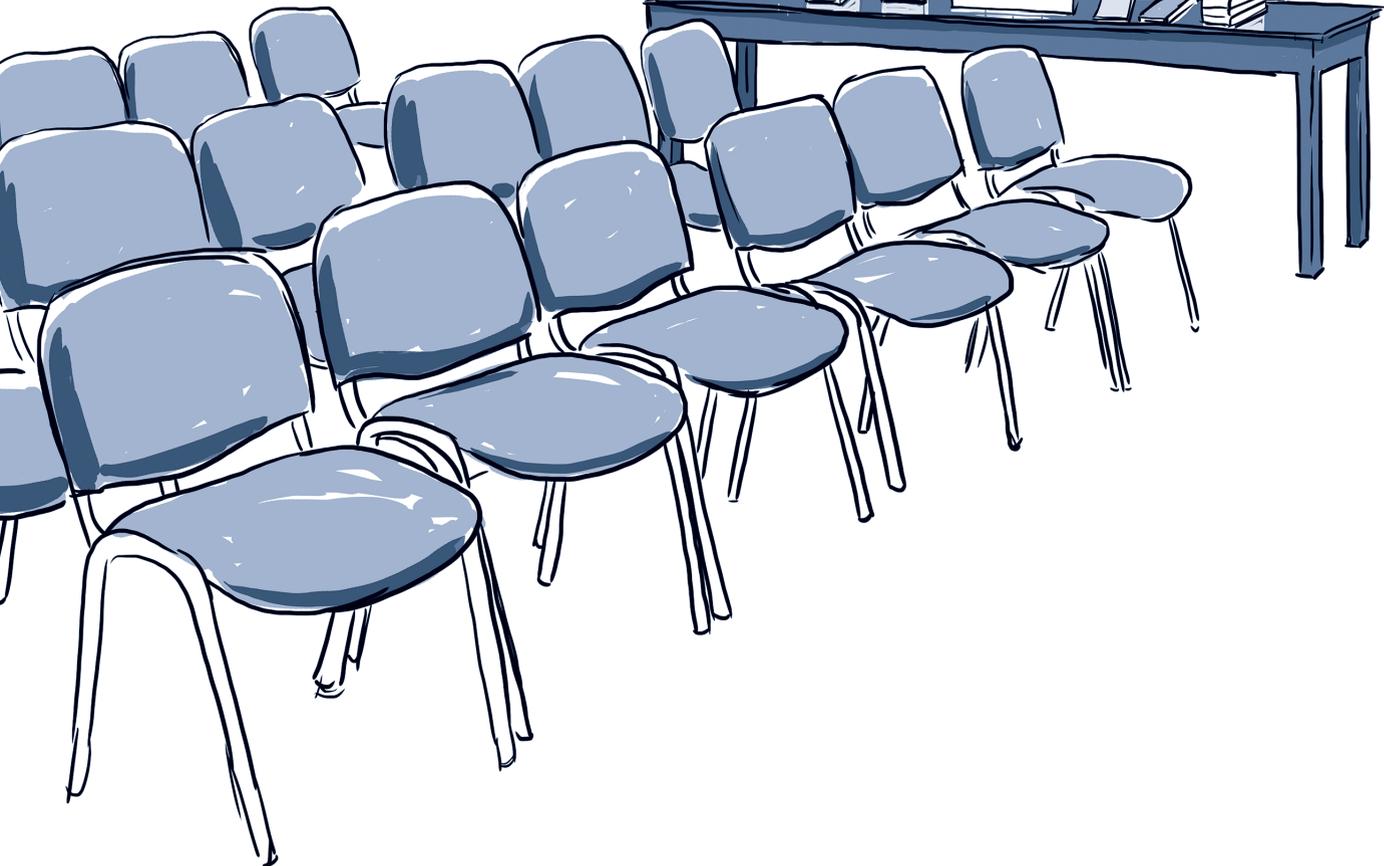


LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que somos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Logramos 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 miedo 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 nuestros defectos.
7. Humildemente lo pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todos aquellos personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Repararnos 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 admitimos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto constante con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dijese conocer su voluntad para con nosotros y nos dijese la forma para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se expresa 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 A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a A.A., 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 A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad alcohólica o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, requiriéndose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. 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 tener 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.



Experiencia, fortaleza y esperanza

“Como alcohólico, la verdadera prisión está en mi mente. Y aunque las restricciones físicas de cercas o muros son sólo temporales, el alcoholismo es una situación permanente que necesita la dosis de medicamento que prescribe A.A.”

Hicimos muchas cosas para mantenernos sobrios — tanto en prisión como afuera. Sin duda descubrirás lo que a ti te resulte mejor a medida que vas aplicando el programa de recuperación de A.A. en tu vida. Pero hay algunas cosas que quisiéramos destacar. Las compartimos contigo ahora porque nos dieron buenos resultados a nosotros mismos.

Los Doce Pasos

Los Doce Pasos son la esencia del programa de A.A. de recuperación del alcoholismo. Están basados en la experiencia de pruebas y errores de los miembros pioneros de A.A. y han dado buenos resultados a millones de alcohólicos desde entonces.

Tratamos de familiarizarnos con los Pasos y ver cómo se podían aplicar en nuestras propias vidas. Nos fue útil leer las historias que hay en la literatura de A.A. y escuchar los compartimientos de otros miembros de A.A.

De ninguna manera es obligatorio aceptar los Doce Pasos, pero la experiencia sugiere que quienes hacen un esfuerzo serio por practicar los Pasos y utilizarlos en su vida diaria parecen sacar más provecho de A.A. que quienes los tratan de forma más indiferente.

Los Doce Pasos representan una forma de enfren-

tar la vida que es totalmente nueva para la mayoría de los alcohólicos, y muchos de nosotros creemos que son una vía necesaria hacia una feliz sobriedad.

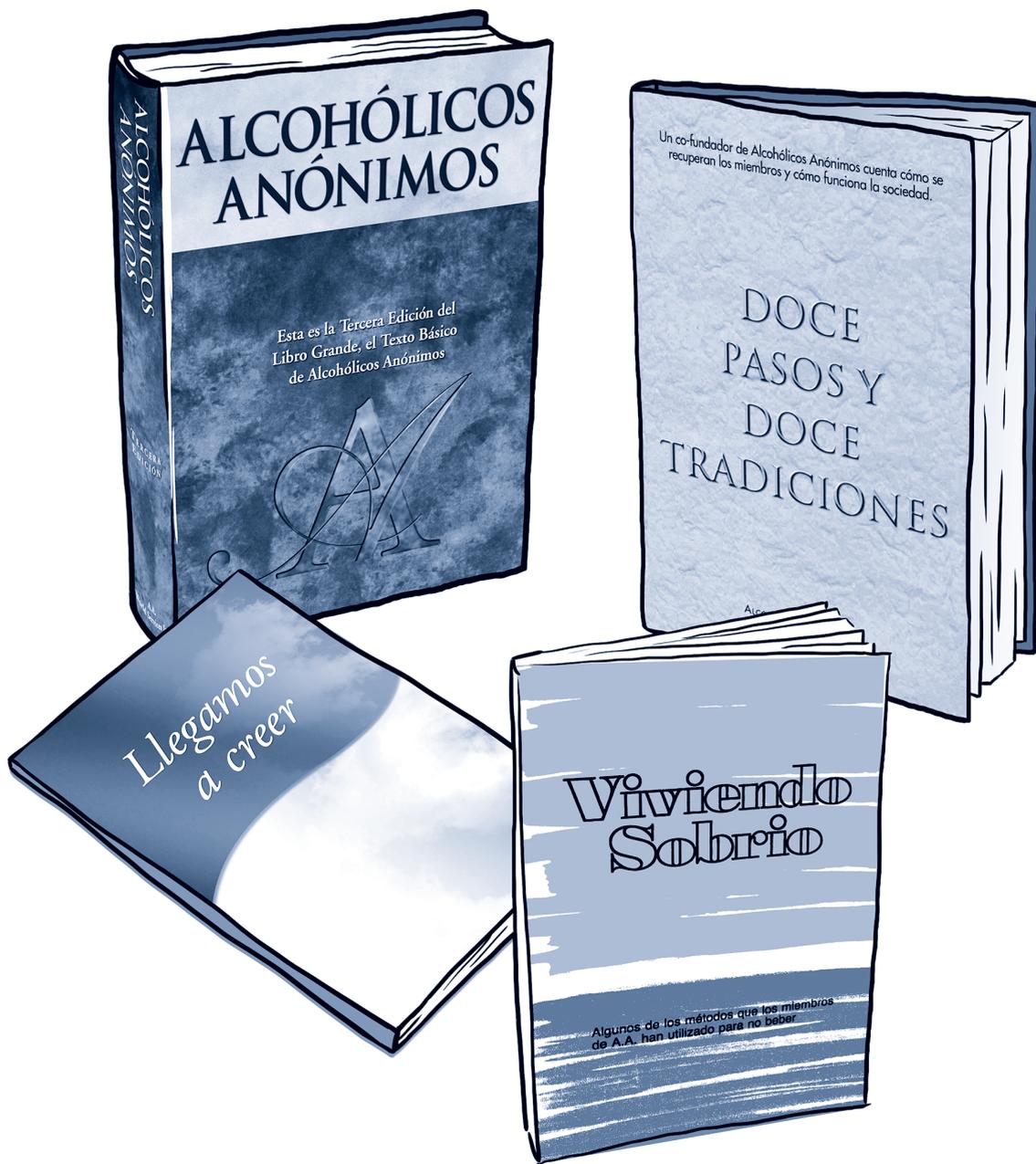
Apadrinamiento

El apadrinamiento ha sido parte de A.A. desde sus comienzos. Cuando el cofundador de A.A. Bill W. llevaba sobrio tan solo unos pocos meses, se vio afectado con 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”.

Encontró al Dr. Bob, que sin mucho éxito había estado tratando de dejar de beber y, de esa necesidad común a los dos, nació A.A.

“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 A.A. libre. Después de todo, por haber estado allí me encuentro hoy aquí...”





El apadrinamiento es aún muy parecido a eso. Un alcohólico que ha hecho algún progreso en el programa de recuperación comparte esa experiencia con otro alcohólico que está tratando de mantenerse sobrio por medio de A.A. Suele ser alguien con quien nos sentimos cómodos, alguien con quien podemos hablar libre y confidencialmente, y le pedimos a esa persona que sea nuestro padrino, que nos ayude a aprender a vivir sobrios.

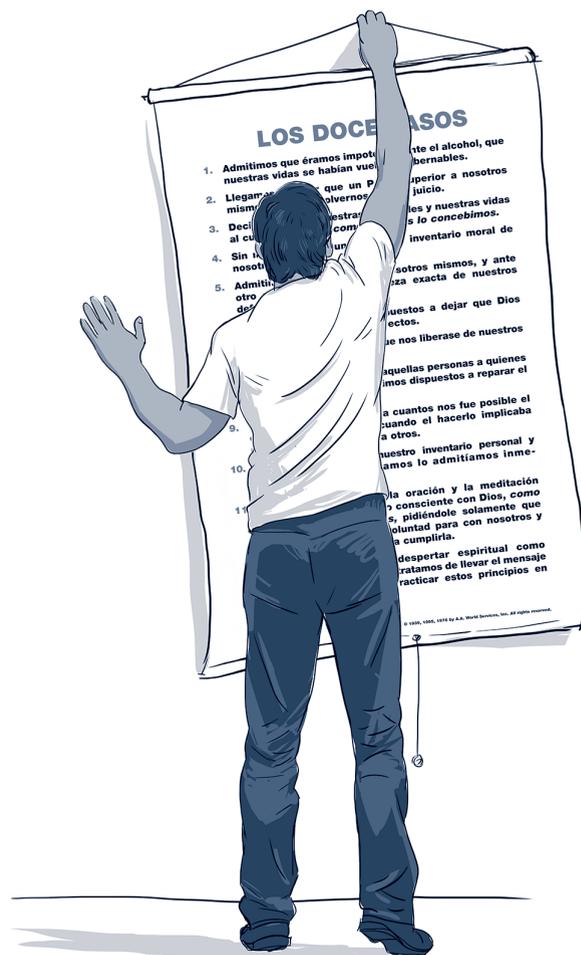
Para los grupos de A.A. de prisiones, a veces hay un “padrino” de adentro, un miembro del personal, el capellán, un asistente social o un consejero de la prisión; y también puede haber un “padrino” de afuera, un miembro de A.A. que regularmente trae las reuniones adentro. Estas personas sirven como un vínculo de comunicación vital entre la prisión y la comunidad de A.A. de afuera.

Usar la literatura de A.A.

Tratamos de recoger cada libro pequeño o folleto que encontrábamos en las reuniones de A.A. Incluso si pensábamos que nunca los leeríamos. Muchas veces resultaban ser exactamente lo que necesitábamos.

También tratamos de conseguir los libros de A.A. y leerlos todos. Descubrimos que A.A. tiene una revista titulada *La Viña* que publican los miembros de A.A. cada dos meses. Tiene historias, noticias, tiras cómicas y chistes, y la leíamos siempre que podíamos.

También nos familiarizamos con los lemas de A.A. —dichos tales como “Lo primero, primero”, “tómalo con calma” y “vive y deja vivir”— y pensábamos en lo que significaban y cómo podíamos usarlos en nuestra vida diaria.



Servicio

Las cosas en A.A. no se hacen como por arte de magia. Alguien tiene que colocar las sillas para las reuniones de A.A., 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.

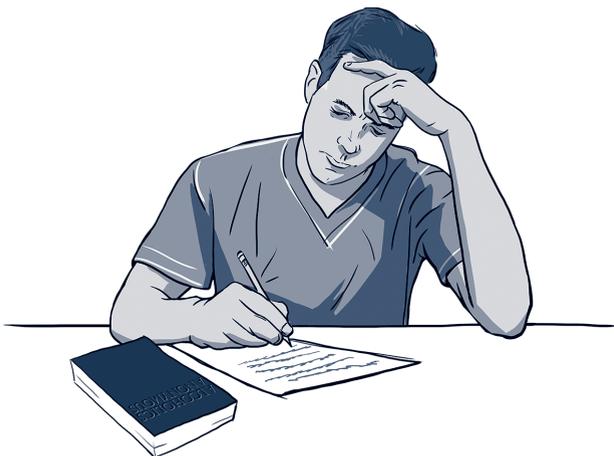
Participar de esta manera nos ayudaba a sentirnos mejor conectados con el grupo y al hacer esas cosas seguíamos pensando en mantenernos sobrios.

La mayoría de los grupos tienen un secretario y tal vez algunos “oficiales”. Pero no hay jefes. Se turnan para hacer lo que es necesario.

Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

El compartir con otro alcohólico acerca de la sobriedad y el programa de A.A. es una faceta importante de la recuperación. A muchos de nosotros nos resultó muy útil escribir cartas a miembros de A.A. de afuera que se ofrecen como voluntarios para mantener correspondencia con miembros de A.A. 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 por lo menos seis meses 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 A.A. que tratará de ayudarte. Las cartas que recibas de los miembros de A.A. nunca dicen "A.A." en el sobre. Parece una carta simple y personal. Muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de que escribir cartas y recibir correo de A.A. es bueno para nosotros.



Sugerencias antes de la puesta en libertad y reentrada

Lo que hacemos en las primeras horas después de ser puestos en libertad puede tener una significación decisiva para nuestro futuro. Y basado en la experiencia que hemos tenido muchos de nosotros, lo que hicimos aquel primer día en las calles 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 A.A. con una antelación de seis meses a la fecha de nuestra puesta en libertad. Por medio del comité de Correccionales local, nos ayudaron a encontrar un contacto de A.A. en o cerca del pueblo en donde íbamos a vivir. También nos enteramos de que ese comité local a veces podía hacer los arreglos necesarios para que un miembro de A.A. nos estuviera esperando cuando saliéramos y nos llevara a las reuniones de afuera.

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

Lo que A.A. hace y no hace

El propósito primordial de A.A. es llevar el mensaje de recuperación al alcohólico que aún sufre, y los miembros de A.A. comparten su experiencia personal sobre cómo mantenerse



sobrios 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.

No obstante, al leer los materiales de A.A. y hablar con los hombres y mujeres de A.A. nos enteramos de que hay algunas cosas que A.A. *no* hace. Por ejemplo:

A.A. no

1. proporciona a nadie un lugar para vivir, ni ropa, ni comida ni dinero;
2. ayuda a nadie a conseguir un trabajo;
3. resuelve los problemas familiares;
4. ofrece consejo médico ni legal;
5. empareja a personas para romance o encuentros sexuales;
6. ofrece asesoramiento ni tratamiento psiquiátrico;
7. promete a nadie una vida social ni tiene un centro para las artes, artesanía, deportes u otros entretenimientos;

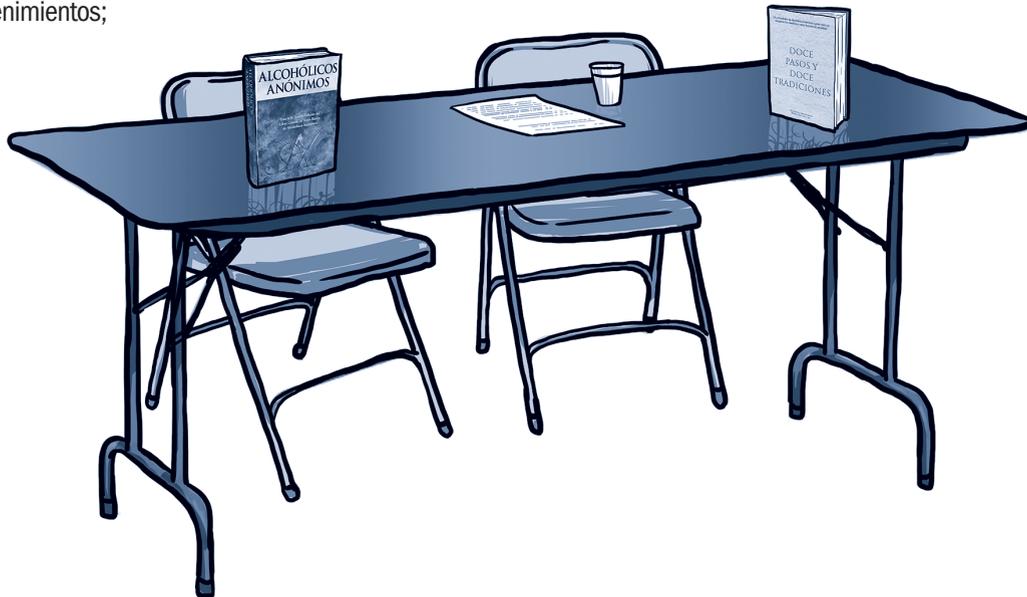
8. obliga a hacer lo que no queremos hacer;
9. proporciona cartas de referencia a las juntas de libertad bajo palabra, abogados, oficiales jurídicos.

Aprender a vivir sobrios

Estas sólo son algunas de las muchas cosas que funcionaron para nosotros y según sigues manteniendo tu sobriedad, descubrirás lo que mejor funciona para ti. Pero una de las cosas de la que nos dimos cuenta fue que nadie puede hacer el programa de A.A. por nosotros. Lo tuvimos que hacer nosotros mismos.

A.A. tiene mucha experiencia, fortaleza y esperanza para compartir, y pudimos ver que los miembros de A.A. estaban muy dispuestos a compartirlas con nosotros cuando nosotros estábamos dispuestos.

Pero, la 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 miedo, 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 A.A.
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 A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A. 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 A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. 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 A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. 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 A.A. que estamos, o hemos estado, encarcelados. Hemos decidido compartir nuestras historias contigo para que veas cómo éramos, cómo cambiaron las cosas y cómo es la vida ahora para nosotros. Esperamos que encuentres en nuestras historias un poco de ti mismo.

Dusty captó el mensaje finalmente

Me encantaba beber. Me gustaba relajarme y divertirme. Me volvía un poco revoltoso, armaba algún alboroto, me metía en problemas. No grandes problemas, sólo pequeños líos, o por lo menos así lo creía yo.

Siempre me lo pasaba muy bien cuando bebía en la escuela secundaria. Era divertido y podía encajar. Pero a medida que me iba haciendo mayor, me daba cuenta de que bebía de manera diferente que los demás. Siempre empezaba antes, bebía más, bebía más a menudo y bebía más tiempo que la demás gente.

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

Un año más tarde, provoqué un grave accidente de automóvil como consecuencia de haber estado bebiendo. Tuve suerte de que no me acusaron de conducir bajo la influencia del alcohol (DUI). Seguía sin captar el mensaje.



A los 25 años, después de pasar una noche bebiendo, me metí en una pelea con un hombre que ni siquiera conocía. La policía me detuvo unas pocas horas después. Yo estaba todavía borracho y no estaba seguro de lo que había pasado. Era mi primer arresto: intento de asesinato. Se me pasó la borrachera en la celda de una cárcel, y estaba alucinando.

Finalmente supe que ya había llegado la hora. No quería dejar de beber pero me di cuenta de que pasaban malas cosas cuando bebía. Lastimaba a la gente. Me lastimaba a mí mismo.

En la primera ocasión que tuve fui a la estantería de libros de la cárcel y encontré el “Libro Grande” de Alcohólicos Anónimos. Tuve que utilizar toda mi energía sólo para leer los Doce Pasos. Mi compañero de celda me dijo que yo parecía un buen muchacho — si tan sólo dejara la botella. Me sentí secretamente resentido de que alguien en una celda de la cárcel se pusiera a darme consejo. Pero, capté el mensaje.

Fui a una reunión de Alcohólicos Anónimos el día después de salir de la cárcel bajo fianza. Esta vez empezaron a tener sentido muchas cosas. No quería caer más bajo. Me estaba enfrentando a cargos muy serios.

No bebí, trabajé los Pasos con mi padrino y

fui a las reuniones. A.A. me enseñó a lidiar con mi vida un día a la vez y mi vida de nuevo se volvió gobernable.

Fui a juicio acusado de intento de asesinato y recibí una sentencia por un cargo inferior de asalto con arma mortal. A.A. y mi Poder Superior me enseñaron a enfrentar las ruinas de mi vida sin necesidad de un trago. Actualmente estoy encarcelado pero soy la persona más tranquila y pacífica que jamás he sido. Gracias a Alcohólicos Anónimos tengo un futuro brillante. Si nunca has estado en una celda de una cárcel, siéntete agradecido. Tal vez puedes dejar de beber a tiempo. Si has estado en una celda de una cárcel, ya sabes exactamente lo que quiero decir. Capta el mensaje... Yo desearía haberlo hecho.

—*Dusty*

Lorraine encontró la buena disposición

No asistí a mi primera reunión de A.A. por ser alcohólica o por querer cambiar mi forma de vida. Lo único que realmente quería era que no me volvieran a arrestar. Aparte de eso, creía que me iban bien las cosas.

Estaba cumpliendo una condena de un año por aquel tiempo, cuando me enteré de que había una reunión de A.A. en la cafetería. No tenía interés en asistir hasta que me enteré de que allí había café, donuts y hombres.

Asistía todas las semanas a esas reuniones pero por la razón equivocada, sin deseo de dejar de beber. Cuando salí en libertad bajo palabra, empecé a beber ese mismo día. ¿Quién no lo haría después de haber pasado más de un año

queriendo tomar un trago? Al cabo de un mes, estaba de vuelta ante el juez por no cumplir las condiciones de la libertad bajo palabra, y un nuevo cargo más. Me mandaron de vuelta a la cárcel un año más — y se seguían haciendo aquellas mismas reuniones de A.A.

Volví a asistir a las reuniones, esta vez pensando que quizás tuvieran algo que podría ayudar a cambiar las vidas. Sabía que yo era demasiado diferente y estaba demasiado lastimada para que diera buenos resultados para mí, pero empecé a tener ilusión por asistir a esas reuniones porque la gente allí era amable y optimista. A veces, al salir de las reuniones, por unos minutos sentía que tal vez podría lograrlo. Pero esos sentimientos se pasaban pronto porque nunca estaba dispuesta a esforzarme por conseguirlo.

Siete años después de salir en libertad bajo palabra 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 A.A., 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.

A.A. 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 A.A. porque nunca me han visto beber — y por esto doy las gracias a aquellos miembros de A.A. que llevaban las reuniones adentro y me dejaban sentarme allí y escuchar.

Ahora vuelvo a las instituciones y llevo el mensaje de A.A. a las mujeres, algunas de las cuales asisten sólo para salir de sus celdas y otras dudan si A.A. pueda tener algo que funcione para ellas. No me importa si ellas piensan que lo único que quieren cambiar en sus vidas es dejar de ser arrestadas. Yo también 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. Sólo 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 una niebla. El mundo estaba en contra mía, Dios me había traicionado al igual que lo habían hecho mis compañeros acusados, y me parecía 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 era después del recuento de las cuatro de la tarde, y yo estaba sentado en la sala común exactamente como lo había hecho años y 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”.

La mañana siguiente, me desperté y sentí que necesitaba estar calmado y tranquilo. Mien-

tras que el pabellón se abrió 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 supe 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. Pregunté: “¿Qué es esto?”

“Esto es una reunión de Alcohólicos Anónimos”, dijo ella.

“Oh, no, yo no soy alcohólico”, dije.

“¿Quieres un donut?” me preguntó, abriendo la caja.

La mujer empezó la reunión con las palabras más profundas que yo jamás había escuchado:

“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia”. Esas palabras me conmovieron hasta lo más profundo — palabras que más tarde reconocería como la Oración de la Serenidad en A.A. Me sentí obligado a quedarme. Entonces la mujer habló y contó mi historia. Ella sabía cómo me sentía yo. 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 venció 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 creían 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 lo *encontré*”.

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.

Hoy día 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 y como están, pero no se vayan como vinieron”.

—DeJuan



Steve mantuvo los pies plantados firmemente en el programa

Estoy actualmente encarcelado debido a mi forma de beber. Bebí durante 25 años, y por lo menos 15 de ellos lo hice de manera alcohólica. Los últimos cinco años fueron mi fondo — numerosas relaciones fracasadas, pequeños roces con la ley, hasta la noche en que tras una parranda de tres días me puse a manejar mi camión y casi acabé con la vida de dos personas. Llamé a A.A. tan pronto como salí del hospital porque me parecía que ya no podía vivir más con el alcohol — ni sin el alcohol. Empecé a asistir a las reuniones, a escuchar a los veteranos y conseguí un padrino. Estaba sobrio dos años mientras trataba con las cortes judiciales esperando a enterarme de las consecuencias. Al final, me declararon culpable y me condenaron a tres años y medio en prisión.

Sólo había una reunión al mes en la institución, pero después de hablar con los consejeros, un grupo de miembros de A.A. y yo empezamos una reunión semanal los viernes por la noche. También tengo una suscripción al Grapevine, leo el Libro Grande y mantengo los pies plantados firmemente en el programa. Con la ayuda de mi Poder Superior logro pasar cada día.

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 A.A. y el Servicio de Correspondencia de Correccionales que me ayudó a estar en contacto con miembros de A.A. de afuera.

Gracias Alcohólicos Anónimos por enseñarme

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

—Steve

A Ruthie se le empezaron a acumular las consecuencias

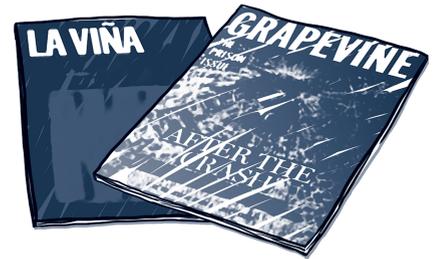
Allí estaba yo — a mis 23 años, ocho meses en la cárcel y con la perspectiva de pasar dos o más años en

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 ése no era mi sitio y que lo que realmente necesitaba era ayuda. Por supuesto, yo simplemente no había hecho caso de sus comentarios y sólo me había permitido a mí misma 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 desde incluso antes de eso. No creía que las normas debieran tener nada que ver conmigo y si quería emborracharme, pues debería hacerlo. Esta era la única forma que yo conocía de lidiar con lo que ocurría dentro de mí.

Según me parecía a mí, el alcohol era lo que me había ayudado a superar todos los problemas de mi vida. Me lo quitas y ya no me conocía a mí misma. Lo interesante de todo



esto es que, por supuesto, en algún momento el alcohol se volvió en contra mía 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, todas mis tarjetas de puntuaciones marcaban cero.

Mientras estaba en la cárcel, en un programa de rehabilitación para mujeres, se me dio a conocer 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 A.A., pero no con una mente abierta. Simplemente fui porque tenía que ir. Los libros se quedaron sin abrir.

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 leer los libros o cumplir una condena más larga, así que naturalmente abrí los libros. En la literatura encontré mi lugar en A.A. Toda mi vida había creído que yo estaba sola en mi sufrimiento. Entonces, llegaron estos libros en los que me veía detalladamente descrita de forma estremecedora. Para mi asombro, me enteré de que había gente exactamente como yo.

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 A.A., conseguí una madrina y empecé a trabajar en los Pasos. Podría llenar páginas y páginas con las cosas que descubrí de mí misma mientras estaba trabajando en los Pasos, pero baste decir que funcionaron y sigue funcionando para mí. Ya no se me considera una mentirosa, una tramposa y una ladrona, y eso se debe exclusivamente a A.A.

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 estar dispuesta a aprender y a 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 A.A., ya sea que estés encerrada o no.

—*Ruthie*

Los A.A. de afuera ayudaron a Barry a abandonar los resentimientos

Fui a mi primera reunión de A.A. cuando tenía 22 años. Era como cualquier otra reunión excepto que se celebraba 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 ocurriera esto, me sentía devorado por miles de resentimientos. Al principio iba a A.A. sólo porque podía salir una hora del pabellón de celdas. Durante el primer año que asistí a A.A. seguía bebiendo vino que hacía en mi pabellón. Cualquier cosa para lidiar con la realidad de pasar la vida en prisión.

Me transfirieron a otra prisión y un miembro de A.A. de afuera se tomó interés 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 usar el lavabo, pero no podía ver que mi vida era ingobernable.

Uno de mis mayores resentimientos era contra mi padre. Pero, según iba trabajando en el Paso Cuatro ese resentimiento se desvaneció. Pude decir a mi padre, que era un duro veterano de la Segunda Guerra Mundial, que lo amaba 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 yo no habría acabado así. Pude, por primera vez, aceptar la responsabili-

dad por mis acciones y decirles que no se sintieran culpables porque yo había escogido esta forma de vida. Mi padre murió ocho años después, pero por primera vez tuve una relación real con él. Siempre estaré agradecido por aquellos ocho años.

Quiero destacar lo mucho que los miembros de A.A. de afuera me ayudaron con mi recuperación durante los últimos 18 años. Hoy, al escribir esto, acabo de volver de una reunión de A.A. en la que mi padrino de afuera contó su historia. Fue a prisión dos veces debido a su alcoholismo, pero ahora lleva el mensaje de A.A. a aquellos de nosotros que aún sufrimos dentro de los muros de esta prisión.

He visto innumerables 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 — se mueren.

Solía pensar demasiado en el pasado, pero el programa de A.A. me ha enseñado a no lamentarme por el pasado. Me ha enseñado que mi pasado es la mejor posesión que tengo porque lo puedo usar para ayudar a otros. Tuve que aprender que en lugar de simplemente ir a A.A., tenía que usar las herramientas espirituales que puso en mis manos. La vida espiritual no es una teoría; tengo que vivirla.

—*Barry*

Doug quemó todos sus puentes

¿Quién, yo alcohólico? 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?

Realmente 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, dejando atrás nada más que 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”. La creí y pasé los treinta años siguientes tratando de demostrar que tenía razón. Cada vez que conseguía un buen trabajo y me ascendían, me daba miedo 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 destrocé 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 la respuesta a algunas de tus preguntas”. El folleto se titulaba “44 preguntas” (ahora “Preguntas frecuentes acerca de A.A.”), una publicación de A.A. 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 Alcohólicos Anónimos y de algunos miembros extraordinarios de A.A. que vienen dentro de los muros

para traer el mensaje de recuperación. No tengo el deseo de beber. Lo mejor de todo es que he podido compartir mi regalo de recuperación con muchas otras personas a lo largo de los años. Es una forma de vida maravillosa dentro de los muros, y es mejor que estar sentado en una celda.

—Doug

Yo Soy Responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de A.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable.

Declaración de la Unidad: Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común; para mantener nuestra Comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.



Esta literatura está aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de A.A.
Copyright ©1979, 2000, 2012, por Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Todos los derechos reservados. Revisado 2000, 2012.
475 Riverside Drive, New York, N.Y. 10015
Dirección postal: Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163