

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Carta a un Preso

Que puede ser alcohólico



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 AA Grapevine, Inc.,
reimpreso con permiso.*

Traducción Copyright © 2019
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria © de A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

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

www.aa.org

**Carta a un preso
que puede ser alcohólico**

CARTA
a un
PRESO
que puede ser
ALCOHÓLICO

CÓMO ERA

La bebida no era algo de lo que nos gustaba hablar — era algo que nos gustaba beber. Bebíamos licores finos y bebíamos 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 A.A. 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, “siendo importantes”. 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 13 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 mostrar a la gente que no podían fastidiarnos. A veces no podíamos ni recordar lo que habíamos hecho. Nos enojábamos con nuestras familias. Si alguien nos hacía preguntas acerca de nuestra costumbre de beber, les mentíamos. A veces nos jactábamos de cuánto bebíamos.

“Cuando fui por primera vez a prisión, me quedó únicamente una emoción — la ira”.

Empezamos a esperar 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 era nuestro.

“Algunos meses después robé una farmacia. Se estaba repitiendo la misma cosa”.

Vimos cómo era cuando las puertas de la prisión se cerraron detrás de nosotros. Para muchos no era esa la primera vez. Cuando todo el mundo se estaba des-integrando, creíamos necesitar la bebida. Pensábamos que era la única cosa que nos mantenía integros. 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 tuvimos 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 me era obligatorio asistir a la reunión semanal de A.A., así es que fui. Sé que la ira que me envolvía hizo sentirse incómodos a los demás, pero eso no me molestó en absoluto”.

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

“Ingresé en el programa como un escéptico. 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 A.A. 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 sólo fuera por un rato. Muchos de nosotros habíamos oído hablar de A.A.

“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 A.A. era que teníamos una alternativa. Podíamos optar por no beber. Nos era evidente que la gente de A.A. sabía de lo que hablaba — tanto del beber como del 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 A.A. A.A. no quiso que dejáramos de beber mientras no lo quisiéramos nosotros.

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.

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

“Los muros se me estaban derrumbando y no sabía qué hacer. De pronto, me encontraba esperando ansiosamente la próxima reunión de A.A.”

A.A. nos estaba diciendo que teníamos una alternativa, y queríamos saber más. Lo mismo que ser sincero en cuanto a la bebida, para muchos de nosotros ésta 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 A.A., aprendimos que la fuerza de voluntad nunca funcionaba, ni el “secarse” por un rato. Tarde o temprano, estos A.A. nos dijeron, volvieron a beber. Era como una alergia, nos indicaron, y la dura experiencia les enseñó que eran alérgicos a la bebida.

En A.A. 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 los barrios perdidos, o peor aún, confinados repetidas veces en instituciones psiquiátricas o carcelarias. Estábamos llenos de ira, 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 — de heridas por dentro. Teníamos el mismo problema que los demás — no podíamos beber sin peligro.

En A.A. aprendimos que lo mismo 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 bebía. Era lo que la bebida le hace a uno.

“Trataron de iniciarme en A.A., pero les dije, ‘¿Para qué sirve A.A. 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 hemos mirado a otros diciendo, “Ese es un alcohólico”. Ahora, nos centramos 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 A.A. en la siguiente parte de este folleto.

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

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

Tercera Parte

CÓMO FUNCIONA

Muchas personas tienen dudas sobre A.A. Se preguntan, “¿Por qué me quiere ayudar esta gente? ¿Qué ventajas busca?”

NO SOMOS PROFESIONALES

A algunas personas se les paga por el trabajo que hacen con los alcohólicos. Son médicos, consejeros, siquiátras o asistentes sociales. A nosotros los A.A., 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 A.A. Pero estamos seguros de una cosa: lo que nos pone borrachos es el primer trago.

Muchos de nosotros creíamos que era el tercer trago, o la última gota al fondo de la botella lo que lo hacía. 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 mantenemos que A.A. es la única solución. Solamente podemos decir que funciona para nosotros.

NO SOMOS RELIGIOSOS

Mucha gente en A.A. habla de Dios o de un Poder Superior. Pero A.A. 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 asunto personal. No hay que creer en Dios para ser miembro de A.A. Lo único que necesita es el deseo de dejar de beber. Puede tener cualquier Poder Superior que desee, o ninguno.

HABLAMOS DE NUESTRAS EXPERIENCIAS

A.A. empezó con un borracho que hablaba con otro acerca de la bebida. Y todavía surte efecto. A.A. 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 A.A. cómo ellos 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 habían pasado, podíamos evitarnos una pérdida de 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, o una hora, o cinco minutos.

Es también de ayuda el utilizar el “Plan de 24 Horas” cuando nos desanimamos con la autocrítica. Oímos decir, “Si miras con un ojo hacia ayer, y con otro hacia mañana, te quedas bizco hoy”.

No podemos cambiar el pasado enfadándonos con él, y no podemos prever el futuro preocupándonos por él. Pero sí podemos hacer algo en cuanto a cómo nos sentimos ahora.

MANTENERSE ALEJADO

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 A.A. 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 A.A. era mantenerse alejado de la bebida. No obstante, para hacerlo se nos ofrecía la ayuda más constante, día a día.

LOS PASOS

Muchos miembros hablaban de “trabajar en los Pasos”, y nos llevó algún tiempo captar el sentido. Aprendimos que los Pasos son el corazón del programa de recuperación de A.A. y algunos miembros los llamaban “los pasos que dimos que nos llevaron a una nueva vida”.

LAS TRADICIONES

Cuanto más aprendimos acerca de A. A. — que no hay jefes en A.A., que el bienestar común tiene pre-

ferencia, por qué la segunda “A” de A.A. significa “anónimos” — más podíamos apreciar la importancia de las Tradiciones. Si los Pasos son el corazón de A.A., las Tradiciones son su espina dorsal.

APROVECHAR EL MATERIAL DE A.A.

Existen muchos folletos y libros de A.A., y tratamos de conseguirnos tantos como pudimos. Aun si nos pareciera que nunca los íbamos a leer, los cogimos. Casi siempre resultaban ser exactamente lo que necesitábamos. Había también muchos lemas que los miembros de A.A. utilizaban y que empezaban a tener sentido para nosotros en nuestra vida diaria. Oímos decir, “Haz lo primero primero”, y esto nos ayudó a desenredarnos de 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 nos cuidábamos de estas cosas, nos veíamos menos deseosos de echarnos un trago. A.A. también edita una revista en español que se titula *La Viña*, que sale cada dos meses, y hay parecidas revistas publicadas en español por otros países, como *Compartimiento* (Guatemala), *Plenitud* (Mexico) y *El Mensaje* (Colombia), y tratamos de conseguir algunos números. Leímos historias de miembros de A.A. 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 A.A. (O.S.G.) tiene un Servicio de Correspondencia Institucional, a través del cual podíamos ponernos en contacto con miembros de A.A. “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 A.A.

VIVIENDO SOBRIO

Nos dimos cuenta de que lo que estábamos aprendiendo acerca de A.A. 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 nadar o ahogarnos. A.A. puede ofrecer únicamente su experiencia, fortaleza y esperanza. Con gusto lo compartiremos con usted, cuandoquiera que lo desee. *La decisión es suya.*

Cuarta Parte

HISTORIAS PERSONALES

**Las siguientes historias fueron escritas
por miembros de A.A.**

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 19 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 efectuar reuniones de algún tipo. Supe que eran miembros de A.A. — alcoholicos que ya no bebían. Creía personalmente que eran chiflados, pero ví que de vez en cuando había entre ellos una mujer. Así que comencé a asistir a las reuniones, con el único motivo de “contemplar el bello sexo”.

Entretanto, mi mujer se había iniciado en A.A. afuera. Logró su 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 los pasajes enteros de los libros y folletos de A.A. y los incluí en las cartas que le escribía.

Desgraciadamente, ella se dio cuenta de esto prontamente, y me sugirió que dejara de engañarme y que fuera sincero conmigo mismo y con A.A. 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 alcoholico y que necesitaba ayuda.

Después de admitirlo, hice un verdadero progreso en A.A. Los cuatro años siguientes los pasé felices, aunque estaba en prisión. Tuve un buen expediente, sin acciones disciplinarias, debido a A.A., 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 19 de mi sentencia, fui puesto en libertad condicional.

Mi primer contacto después de ser liberado fue con un grupo de A.A. del pueblo donde vivía. Me aceptaron como lo que era — un ser humano. El grupo sabía que acababa de ser puesto en libertad, pero los miembros 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 A.A. Mi esposa y yo fuimos dos de los miembros más felices de A.A. del mundo.

Si no fuera por A.A. en prisión, 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 enviar una persona a prisión. Pero doy gracias a Dios por los que creyeron que valía la pena tratar de salvarnos. Doy gracias a Dios por A.A.

Lisa T.

Tengo 25 años de edad, casi 26. 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. Dí a luz a dos hijas gemelas, pero tuve que darlas a adoptar. Lo he aceptado, porque quería que se criaran con más de lo que tenía yo. 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. Así que acabé metiéndome en todas las malas cosas. Sentía como si tuviera que hacer siempre lo que yo quería hacer. No quise hacer caso de los consejos de nadie.

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

Siempre me estaba enredando en problemas con los rufianes, 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 les trataba horriblemente.

Dejé de tomar cocaína hace unos dos años y solamente bebía. Finalmente, la bebida logró dominarme. Perdí el control completamente, y luego me ví inundada de odio. Odiaba a todo — incluso la bebida, pero no podía dejar de beber. Entonces, empecé la ruta del 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 A.A. 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 bebidas.

Mas tarde me casé, conseguí un buen empleo en una acería y tuve tres hijitas. Pero regularmente gastaba todo mi sueldo en bebidas, 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 hice 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 estrellando el auto contra un poste telegráfico. 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 iniciarme en A.A., pero les dije: “¿Para qué sirve A.A. aquí adentro?” Además, se podía ver claramente que yo no era alcohólico. Todo eso de A.A. era algo 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, diez días después llegué.

Asistí a las reuniones de A.A., pero no trabajaba en el programa. En una de las reuniones, conocí a una mujer que también estaba teniendo dificultades para mantenerse sobria, y empezamos a salir juntos. Poco tiempo después, nos casamos y nuestro beber fue empeorando hasta llegar al punto en que tomábamos bebidas extrañas sólo 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 A.A. decían en las reuniones. Regresamos a A.A., 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 empleado.

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 11 años sobrio en A.A. Trabajo como ejecutivo de una empresa industrial, y tengo el respeto de mi familia. Pero no siempre fue así; de mis 57 años, 25 los pasé en prisión.

Mis padres estaban bastante acomodados, y yo disfrutaba de muchas ventajas que otros jóvenes nunca conocieron. No obstante, al llegar a la edad de 20 años, ya había sido arrestado numerosas veces, por pelear, por conducir bajo los efectos del alcohol, y por otros varios delitos. Estuve casado dos veces — una vez el matrimonio fue anulado, el otro terminó con un 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 conocían las escapatorias.

Poco a poco, me fui acercando al hampa. Trabajé en varios garitos, 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. Me encontraron allí por la mañana dormido todavía. Me sentenciaron de cinco a quince años por esa ofensa.

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 violado las condiciones de mi libertad, y cumplí el resto de mi sentencia. Y al cumplirla, ¿dónde fui? Directamente a un bar donde agarré 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 me encontré con una cantidad considerable de dinero, representando las entradas de uno 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 en el Juzgado.

Algunos meses más tarde, robé una farmacia. Se estaba repitiendo la misma cosa. Comencé a beberme el surtido del jarabe para la tos y perdí el conocimiento antes de tocar un peso. Un policía haciendo su 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 en obtener toda la bebida que podía.

Cuando se formó un grupo de A.A. 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 podía haber conseguido alcohol, no tomé ni una gota durante los últimos tres años de mi sentencia.

Desde que salí de la prisión, me he mantenido sobrio —principalmente trabajando estrechamente con los grupos locales de A.A. 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 13 años de edad. A la edad de 17 años, me encontré cumpliendo una sentencia de 11 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 reñir por pequeñas frustraciones. Una noche, me fui airado de casa para echarme 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 podía aguantarme más, y me amenazó con llamar a la policía para hacerme arrestar. Mi forma de

beber empeoraba, y me encontraba en una constante laguna mental.

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

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

Ingresé en el programa como un escéptico. Creía todavía que podía aguantar la bebida. No tenía la menor idea de cuánto me agradaría estar sobrio. Desde entonces, el programa de A.A. 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 A.A., que se quedarán conmigo durante toda mi 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 A.A., 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 A.A., 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 A.A. 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 A.A., experimenté otra emoción que se estaba mez-

clando con la ira. No sabía lo que era, pero sabía que me sentía como si fuera a explotar y que no me podía permitir estar con otros. Fui a sentarme en mi 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 me estaban derrumbando, y no sabía qué hacer. De pronto, me encontraba esperando ansiosamente la próxima reunión de A.A.

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 que saliera de 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 A.A. 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 sólo por dónde estaba yendo, y cada vez que yo 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 A.A. y sigo ayudando y apoyando a otros hombres y mujeres alcohólicos. Nada me 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, en ese momento 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 día a día y echarles una mano a todos los que vengan.

Federico S.

Mi última sentencia fue de tres a cinco años. He sido miembro de A.A. desde mi primera semana en prisión. 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 como para ser considerado apto para libertad condicional, ésta me fue denegada. Tengo esposa y cuatro hijos, por los que me preocupó 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”, les oía decir en A.A. Y descubrí que podía aceptar esa desilusión.

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

Desde que ingresé en A.A., he conocido a muchas personas que comparten el mismo problema. Algunos dicen que no han ganado mucho con respecto a 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 A.A. que he conocido que ha pertenecido a la Comunidad durante un plazo lo suficientemente largo, 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 proporciona unos beneficios adicionales: una vida alegre con una familia contenta. ¿Quién puede pedir más?

Lo que A.A. no hace

A.A. no

1. recluta miembros;
2. lleva archivos ni historiales de sus miembros;
3. hace investigaciones científicas;
4. se afilia a agencias sociales, aunque muchos miembros cooperan con tales agencias;
5. escudriña en la vida de sus miembros ni trata de controlarlos;
6. hace diagnósticos o pronósticos médicos o psiquiátricos;
7. suministra 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 de A.A.;
13. suministra cartas de recomendación a las juntas de libertad condicional, los abogados, o los 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 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.

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400. Sitio web: aa.org

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
A.A. PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE A.A. AGNÓSTICOS Y ATEOS
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acerca de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE 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.

Yo soy responsable...

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

Y por esto: **Yo soy responsable.**

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

