

TODOS PODEMOS HACERLO HOY SÉ QUIÉN SOY ■ EN AA HE ENCONTRADO LA FE EN DIOS ■ EL GRUPO DE AA HA SIGNIFICADO MUCHO... ■ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS NO ES PENITENCIA, ES SALVACIÓN ■ HOY VIVO BAJO PRINCIPIOS ESPIRITUALES... ■ HOY ESTOY GOZANDO DE SEIS AÑOS DE SOBRIEDAD ■ AGRADEZCO A MI PODER SUPERIOR, QUE ME HAYA DADO LA OPORTUNIDAD DE CONOCER AA ■ SÉ QUE SOY UN SER ESPIRITUAL VIVIENDO UNA RICA EXPERIENCIA TERRENAL ■ HOY SÉ QUE SIGNIFICAN LAS PALABRAS QUE VENÍAN EN LA MONEDITA DE: ES LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD ■ NUESTRO PODER SUPERIOR NOS QUIERE NO LE DEMOS LA ESPALDA ■ EL LÁTIGO DEL ALCOHOLISMO ME HIZO REGRESAR A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ■ HE RECUPERADO LA CONFIANZA DE MIS HIJOS... ■ USTEDES ME ENSEÑARON A SER PERSEVERANTE ■ TENGO QUE PRACTICAR EL RESPETO A LOS DEMÁS... ■ EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE AA DA LAS ARMAS NECESARIAS PARA CAMBIAR ■ EN AA HE ENCONTRADO LOS VERDADEROS AMIGOS

Hola, estimados amigos y compañeros. Vamos a comenzar una reunión de Alcohólicos Anónimos. Tomemos unos instantes de silencio, para meditar en nuestro problema común, que es la enfermedad del alcoholismo.

A continuación, daremos lectura al enunciado de Alcohólicos Anónimos, que dice:

«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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa.

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

(Impreso con el permiso de The AA Grapevine, Inc.)

Todos podemos hacerlo

Hoy sé quién soy

Buenos días compañeros y compañeras, mi nombre es Mariela G., y soy una enferma de alcoholismo.

Recuerdo que en mi infancia mi padre era un alcohólico y siempre golpeaba a mi madre. Mi familia nunca fue unida, mis hermanos apenas cumplían 13 o 14 años y se iban de la casa. Cansada de golpes, maltratos y humillaciones, me junté con un hombre que me golpeaba, pero como yo siempre vi eso en mi casa, pensé que era normal; sin embargo, todo

tiene un límite. Cuando tenía 18 años estaba llena de rencor y ganas de morir, empecé a tomar, me volví ingobernable e independiente. Dejé al papá de mis cuatro hijos; entré a trabajar en un bar a los 27 años, y poco después conozco al amor de mi vida, mismo que pierdo a causa del alcohol; se fue para Estados Unidos. Un día mi padre quiso golpearme; si no me lo quitan, ¡sabría Dios lo que hubiera pasado! En ese tiempo me sentía toda una triunfadora. Me iba muy bien en lo económico y me propuse que jamás nadie me volvería a hacer daño.

Cuando llego al CERESO y entro al grupo, empieza una nueva vida para mí. Me quedé sola: dos años sin visita. Perdí todo lo que alguna vez tuve: hijos, marido, trabajo, casa, perro, etcétera. Para colmo, estaba embarazada, y el hecho de quedarme sola me impulsó para seguir adelante. Estos alcohólicos me enseñaron a vivir bien. Debo confesar que primero iba por el café; después me agradó, porque nadie me juzgó.

Terminé dándome cuenta de que lo único que buscaba era un poco de amor; aquí encontré a la familia que nunca tuve. Toda esa ira y todos esos defectos

Boletín institucional

«Desde Adentro»

Marca registrada ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial
Registro núm. 1150103

Órgano de intercambio de experiencias entre internos miembros de Alcohólicos Anónimos, elaborado trimestralmente

por el comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales.

Sitios web:

<http://www.aamexico.org.mx>

<http://aacic.livejournal.com>

Correo electrónico:

cicosg@aamexico.org.mx

Se distribuye gratuitamente a los grupos institucionales o compañeros internos, vía estructura, en la República Mexicana.

DIRECTORIO

Presidente:

Dr. Ricardo Iván Nanni Alvarado

Vicepresidente:

Dr. Roberto Karam Araujo

Comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales

Integrantes:

L.T.S. Orlando Ramírez Tellez
(coordinador)

Dr. César Córdova Castañeda

Mario Badillo Ramírez

Miquey Carrera Ramírez

José Quintero Martínez

Juan Carlos Ramírez Ramírez

Manuel Antonio Moreno Merino

Fermin Hernández Muñoz

Miembro de staff:

Lic. José Edgar Castillejos Rodríguez

Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 37/2016

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.

Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,

C. P. 06760 México D. F.

apartado postal 2970, C. P. 06000

tels. 5264 2588, 5264 2406

5264 2466, fax 5264 2166

de carácter desaparecieron. Descubrí un Poder superior que jamás había conocido. Todo esto y más encontré en Alcohólicos Anónimos. Gracias a todos esos compañeros que me comparten y dedican ese tiempo para escucharme, gracias a mis compañeras y a todas esas consciencias de grupo, porque aprendí a tener disposición y mente abierta; decidí dejar de sufrir.

En AA he encontrado la fe en Dios

Mi grupo es «Despierta a una nueva vida». Llego a Alcohólicos Anónimos el 23 de octubre del 2009.

Fuimos invitadas al área femenil para formar un grupo de mujeres. En la primera sesión asistí con miedo y mucha vergüenza. Fui la única que asistió. Las compañeras que fueron del exterior me dieron un aplauso de bienvenida y una junta de información. Me daba miedo subir a la tribuna. La persona que me invitó me pidió que para la siguiente sesión me hiciera cargo del aseo del grupo y de preparar agua para esperar a las compañeras. Asistí sola todos los miércoles durante dos años. Pero invitando a las demás, fueron asistiendo y ahora este grupo está integrado por 15 compañeras internas. Ya tenemos mesa de servidoras. A mí, por la gracia de Dios, me dieron el servicio de secretaria.

Antes de conocer Alcohólicos Anónimos sufría mucho por haber dejado a mi única hija, una nena de cuatro años. Ella estaba acostumbrada a estar conmigo y a vivir bien. No quería que pasara por hambres ni por los desprecios que yo viví. Ahora me doy cuenta del daño que yo le he hecho. A nadie le deseo este sufrimiento. El día de visita me desgarraba el alma al despedirnos. Mi nieta no quería irse, se colgaba de la malla, lloraba y gritaba que se quería quedar conmigo, o si no, se quería morir. ¡Qué daño les causé

Ahora sé quién soy: un ser humano capaz de razonar, amar y evolucionar.

Hoy sé que sí se puede y que las bendiciones vienen por añadidura cuando nosotros decidimos.

¡Felices veinticuatro horas!

Mariela G.

CERESO «David Franco Rodríguez»

Morelia, Michoacán

a mis únicos dos amores! Me arrodillé y le pedí mucho a Dios para que no dejara sufrir a mis hijas, que les diera y me diera la fortaleza necesaria para conformarnos con Su decisión.

En AA he encontrado la fe en Dios y confío que pronto estaré nuevamente a su lado. Gracias a las experiencias de mis compañeras, todo esto lo he ido superando.

Doy gracias a Dios por las compañeras que vienen del exterior a visitarnos y por el apoyo que nos han brindado.

María Luisa

CERESO de Chilpancingo, Guerrero

El grupo de AA ha significado mucho...

Me ha cambiado la manera de pensar y sentir

Les escribo desde el CERESO de la ciudad de Poza Rica, Veracruz. Para mí, la experiencia de Alcohólicos Anónimos ha sido tal como el programa lo describe: espiritual, ya que de una u otra manera puedo decir que el grupo me ha buscado, tratando de ayudarme a superar mi problema con el alcohol, un problema con el que he lidiado desde hace años y, como era de esperarse, me produjo mu-

chos problemas. El alcohol —de manera directa o indirecta— me trajo aquí.

Para mí, el grupo de AA ha significado mucho, ya que me ha cambiado la manera de pensar y sentir con respecto a mi enfermedad. Es un programa que día a día y poco a poco, me ha ayudado a superar todos aquellos defectos de carácter y mi alcoholismo.

Hoy le doy gracias a mi Poder superior, que para mí es Dios, por contar con AA aquí en el CERESO, ya que es un programa que cambia vidas.

Saludos y bendiciones.

Samantha
CERESO de Poza Rica, Veracruz

Alcohólicos Anónimos no es penitencia, es salvación

Hola, queridos compañeros, les escribe su compañera Dulce Fanny. Soy coordinadora del grupo «Luz y vida».

Les quiero compartir que no ha sido nada fácil llevar a cabo el programa de Alcohólicos Anónimos, pero es muy bueno. Solo que para que funcione al cien por ciento, hay que llevarlo con honestidad, debemos ser honestos con nosotros mismos, sin importar el qué dirán.

La verdad es que yo, cuando conocí AA, no tomé en serio el programa. Tuve que recaer para darme cuenta de lo que significa llegar a la cárcel, para darme cuenta que lo que me inyecta la literatura de AA es real, y así poder evitarme de 10 a 15 años de sufrimiento. Hoy me encuentro en el programa y quiero evitarme más problemas.

Compañeros, espero les sirva mi experiencia para que no cometan los mismos errores.

Recuerden que AA no es penitencia, es salvación.

Dulce Fanny
Penal femenil de Huitzilzingo,
estado de México

Hoy vivo bajo principios espirituales...

Honestidad, receptividad y buena voluntad

Primero es lo primero y lo primero para mí, este día, es darle gracias a mi Poder superior porque estoy vivo y sobrio. Ya no formo parte del problema, soy parte de la solución.

He leído muchas revistas *Plenitud AA*, y dentro de los grupos he escuchado los compartimientos de los compañeros; con todos y cada uno de ellos me reflejo porque somos los mismos actores pero en diferentes escenarios.

En el año 2003 conocí el programa, desgraciadamente no pude mantenerme sobrio porque mi enfermedad siempre fue más astuta, me autoengañaba pensando que podía ser un bebedor social, que podía controlar mi manera de tomar. Siempre que lo intentaba, volvía a fracasar. ¡Vaya locura que vivía!, porque locura es volver a cometer los mismos errores, esperando resultados diferentes. Hoy sé que tengo el problema y que no puedo ser bebedor social, que no me hace feliz tomar y que no puedo beber con éxito. Sé que la enfermedad es peor que el cáncer o que el SIDA, porque esas enfermedades consumen al individuo. Pero el alcoholismo se lleva a la persona, y *entre las patas* a sus seres queridos. El alcohólico es como un huracán que, por donde quiera que vaya pasando, va arrasando y haciendo daños sin importarle nada. Al alcohólico activo, lo único que le importa es seguir bebiendo. Cuando bebía, siempre estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para conseguir alcohol. No me importaba nada más que el obtener y tomar alcohol, hallar el modo de conseguir más, a pesar de los daños que causara. No me importaba ni a quién se lo hiciera, me volví un indolente.

El programa funciona, el que no funcionaba era yo, porque siempre quería mantenerme sobrio a base de fuerza de voluntad. Cualquier fuerza —por más

fuerte que esté— se debilita y se cae. Mis mejores ideas me llevaron al fracaso. Toda mi familia, y yo, pensábamos que ya no había solución a mi problema y que me iba a morir. Perdí la capacidad para ser padre, hijo, esposo, hermano y amigo. Al final tuve que perder todo: esposa, hijos, trabajo, amigos y mi libertad.

Los caminos que le quedan al alcohólico son: la cárcel, es decir, el lugar donde me encuentro; y la locura. Estuve al borde de la muerte, pero mi Poder superior me dio la oportunidad nuevamente de volver a vivir. Dios tiene otros planes para mí. A pesar de que lo he perdido todo, Dios me tiene con vida y me da la oportunidad de compartir que sí se puede dejar de beber y encontrar una nueva manera de vivir, la cual me ha enseñado Alcohólicos Anónimos.

Hoy vivo bajo principios espirituales; tres de ellos son indispensables: honestidad, receptividad y buena voluntad. Con ellos vamos por buen camino. Hoy me doy cuenta de que los milagros existen. Le doy gracias a Dios por el milagro que ha hecho en mi vida. No ha sido fácil mantenerme «limpio», he pasado por momentos difíciles, pero gracias a Dios y al programa he podido salir adelante.

Cuando tenía seis meses dentro de la prisión, tenía tres meses sobrio. Recibí la noticia de que mi padre había fallecido. Fue un golpe muy duro. Decir las palabras: muera quien muera, nazca quien nazca, usted no beba, es muy fácil, pero vivirlas es otra cosa. Me trajeron a mi padre en su féretro y le pedí perdón. Él no me vio sobrio, pero donde quiera que esté, sé que se da cuenta de lo que pasa conmigo. Ese día vino la mamá de mi tercera hija, mi segunda compañera, mi segunda familia que Dios me dio la oportunidad de formar. Me dijo que quería volver a intentarlo y nos dimos la oportunidad, pero solo duró tres meses la ilusión y se volvió a retirar de mi lado.

Han sido golpes muy duros, pero he podido salir adelante —gracias Dios y al programa—. Así es compañeros: el dolor y el sufrimiento son la piedra angular

del crecimiento. Si no hay dolor, no hay sanación. Este día quiero seguir siendo como las palmeras, que se doblan pero no se quiebran. No tengo lo que quiero, pero Dios me da lo que necesito. Ahora lo que necesito es seguir asistiendo al grupo, aplicarme las juntas, porque la experiencia ya está vivida. Si faltas a tus juntas, no preguntes por qué recaes. En el grupo he encontrado nuevas amistades, gente que no se alcoholiza y que ha encontrado una nueva forma de vivir, donde me dan una palmada de aliento, un abrazo sincero y un sigue viviendo.

El programa no ofrece dinero, fama, prestigio, casas; no promete nada de eso. La única promesa es liberarte del alcoholismo y encontrar una nueva manera de vivir. Desde que llegué he servido y eso me ha ayudado a seguir con mi recuperación, a hacerme responsable. Sé que no soy culpable de mi enfermedad, pero sí soy responsable de mi recuperación. Hoy tengo la oportunidad de ser un buen padre, esposo, hermano y buen amigo.

Hoy he decidido soltarle las riendas de la vida a Dios. Él hace por mí lo que por mí mismo no pude hacer.

Compañeros, deseo que los lazos que nos unen sean más fuertes que aquellos que puedan separarnos, y quiero decirles que la recuperación no se compra ni se vende, solo se comparte, ¡solo por hoy!

Hoy en día me mantengo sobrio de buena voluntad.

Enrique
*CERESO estatal núm. 3,
Ciudad Juárez, Chihuahua*

Hoy estoy gozando de seis años de sobriedad

Soy Juan Carlos. Llego a Alcohólicos Anónimos el 3 de marzo del 2009 —en este CERESO—, después de siete años de estar bebiendo alcohol en este mismo lugar.

El alcohol me causaba tanta dependencia que no podía dejar de beber por mucho tiempo. Bebí desde los 20; hoy tengo 49 años de edad. Cuando llegué a este lugar, mi esposa tenía tres hijos pequeños y me abandonó al año; se fue con otro hombre. Me sentía un ser que ya no servía para nada. Quería morir en este lugar de lo que fuera, pero Dios no lo quiso así. Siempre he creído en Él por herencia de mis padres. A ellos los quiero mucho, nunca me han dejado de visitar. Me quieren mucho porque soy su único hijo, aunque hayan tenido muchos problemas conmigo. Dios me perdone.

Cierto día, salí de un castigo de 15 días en la bartolina o celda de castigo, con una cruda de muerte y olor a león. Gracias a Dios, en el grupo me recibieron con unos aplausos y me invitaron a comer unas enchiladas y un refresco. Me puse de pie, aceptando mi derrota. Hasta el día de hoy, he aceptado que con el alcohol no se juega.

Hoy estoy gozando de seis años de sobriedad y estoy muy feliz a pesar de todos los problemas. Me gusta el servicio que realizo en la comunidad de este CERESO: soy el electricista.

Juan Carlos P.
*CERESO núm. 3
de Tapachula, Chiapas*

Agradezco a mi Poder superior, que me haya dado la oportunidad de conocer AA

Por medio de este pequeño escrito, y con todo respeto, me dirijo a esta gran comunidad a la que me siento horado de pertenecer. Por medio de la misma, fue como pude encontrar el sentido a mi vida.

Como sabrán, estoy en una prisión federal. Agradezco a mi Poder superior —que es Dios como yo lo concibo— que me haya dado la oportunidad de conocer

Alcohólicos Anónimos. Anteriormente, solo pensaba en quitarme la vida porque decía que la vida en prisión no era vida. Cuando llegué al grupo «Alfa y Omega» todo cambió para mí. Escuché por primera vez las experiencias de otros compañeros; fue algo maravilloso. Hoy necesito de su apoyo.

Sin más por el momento, reciban un cordial saludo de mi parte. ¡Ánimo!

Jorge Arturo R.
CEFEREPSI de ciudad Ayala, Morelos

Sé que soy un ser espiritual viviendo una rica experiencia terrenal

Agradezco a Dios por permitirme compartir mi testimonio de vida. Gracias a mi forma de vida desordenada; que llevé durante 25 años, ahora estoy privado de mi libertad.

Considero que todo esto fue producto de la ignorancia y el desconocimiento de mi razón de Ser. Perdí el sentido a la vida. Por el desamor a mi persona, el descuido de dirección en el mundo, el abandono del hogar, el rechazo en la sociedad, en el trabajo y en la familia, fue que me encontré en el mundo ficticio del alcoholismo y de la delincuencia. Terminé así con el sentido de la vida, destruyendo todo a mi paso, sin importarme la vida de los míos, desorientándolos, frustrándolos su existencia, mostrándoles mi depresión, maltratándolos, golpeándolos, robándolos. Tuve que buscar la fuga geográfica, haciendo daño a todo con mi paso, empeorando mi bienestar y el de mis seres queridos.

Hoy en día me encuentro agradecido con Dios, con la comunidad mundial de Alcohólicos Anónimos y con el grupo «Nueva esperanza». Hoy puedo compartirles que no es un maldito penal en el que estoy, pues en él he encontrado mi razón de ser y mi sentido a la vida.

Sé que soy un ser espiritual viviendo una rica experiencia terrenal, marcando la diferencia en mi vida. Hoy me respeto y así logro respetar a los demás. Todo esto lo he logrado permitiendo que Dios entre en mí.

Hoy me acepto, reconozco la vida; la acepto como a los otros. He aprendido que el maravilloso programa, los principios, las tradiciones y los legados, funcionan mediante Dios. Nosotros solos no podemos.

Gracias al Todopoderoso, hoy soy otro.
Gracias y hasta pronto.

Jorge Armando C.
CERESO de «Puente Grande»

Hoy sé qué significan las palabras que venían en la monedita: es la oración de la serenidad

Mi nombre es Moisés T. y ésta es mi experiencia, que les comparto desde el corazón.

Actualmente estoy en el CERESO de Ciudad Valles, San Luis Potosí. Tuve que llegar a este lugar para darme cuenta del daño que el «señor Alcohol» me estaba causando a mí y a mi familia.

Unos meses antes de llegar a este lugar, empeoró mi alcoholismo. Tomaba todos los días. Siempre llegaba borracho a la casa a las 3.00 o 4.00 de la mañana.

La última borrachera que tuve fue unos minutos antes de cometer un delito por el cual estoy aquí. No había tenido uso de razón en ese momento. En el momento que pisé la cárcel me di cuenta de que tenía que cambiar. No podía seguir así con mi vida ingobernable.

Pasé con una psicóloga. Me dijo que mi delito era grave y más porque estaba en estado de ebriedad. Por lo anterior, tenía que asistir a un grupo de Alcohólicos Anónimos para obtener algún beneficio. En ese momento pasó por mi mente: «¿Pertener a un grupo de AA?».

No lo creo». Eso es para los ancianos, no para mí. Siempre decía: «Prefiero ser un borracho conocido que un alcohólico anónimo».

Después de unos días entré en reflexión. Me puse a pensar en todo el daño que le había causado a mi familia y en todas las angustias que le causé a mi mamá. Sentía lástima, vergüenza y estaba enojado conmigo mismo.

Un día en la mañana, antes de levantarme me dije: «Tengo que cambiar, no puedo seguir así». Le pedí a Dios que me ayudara y que me diera un empujoncito. Ese mismo día encontré algo que parecía ser una moneda y al levantarla me di cuenta de que no lo era, pero tenía algo escrito: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase Tu voluntad, no la mía». Al voltearla decía: «Alcohólicos Anónimos». En ese momento me entró la curiosidad por saber qué significaban esas palabras.

A los tres meses, por fin me decidí a acudir a un grupo de AA. Recuerdo que fue un 1.º de julio del 2014. Antes de entrar, recuerdo a Adán S. que se alegró mucho y me dijo: «Gracias al Poder superior hoy estamos de fiesta». Levantó una mano al cielo. Gracias a Dios — como yo lo concibo — me tocó renacer en el grupo «Iluminación» de este CERESO.

Actualmente tengo siete meses en el grupo. Hace casi un mes mi Poder superior me regaló mi primer servicio: el de cafetero.

Hoy sé qué significan las palabras que venían en la monedita: es la oración de la serenidad. Con ella me estoy metiendo poco a poco a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones.

Gracias a mi padrino que me da muchos consejos sugeridos, hoy creo que he cambiado, aunque me falta mucho por aprender de mis compañeros alcohólicos.

Le doy gracias a mi Poder superior por haberme puesto en este camino y por

haberme dado ese empujoncito que necesitaba para poder enderezar mi rumbo.
¡Gracias Alcohólicos Anónimos!
¡Sonrían!

Moisés T.
*CERESO de ciudad Valles,
San Luis Potosí*

Nuestro Poder superior nos quiere; no Le demos la espalda

Yo soy Manuel A. y soy alcohólico. Desde pequeño me crié en un rancho con mis tíos. Andaba con personas adultas que usaban mucho el alcohol. Me decían que tomara para que me hiciera hombre. Mi papá no tomaba ni fumaba y me decía: «No te creas de los borrachos». Comencé a tomar a escondidas y las muchachas me aplaudían. Fui creciendo y comencé a estudiar. Me sentía mal al ver a aquellos señores que golpeaban a sus familias. En mi casa no pasaban esos problemas y comencé a comparar los sufrimientos que se originan a causa del alcohol: muchos niños enfermos, sin comer, mamás que sufrían por sus hijos golpeados y corridos de sus casas.

A mí me querían porque nunca me veían tomar, me sentía importante. Me escondía para tomar, hasta que un día me vio mi tía, le dijo a mis tíos y me pegaron. De pronto me dolió, pero comprendí.

Me ha tocado ver morir a muchos por las crudas físicas y por la cirrosis; personas de dinero en la calle que todo perdieron a causa del alcohol y a quienes nadie les tiene lástima, al contrario, dicen: «Déjalo que se Muera. No sirve para nada». Yo les sugiero a todos: «o díganle *no* al alcohol y encontraremos nuevos horizontes». Nuestra familia es primero. No nacimos borrachos. Vamos buscando a Dios. Nuestro Poder superior nos quiere; no Le demos la espalda. En el alcohol se pierde mucho y no ga-

namos nada, hay más sufrimiento que ganancias.

El que no oye consejos, no llega a viejo —reza un dicho popular—. Gracias a mi Poder superior, soy un interno con 77 años de edad.

Manuel A.
CERESO de Colima

El látigo del alcoholismo me hizo regresar a Alcohólicos Anónimos

Conocí el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos en el CERESO de Tabasco, el 14 de febrero del 2012. Un compañero interno me invitó a una junta del grupo «Amigos sinceros», que sesionaba en el patio general del penal. Al principio no entendía nada sobre los Doce Pasos, pero poco a poco fui aprendiendo de qué se trataba. Asistía con frecuencia a las juntas y cuando llegaban los compañeros a visitarnos, se ponían interesantes las reuniones.

Después de dos años sin beber, recaí. Durante un año me alejé del grupo por ingobernable. No podía vivir para siempre así. Como siempre sucede, el látigo del alcoholismo me hizo regresar a Alcohólicos Anónimos. Esta vez llegué derrotado. Me dieron el servicio de cafetería, ya que no había quien lo hiciera. Me di cuenta de que este servicio ayudó a que mi ego se desinflara. Hoy me siento satisfecho porque ya no estoy bebiendo.

Le agradezco a Dios —como yo lo concibo— que ahora le encuentro sentido a la vida a pesar de mi sentencia. Seguiré adelante dentro de mi grupo.

¡Muchas gracias!

Jeremías J.
CERESO del estado de Tabasco

He recuperado la confianza de mis hijos...

¡Hola compañeros! Mi nombre es Venustiano. Quiero compartir con ustedes una parte de mi vida. En mi juventud hubo un hecho que cambió mi existencia: de una vida tranquila y pacífica a una de delitos, sufrimientos y fracasos. Eso se dio cuando quise aprender a hacer todo lo que jamás pensé que haría; de entrada, a conocer el efecto del alcohol, porque al mirar a algunos ya alcoholizados, me impresionaban. Mi naturaleza era ser cobarde y miedoso, quería imitarlos. Lo mismo pasó con el alcohol: mirar lo grandioso que se veían con botellas y música, sin pensar a dónde iba a parar.

Todo se deterioró; me convertí en un delincuente. Con el alcoholismo toqué fondo y perdí todo, no solamente mi libertad, también perdí mi familia. Quedé atorado en este remolino de pudrición. He dejado toda mi juventud en prisiones, casi la mitad de mi vida. Rompí mi relación con Dios y llegué a renegar y hasta blasfemar en Su contra. Maldecía a la sociedad y a mis amigos; decía que eran unos ingratos. Para poder sobrevivir tuve que endurecer mi corazón y hasta al amor le cerré la puerta. Por eso, cuando conocí a la que fue mi esposa, una mujer hermosa y de buenos sentimientos, no la supe cuidar, pues con mi actitud la orillé a distanciarse. Después la culpé de lo que yo era culpable. Recuerdo que en una ocasión llegaron a la casa unos amigos míos en un vehículo y desde afuera tocaron el claxon para que saliera y yo dije: «Vieja, al rato vengo». Tardé 14 años en regresar. Cuando regresé ya no había nada; mi esposa se había ido con sus familiares a Estados Unidos, y mis hijos —porque me dio cuatro— ya estaban casados. Frustrado y resentido con todos, me volví a meter en más problemas.

Hoy he conocido el programa de Alcohólicos Anónimos. Gracias a ello me mantengo sin beber. Me mantengo

activo en los servicios y ahora trato de ser ejemplo. Pienso lograr mi libertad a base de buena conducta. El programa sí funciona. Yo no creía en esas palabras cuando decían que el programa te regresa todo. En primer lugar, Dios —por medio del programa de AA—, me ha devuelto la sensibilidad y me ha hecho creer en el amor, pues he conocido a una bella y sencilla mujer que me ha entregado su amor. He recuperado la confianza de mis hijos y, aun sin merecerlo, siento que me aman como su padre que soy. Todo esto se ha originado a raíz de que pedí perdón y me perdoné por cosas que yo solo me culpaba. Yo no tengo que perdonar nada, pues el culpable fui yo.

Agradezco a Dios la oportunidad de volver a vivir y a ustedes por ayudarme a comprender mi enfermedad.

Venustiano M.
*CERESO «Lic. Eduardo Ruiz»,
Uruapan, Michoacán*

Ustedes me enseñaron a ser perseverante

Hola, mi nombre es Alfredo y soy alcohólico. Hace muchos años conocí lo que es el maravilloso mundo de Alcohólicos Anónimos. Ingresé a un grupo llamado «Luz y vida». Debido a mi corta edad y a mi vida ingobernable, no me quedé. Yo tenía juventud, carisma, valores, amigos, familia, novias, dinero; tenía todo. Dentro de la agrupación conocí muchas cosas. Me compartieron muchos fondos de sufrimiento. Pude ver el dolor, la impotencia y la soledad en los ojos de otras personas. Nunca pensé que yo pudiera experimentar algo así. Yo era el Freddy, famoso ante la banda, con familia de dinero, inteligente, el más loco, no tenía problemas. ¡Qué equivocado estaba! Al salir de la agrupación seguí con mi vida ingobernable: alcohol, dinero, de todo. Existía un vacío en mí, el cual, a pesar de no saber de qué se trataba, quería llenar.

lo. Conocí más y más grupos. Me resentí conmigo mismo. ¿Qué me pasaba? ¿Por qué recaía tanto? ¿Por qué no podía yo solo? ¿Por qué siempre que me suelto, caigo? Caí hasta el fondo, hasta lo más bajo. Conocí el dolor, la tristeza, la ansiedad, el miedo, el hambre, el desprecio; pero sobre todo, conocí la soledad. Me di cuenta de que me estaba quedando solo. Me sentaba en la banqueta de una calle desierta, miraba el cielo en la oscura noche y le decía a Dios: «¿Por qué me tratas así?». Estaba solo y lo único que hacía era beber. ¿Estaba en verdad solo? ¿Y mi familia? ¿Y aquel grupo de hombres y mujeres que me habían tendido la mano? ¿Y Dios?

Nunca estuve solo; tenía a mi familia, los tenía a ustedes, tenía a Dios, me tenía a mí; solo que no veía porque el alcoholismo me cegaba. Hoy puedo decir que mientras formé parte de una agrupación nunca me sentía solo. Alcohólicos Anónimos siempre me escuchaba, no me apachaba ni me cumplía caprichos, pero sí me ponían atención.

Cuando volví a ingresar me sentí liberado, apoyado, con familia. Hoy puedo compartir que debido a esa vida ingobernable llevo muchos años en prisión. He perdido a mi familia y la mitad de mi juventud. He dejado de beber, pero el vacío que siente mi alma cada día se empieza a apoderar de mí. Por eso hoy solicito ayuda. Alcohólicos Anónimos dice en la declaración de la responsabilidad: «Cuando cualquiera, donde quiera extienda su mano pidiendo ayuda». Hoy los necesito. No quiero volver a ese abismo, no quiero volver a entrar a ese cuarto oscuro de la desesperación, quiero tener contacto con todos ustedes. Ustedes me enseñaron a ser perseverante, a no desistir por muy dura que sea la tormenta. No busco ayuda económica ni jurídica, busco ayuda espiritual, alimentar mi alma. Busco servir, hacer la unidad, recuperarme. Tal vez yo no tengo nada, pero mi experiencia puede servirle a alguien, al recién llegado.

Compañero que estás leyendo este escrito: te motivo a servir, apoya a quien lo necesita. No me autocompadezco; al contrario, le echo acción. Si la montaña no viene a mí, yo voy a la montaña. Como reza la oración de san Francisco de Asís: «Dando es como recibimos».

La comunidad de AA es muy grande y yo formo parte de ella. Como lo dice la Tercera Tradición: «El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida», de dejar de sufrir. Hoy tengo ese deseo.

De todo corazón te deseo que sigas disfrutando de las mieles de nuestro maravilloso programa. Que Dios inunde tu corazón de paz y tranquilidad. Deseo que te encuentres rodeado de seres queridos y que vivas esa hermosa libertad que solo un Poder superior te puede dar.

¡Que tengas unas muy felices veinticuatro horas!

Alfredo M.

*CEFERESO núm. 8 «Nor-Poniente»,
Guasave, Sinaloa*

Tengo que practicar el respeto a los demás...

Mi nombre es Filiberto y soy alcohólico. Me encuentro en el CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla. En el 2013 un amigo me transmitió el mensaje. Me acuerdo cuando me dijo: «Vamos Filiberto, a Alcohólicos Anónimos, aunque sea para que te tomes un vaso de café». Después de esa ocasión, mi vida cambió radicalmente.

Aprovecho todo lo que me otorga el programa de recuperación de AA, ya que ha sido importante en mi desarrollo. Desde que lo llevo a la práctica he crecido mucho. Después de muchos años de una vida ingobernable, llegué a este lugar, gracias Dios. Debo pagar por el daño que le causé a mi familia y hacer la voluntad de mi Poder superior.

Estoy consciente que no soy lo que deseo ser y tengo que aceptar mis debilidades. Todo por ser deshonesto, por no haber puesto mi voluntad al cuidado de Dios —como yo lo concibo—. Hoy es diferente: tengo herramientas con qué hacerle frente a mis miedos para vivir bien y ser feliz solo por hoy.

He tratado siempre de tener dignidad, conservar ese hogar que tuve afuera y con esfuerzo dejar mi vida ingobernable. Hoy lo estoy logrando. Antes siempre me guié por mi falso orgullo, el cual me hacía creer que no necesitaba de nadie. Tuve que quedarme solo para entender que no estaba bien y caí de rodillas, implorando a Dios su protección, porque solo no podía ser capaz de enderezar mi vida. Tengo que practicar el respeto a los demás y lo entiendo como una gran enseñanza, regresar a los brazos de Dios con humildad, porque no puedo cambiar solo con ser honesto, debo realizar mi Noveno Paso hasta donde sea posible. Lo demás se lo entregaré al programa porque he aprendido a valorarme. A pesar de las paredes, no he perdido la fe.

Filiberto E.

CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla

El programa de recuperación de AA da las armas necesarias para cambiar

¡Hola, cómo están compañeros de Alcohólicos Anónimos! Antes que nada quiero decirles que Dios reine en sus corazones y en cada hogar representado por sus familias.

Mi nombre es Diego D. y me encuentro recluido en el CEFERESO núm. 7 «Nor-Noroeste», ubicado en la ciudad de Guadalupe Victoria, en el estado de Durango. El compañero Emiliano A. fue quien me transmitió el mensaje. Él y yo hemos estado en otros centros federales.

Aquí, en este centro de reclusión en el que me encuentro, se celebran reuniones de AA todos los sábados por la mañana. Lo anterior, gracias a compañeros veteranos que viajan desde la ciudad de Durango (capital), para venir a compartir con nosotros el programa de vida y esperanza. El problema es que por el régimen penitenciario y sus programas de actividades, nos toca asistir solamente cada quince días a estas reuniones, dos horas por sesión. Realmente es poco, pero peor sería nada. Estas personas que vienen a darnos sus experiencias, muestran algo tan lindo, que yo estoy agradecido por todo lo que me han enseñado, todo para que lleve una vida mejor y más para los que nos encontramos en el difícil proceso de recuperación y la firme convicción de cambiar nuestros juicios y actitudes. Gracias a estas sesiones me he dado cuenta de que el programa de recuperación de AA da las armas necesarias para cambiar y cumplir los objetivos positivos: deshacerse de la soberbia y abrazar la humildad para poder aceptar la ayuda necesaria; librarse de los miedos, frustraciones, obsesiones, resentimientos, dudas, culpas...

Tengo el deseo de crecer en el programa. Quiero a Alcohólicos Anónimos para que compartamos nuestras mutuas

experiencias y me ayuden a entender y conocer más de este maravilloso programa de vida y esperanza. Tengo la necesidad de conocer las experiencias vividas de otros compañeros y que conozcan también las mías. Acepto que soy un alcohólico y que solo no puedo. Compañeros, requiero de toda su hermosa amistad y ayuda.

Dios los bendiga en todo momento y cuide sus pasos. Les escribo la oración de la serenidad porque cada palabra que la compone es un mensaje para mí: «Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquéllas que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia».

Diego D.

CEFERESO núm. 7

«Nor-Noroeste», Durango

En AA he encontrado los verdaderos amigos

Mi nombre es Jazmín y soy alcohólica. Pertenzco al Centro de Reintegración Social y Familiar para Adolescentes de Güemez, Tamaulipas.

Llegué al grupo institucional que lleva el nombre de «Empezando a vivir». Empecé a tener amistades con los compañeros y compañeras que me invitaron al grupo de Alcohólicos Anónimos; le doy gracias a mi Poder superior. Sesionamos cada ocho días, los domingos. Nos visitan compañeros de otros grupos, los cuales me dan fortaleza y recuperación. ¡Gracias a mi padrino por haberme invitado a Alcohólicos Anónimos!

No aceptaba muy bien a una de mis compañeras, pero como esto es de aceptación me puse a analizar, y gracias al Poder superior —hasta hoy— la he aceptado tal como es.

En AA he encontrado los verdaderos amigos. Cuando salga de este centro quiero seguir en la comunidad para seguir transmitiendo el mensaje. Primeramente Dios —si me lo permite— saldré libre y seguiré practicando el programa.

Gracias al comité de Instituciones Correccionales del área Tamaulipas que nos ha hecho llegar la revista *Plenitud AA*, el *Apartado 29-70* y el boletín *Desde adentro*. ¡Gracias a Dios estoy viva!

Jazmín

*Centro de Reintegración Social
y Familiar para Adolescentes
Güemez, Tamaulipas*

Invitación

¿Te gustaría compartir experiencia, fortaleza y esperanza con otros alcohólicos? Aquí tienes una oportunidad para ello. Por tu experiencia única como enfermo de alcoholismo en recuperación, tú puedes ayudar a otros alcohólicos, que ya están en un grupo institucional, a fortalecer su sobriedad, o incluso puedes ser conducto para que alguien más, al leerte, decida dejar de beber.

Todos estamos bajo el cuidado de Dios, *como cada quien lo concibe*, y Él sabrá utilizar tu experiencia para alcanzar a otros que también, como tú, quieren una nueva vida.

Entrega tu experiencia de recuperación del alcoholismo en Alcohólicos Anónimos a tu RSG, para que la haga llegar vía estructura a la Oficina de Servicios Generales y se incluya en un boletín *Desde adentro*.