

TODOS PODEMOS HACERLO ■ «AUNQUE TARDÉ, LLEGUÉ A AA Y ME HE MANTENIDO». ■ «HE RECUPERADO UNAS INMENSAS GANAS DE VIVIR...» ■ «LA MANO DE AA SÍ PUEDE AYUDARME...» ■ «DESDE ENTONCES TENGO LIBERTAD DE ESPÍRITU». ■ «TUVE QUE TENER UN NUEVO CÓDIGO DE VIDA...» ■ «ESTA GRAN FAMILIA ES ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS». ■ «ESTOY VIVIENDO SIN ALCOHOL Y SIN TANTOS PROBLEMAS». ■ «HE TOMADO CONCIENCIA DE LOS DAÑOS QUE PRODUCE EL ALCOHOL...» ■ «GRACIAS A DIOS... POR CONTAR CON MIS COMPAÑEROS DE GRUPO». ■ «POR EL DÍA DE HOY...» ■ «CON SU AYUDA PODRÉ SALIR ADELANTE...» ■ **CÓMO LLEGUÉ A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS** ■ «UNO ESTÁ CRECIENDO CONSTANTEMENTE». ■ «LEVÁNTATE Y LUCHA POR LO QUE TE QUEDA...» ■ **LO QUE ME HA BRINDADO AA** «SI ADETRON NO HAY GRUPO, PUES ABRO UNO».

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

«Aunque tardé, llegué a AA y me he mantenido».

Aproximadamente en el año 2000 llegué por primera vez a un grupo de AA en el área D. F. Norte; desafortunadamente no me quedé. Mi ingobernabilidad, mi forma de vivir y de beber alcohol, me ha traído hasta donde me encuentro hoy. Era un alcohólico con un fondo muy desesperado y triste.

He vuelto a ingresar a Alcohólicos Anónimos, solo que ahora en prisión. Me han brindado el mismo recibimiento que la primera vez; me han arropado y han escuchado. La vida en AA es muy agradable. Decidí asistir a todas las jun-

tas de AA que me fuera posible. Escucho con atención las experiencias que mis compañeros alcohólicos me regalan.

Hoy entiendo que por falta de apadrinamiento formal carecemos de servidores para llevar a cabo este servicio en el reclusorio. También he notado que cuando llega un nuevo al grupo, muchas veces no se queda porque la información sobre el programa es precaria.

Aunque el servicio de café me regala mucha alegría, me gustaría experimentar otro servicio, por la sencilla razón de sentirme útil. En AA he encontrado una

forma de ser libre, que me da la oportunidad de conocerme y tener la oportunidad de vivir de diferente manera.

A mis compañeros alcohólicos del área D. F. Norte les digo: «Aunque tardé, llegué a AA y me he mantenido». Ojalá tenga la dicha de saludarlos pronto, algún día. Un abrazo fuerte.

Genaro S.
CEFERESO núm.1 Altiplano

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.

Sitio web:

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

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. Roberto Karam Araujo

Vicepresidente:

Everardo Domínguez Landa

Comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales

Integrantes:

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

Dr. César Córdova Castañeda
Federico Cervantes Hipp
Rafael Tello Cuesta

Pedro Balderrama González
Emily Jean Bonilla Parra
Manuel Antonio Moreno Merino

Miembro de staff:

MVZ Silvia Sierra Pacheco

Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 40/12-2016|02-2017

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

Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,
C. P. 06760 Ciudad de México.
apartado postal 2970, C. P. 06000
tels. 5264 2588, 5264 2406
5264 2466, fax 5264 2166

«He recuperado unas inmensas ganas de vivir...»

Yo era un alcohólico que andaba bastante desarreglado sucio, greñudo, flaco y, sobre todo, sin ilusiones, sin ganas de vivir. Fue entonces cuando llegué con los Alcohólicos Anónimos y sentí que la luz iluminó mi vida por completo. Mi vida ha cobrado un mayor sentido, pese a la circunstancia de estar recluso en una prisión.

El día de hoy soy útil en un grupo de Alcohólicos Anónimos. Gracias a ellos, a Dios *como cada quien lo concibe*, presto un servicio en el grupo. Se me ha devuelto la esperanza y el sentido de la vida; sobre todo he recuperado unas inmensas ganas de vivir, gracias a mi Poder Superior. Él fue el que transformó mi vida por completo, y hoy puedo decir que me quiero y disfruto cada día al máximo, como si fuera el último de mi vida.

Gracias, Alcohólicos Anónimos, por salvarme.

Agustín R.

Penitenciaría de Santa Martha Acatitla

«La mano de AA sí puede ayudarme...»

Compañeros Alcohólicos Anónimos: actualmente me encuentro recluso en un Centro Federal de Readaptación Social.

Con respeto me dirijo a toda la comunidad de AA, para hacer un llamado. Gracias a que aquí en el interior me hicieron favor de prestarme el «Libro Grande» de AA y *AA llega a su mayoría de edad*, me siento diferente. Por ese motivo les pido ayuda, invocando los legados de Unidad, Recuperación y Servicio. La situación que se vive en el interior de la prisión no es nada fácil. Aquí no existe ningún grupo, no se efectúan reuniones, mis compañeros internos y yo estamos muriendo en vida, totalmente a la deriva

en un mar de neurosis y estrés, debido a que permanecemos encerrados las veinticuatro horas, sin comunicación con nuestras familias.

A todos los compañeros externos de AA les pido que se animen a visitarnos, para compartir experiencia —al menos por correspondencia—, para así poder superar la adicción al alcohol. Si estuviera en sus posibilidades por lo menos enviarnos algún libro o folleto, la revista *Plenitud AA*, será bien recibido.

Sinceramente, mi ingobernabilidad y el no saber vivir, mi soberbia y mi orgullo, me han aislado de los seres que yo amé. Ahora me encuentro muy solo en la vida: únicamente cuento con el apoyo de mi madrecita, que es una ancianita que nunca me ha abandonado, y la verdad no quiero molestarla más. El único responsable de estar aquí soy yo, y ya no quiero seguirla arrastrando; solo quiero darle la dicha de ver a su hijo totalmente restablecido del alcohol y con un nuevo estilo de vida.

Sé que la mano de AA sí puede ayudarme a lograr una vida útil y feliz. Recibí el mensaje de AA antes de llegar aquí, pero mi actitud y mi carácter desafiante e impulsivo me hicieron rechazar la ayuda de AA. Ya no quiero seguir sufriendo. Hoy sí quiero ahorrarme esos quince años de sufrimiento.

Agradezco mucho su atención, desean-do recibir pronto noticias tuyas o verlos.

Felipe V.

CEFERSO núm. 11, Hermosillo, Sonora

«Desde entonces tengo libertad de espíritu».

Hola, compañeras en Alcohólicos Anónimos:

Me llamo Adelina y soy alcohólica. Estoy en el CERESO «Mil cumbres». Les quiero compartir que yo llegué por dar rienda suelta a mis defectos de carácter. Para mí, despertar con la cruda emoción

nal fue terrible. No tengo un solo centavo ni ninguna propiedad, pero tengo un concepto de Dios —como me enseñaron en AA—; desde entonces tengo libertad de espíritu.

Ya tengo algunos años aquí, y he comprendido que yo seré puesta en libertad cuando Dios así lo disponga. Actualmente tengo servicio en AA y me siento contenta; gracias a las compañeras externas que nos visitan y a los padrinos en AA, he logrado salir adelante. He concluido la secundaria y me he dado a la tarea de aprender muchas cosas positivas más. La ayuda ha sido indudablemente gracias al programa de AA. La asistencia a mi grupo es mi terapia favorita. Quiero decirles a todas mis compañeras reclusas que sí es posible encontrarse, amarse, valorarse y recuperarse a sí misma; puedes obtener la libertad espiritual desde donde quiera que estés. Les deseo muchas felices veinticuatro horas de sobriedad.

Adelina
CERESO «David Franco Rodríguez»
Morelia, Michoacán

«Tuve que tener un nuevo código de vida...»

«¡Egoísmo, concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de todas nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y estos se vengán. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados».

Alcohólicos Anónimos, pp. 57 s.

Conforme a este pasaje, me pregunto: ¿Soy yo egoísta? La única respuesta que he encontrado es que he sido tan egoísta que hoy estoy solo y en la cárcel.

Pero al ingresar a Alcohólicos Anónimos la forma de ver la vida cambia radicalmente. Aprendes a dejar de ser egoísta. Pero no cambias de la noche a la mañana: es un duro y largo proceso.

Tuve que vivir experiencias espirituales, aprendiendo a tener amor, comprensión, tolerancia y respeto. Tuve que tener un nuevo código de vida, dejar de hacer daño y aprender a vivir como Dios quiere que viva. Eso lo encontré solamente en un grupo de AA por medio del programa de recuperación de los Doce Pasos y con la ayuda de todos ustedes.

¡Gracias por leerme y felices veinticuatro horas!

Juan Carlos
Reclusorio Preventivo Varonil Norte

«Esta gran familia es Alcohólicos Anónimos».

«Es más: aun dentro de nosotros hemos sentido la sentencia de muerte, para que no confiásemos en nosotros mismos sino en Dios, que resucita a los muertos». 2 Co 1, 9

Morir para vivir... Perder para ganar... Llorar para reír... ¡Vaya ironía difícil de entender! Pero no para un desahuciado; no para un alcohólico; no para nosotros, que estamos sentenciados a muerte y que, gracias a eso, tenemos y vivimos con la esperanza de un nuevo día, uno a la vez. Y tener la oportunidad de disfrutar ese nuevo día con vida: los momentos buenos, los momentos malos y los peores, poder enfrentarlos con dignidad, con sabiduría, con serenidad, pero sobre todo con sobriedad.

Nadie que haya experimentado la muerte puede disfrutar de la vida. Nadie que haya experimentado la derrota puede disfrutar de la mínima victoria. Nadie que haya llorado tanto puede disfrutar del consuelo con una sonrisa. Nadie que haya sido prisionero puede disfrutar y valorar su libertad. Solamente aquellos como nosotros que lo hemos experimentado en carne propia. Nada de cuentos ni historias; nada de teorías o estadísticas; solamente experiencias vividas, fundamentadas en el sufrimiento y en la tragedia de una enfermedad mortal que fue acabando con nuestras vidas poco a poco hasta lograr matarnos.

Aquí no hubo sepelio ni un cajón con veladoras, ni siquiera un puño de tierra; solamente un cuerpo inservible ocasionando daño, aun a los que nos aman. Una mente sin voluntad ni fuerza, sin dominio ni propósito; un corazón envejecido, sin amor, sin fe, sin sentimientos buenos; solo miedo y remordimientos. En pocas palabras, un muerto viviente.

«¡Infeliz de mí! ¿Quién me libraré de este cuerpo de muerte?». Rm 7, 24

Gracias doy a Dios, quien de la mano me llevó al programa de Alcohólicos Anónimos. Este programa es para nosotros, los perdidos, los olvidados, los viles, los menospreciados. En esta sociedad todos somos iguales; el mayor sirve al menor, el fuerte se hace débil, el rico se hace pobre, el justo muere por el pecador; dejamos de sentir el dolor propio para ver el de los demás; no criticamos, nos reflejamos; no juzgamos, nos perdonamos; no atacamos, nos entendemos y comprendemos; todos somos soldados de la misma guerra con nuestro general que todo lo puede, porque aquí todos somos iguales. En esta sociedad conocí la libertad —libertad que perdí antes de ser encarcelado; libertad de sentir, libertad de actuar, libertad de reír y de llorar y, sobre todo, la verdadera libertad: la libertad espiritual—. Esta sociedad me

ayudó a amar en medio de tanto odio y maldad; amar a los demás; amar la vida y, sobre todo, amar al que me amó a mí primero: a Dios. Esta sociedad me presentó a mi nueva familia —porque la mía la he perdido—, que me acepta tal y como soy, que siempre está conmigo en cualquier momento y situación, sin importar la hora ni el lugar, que llorará conmigo y se reirá también. Esta gran familia es Alcohólicos Anónimos.

Gracias, Dios, por la libertad que me has dado, porque aunque estoy preso me siento libre. Gracias, Dios, por el amor que me has dado, por haber sido humillado y así he encontrado Tu amor. Gracias, Dios, por la nueva familia que me has regalado, una gran familia para nosotros los desahuciados, donde Tú eres nuestro padre. Gracias, Dios, por regalarme un día a la vez, porque aunque sigo sentenciado, ya no vivo por lo que veo; ahora vivo por la fe. Pero sobre todo, Dios, gracias por todos los milagros que en AA nos encontramos; gracias por dejarme ser escuchado.

Felicidades por lo que ustedes hacen. Dios los bendiga con tesoros en el cielo. Como Él dice:

«Estaba desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme».
(Mt 25, 36)

Roberto Daniel R.
CERESO de Chiconautla, estado de México

«Estoy viviendo sin alcohol y sin tantos problemas».

Queridos compañeros de Alcohólicos Anónimos:

Les mando un cordial saludo desde este lugar. Pertenezco al grupo «Fe y esperanza», y tengo el servicio de RSG.

Compañeros: le doy gracias a Dios porque hasta el día de hoy estoy vivo para platicarles algo de los sufrimientos que pasé por no dejar el alcohol.

A pesar de estar en este lugar, no me desanimo; al contrario, le doy gracias a mi Poder Superior, quien me está enseñando un camino para que yo deje de sufrir, aunque esté separado de la familia —ellos saben bien que estoy viviendo sin alcohol y sin tantos problemas.

Al estar aquí he tenido la oportunidad de terminar la primaria y la secundaria. Gracias, porque este grupo de AA me está ayudando a abrir los ojos para sobrevivir.

Compañeros: los invito a que le *echemos ganas*, no desanimarnos y que nos sigan visitando del exterior. Si Dios lo permite, espero algún día poderlos conocer personalmente.

Que Dios los acompañe siempre. Me despido de todos ustedes. Hasta pronto.

Bernardo C.

CERESO de Xicotepec de Juárez, Puebla

«He tomado conciencia de los daños que produce el alcohol...»

Llegué a Alcohólicos Anónimos por primera vez obligado por la orden de un juez que me castigó con dieciséis firmas por haber infringido la ley de tránsito, que prohíbe beber cuando se conduce un vehículo.

Cuando llegué a AA por primera vez, de inmediato decidí que una vez completado el número de firmas requerido no regresaría más.

No pasó mucho tiempo y volví a conducir en estado de ebriedad. Pero esta vez una persona resultó afectada; yo me encontraba totalmente ebrio. Fue muy dura la cruda realidad: saber que aquel hombre había perdido la vida como resultado de mi forma incontrolable de beber.

Ahora les escribo desde una prisión, culpable de un delito cometido de forma imprudencial, en un pésimo estado de ebriedad. Nunca me hubiera imaginado encontrar a Alcohólicos Anónimos aquí en la prisión.

Como resultado de la práctica de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos mi actitud ha cambiado totalmente —gracias al apoyo de los AA internos y externos, porque me han vuelto a recibir—; he tomado conciencia de los daños que produce el alcohol en un alcohólico irresponsable como yo. Aunque al principio de una forma obligada, tuve en su momento la oportunidad de recibir el mensaje de AA cuando gozaba aún de mi libertad —una libertad que convertí en libertinaje—, y hoy sé que entonces no me decidí porque sencillamente no me parecía suficiente lo que yo había vivido para reconocerme alcohólico.

En donde estoy y como me encuentro se lo debo indudablemente a mi forma de beber alcohol. Es terrible despertar crudo y darte cuenta de hasta dónde te puede llevar la desobediencia y beber alcohol.

También me he dado cuenta de la gran ayuda emocional que recibo al escuchar las experiencias de mis compañeros, cómo han caminado junto a esta enfermedad del alcoholismo y los problemas que la bebida trajo consigo.

Agradezco a Dios *como yo lo entiendo*, porque he aprendido a recapacitar y entender. Gracias, Alcohólicos Anónimos, por darme la oportunidad de nuevo, por recibirme, arroparme e inspirarme, y por brindarme el apoyo para seguir con veinticuatro horas más de sobriedad. Dios bendiga a quienes me recibieron por primera vez.

Ángel

*Centro Federal de Readaptación Social
núm. 2, Occidente*

«Gracias a Dios... por contar con mis compañeros de grupo».

Soy Héctor Vidal M. y soy Alcohólico Anónimo. Escribo estas líneas para mis amigos del grupo «Nueva esperanza». Antes que nada, por este día doy gracias a Dios, por estar vivo y bien de salud, y por contar con mis compañeros de grupo. Los compañeros alcohólicos del exterior nos motivan mucho con sus visitas y sus experiencias. Por eso pierdo el miedo para abordar la tribuna y hablar de mi sufrimiento con el alcoholismo.

Entiendo que somos hombres y mujeres de solo veinticuatro horas. Pienso que, si Dios me lo permite, próximamente lograré salir de este lugar y debo incorporarme inmediatamente a un grupo de AA cerca de mi comunidad, para no interrumpir mi proceso de recuperación; mi familia es lo más valioso e importante y quiero brindarles buen ejemplo a mis nietos.

Compañeros hermanos del mismo dolor: los necesitamos, no se olviden de nosotros.

Héctor V.
CERESO de Colima

«Por el día de hoy...»

Primero que nada les envío saludos a todos mis compañeros —mejor dicho: a toda la fraternidad de Alcohólicos Anónimos.

Compañeros: le doy gracias a mi Poder Superior porque por el día de hoy he trascendido ese miedo que me tenía atrapado por causa de mi alcoholismo e ingobernabilidad. Todos los días le pido a Dios que me siga llenando de la fortaleza que necesito para seguir adelante.

Compañeros: no ha sido fácil, pero gracias a mis reuniones en AA, a mi padrino que me brinda sugerencias, y al dejarme guiar, ya no vuelvo atrás. Por el día

de hoy tengo la buena voluntad de vivir una vida nueva gracias a AA.

Les envío muchos saludos desde el CERES. ¡Que tengan muchas veinticuatro horas de sobriedad!

Arturo G.
CERESO del estado de Tabasco (CRESET)

«Con Su ayuda podré salir adelante...»

Compañeros en AA del mismo dolor:

Sé que la Duodécima Tradición nos marca que el anonimato es la base espiritual de nuestra amada comunidad, pero ante la situación en la que me encuentro, me quiero presentar. Estoy actualmente recluido en el Centro Federal de Readaptación Social núm. 8 Norponiente, ubicado en la calle 300, km 3.5, entre canal 25 y 27, Jesús María, ejido «La chuparro-sa», C. P. 81162, en Guasave, Sinaloa. Soy originario de México, D. F.

A consecuencia de mi alcoholismo he perdido todo. Mi madre murió encadenada al mundo de las adicciones. Mi familia se desintegró, y hoy me encuentro a muchos kilómetros lejos de mi familia —de lo que era mi nueva familia, pero con alegría de vivir, de reparar daños.

Llevo cerca de un año y cuatro meses sobrio. Recibí el mensaje de Alcohólicos Anónimos desde 1996. Llegué por mi forma de beber, con una juventud por delante, con soberbia, con los defectos de carácter a flor de piel, sintiéndome la punta de la flecha de la evolución, en completa negación, diciendo «Esto no es para mí. Son un grupo de borrachos sin sueños». No me quise ahorrar esos quince años de sufrimiento.

Mediante esta carta les comunico que estoy trabajando día a día, con la esperanza de una vida mejor, aun dentro de estas paredes, pero no cuento con recursos económicos para poder obtener un poco de literatura. Cuento con un «libro azul» un poco maltratado, y los

Doce Pasos. Me gustaría tener la posibilidad de recibir un libro o folletos, invocando al espíritu de ayuda que nos caracteriza, y como lo marca nuestra declaración de la responsabilidad, solicito la ayuda a compañeros para seguir adelante en la recuperación bajo el cuidado de un Poder Superior, ya que solo Él me guió para escribirles, y sé que con Su ayuda podré salir adelante en este mi nuevo camino de sobriedad.

Espero poder recibir noticias y, también con mucho entusiasmo, me gustaría compartirles mis experiencias y recibir algunas, pues en este centro no contamos con grupo de AA. Pero un libro, una plática, el deseo de dejar de sufrir, y sobre todo la compañía de mi Poder Superior, con eso es suficiente tan solo para remitir esta carta me hace sentir que no estoy solo. Somos millones de Alcohólicos Anónimos, de hermanos del mismo dolor, de compañeros con un propósito en común: dejar de sufrir.

Les agradecería que me pudieran responder o apoyarme. Me gustaría leer *De las tinieblas hacia la luz*, *Como lo ve Bill*, *Viviendo sobrio*, *Trasmítelo*, algún libro de los tres legados o alguna revista *Plenitud* —aunque sean antiguas, eso no importa, lo importante es la alegría de vivir.

Envío un cordial saludo, deseándoles felices veinticuatro horas de sobriedad y que el Poder Superior los proteja.

Alfredo M.
CEFERESO núm. 8, Guasave, Sinaloa

Cómo llegué a Alcohólicos Anónimos

¡Hola, que tal! Mi nombre es Perla y tengo 19 años, y soy una alcohólica. «Cómo llegué a Alcohólicos Anónimos» es mi tema y narra desde que yo era una adolescente, aunque desde que yo era más chica mi vida empezó a desintegrarse.

Cuando yo tenía la edad de 10 u 11 años, mi papá cayó preso. Mi familia se separó. Mi mamá trabajaba mucho. Yo iba a la primaria todavía; mi hermano el mayor iba a la secundaria, y mis hermanos más chicos todavía no estudiaban. Mientras mi mamá trabajaba, yo tenía que cuidar a mis hermanitos. Llegaba de la escuela y a trabajar. Yo lavaba ajeno, hacía aseos con mis vecinos, hacía cualquier cosa con tal de ganarme un plato de comida; todo lo hacía por mis hermanos, para que a ellos no les faltara nada.

Mi hermano mayor dejó de estudiar para empezar a trabajar y ayudarlo a mi mamá con el gasto. Así estuvimos viviendo un año y ocho meses. Entonces mi papá salió del reclusorio y todo fue diferente de como había sido en mi niñez.

Entré a la secundaria y me tocó vivir sola el primer año. Mi papá solo me daba para la semana 50 pesos; con esos pocos pesos tenía que desayunar, comer y cenar, e ir a la escuela. Fue allí cuando empezó mi vida ingobernable y mi forma de beber alcohol. Tomaba con frecuencia, pero siempre tenía un buen promedio en la escuela y nunca faltaba a mis clases. Cuando pasé a segundo grado, mi mamá y mis hermanitos más pequeños se fueron a vivir conmigo. Yo pensé que ya todo iba a estar mejor —y en parte sí, porque mi mamá estaba conmigo—, pero allí empezó mi rebeldía. Comencé a probar otras sustancias y no le hacía caso a mi madre; más bien no me importaba lo que me decía. Cuando pasé a tercero de secundaria traté de cambiar: me portaba bien, hacía lo que mis padres me decían, pero nunca les daba gusto. Yo sentía que tenían cierta preferencia por mi hermano mayor, pues cuando llegaba del trabajo siempre lo consentían en todo —y él sí hacía cosas malas, jugándose el pellejo—. En fin.

Cuando pasé a la prepa pensé que todo iba a ser diferente: no fue así. Empecé a establecer contacto con gente que andaba por mal camino; aunque no solía juntarme con esas personas, de cualquier forma seguí bebiendo y probando otras

sustancias; probé de todo y todo me generó adicción. Me fui enrolando e involucrando en la delincuencia. Es por lo que ahora estoy en prisión.

Entre la gente con que me relacioné había una persona que se hizo mi novio. Me involucraron y me detuvieron por un delito muy grave. Yo jamás me imaginé caer en un centro penitenciario, y el dolor más grande que me pudo haber pasado fue saber que mi padre estaba aquí también, junto con mi hermano y conmigo, por un error de nosotros. Lo bueno fue que gracias a Dios mi papá salió a los dos meses y medio. Para mí fue lo mejor que pasó, porque me sentía con esa tremenda responsabilidad de saber que mi padre estaba aquí por nuestra culpa. En cambio también traía yo una tristeza y un coraje enorme por estar aquí, y siempre me reprochaba «¿Por qué siempre tengo que sufrir?». Al poco tiempo caí en otro proceso y me vine totalmente abajo emocionalmente. No sabía qué hacer. Estaba confundida. Le tenía coraje a la vida, a las personas y a mí misma más que nada, y tenía mucho miedo de lo que pudiera ser de mi vida en este lugar.

Un día empezaron a ingresar a este reclusorio personas de Alcohólicos Anónimos, con el deseo de ayudarnos y sanarnos, de enseñarnos a valorar la vida y la verdad.

Yo decía «A mí, ¿cómo me van a ayudar? He llegado a “anexos”, y nunca me pudieron ayudar. Ahora resulta que *ellos* me ayudarán...». Y pues es increíble lo que ha pasado: domingo tras domingo he ido a *sus* juntas, y poco a poco —no me lo van a creer— he sanado tantas cosas horribles que cargaba en mi corazón.

Es un proceso la recuperación, pero es maravilloso este proceso, porque paso a paso —de acuerdo a lo que te ofrece este programa— yo sé que voy a sanar; lo estoy logrando y no me pienso echar para atrás, porque este programa me ayudó a recuperar mis sentimientos, mis ganas de vivir, de salir adelante y de ser una persona totalmente diferente. Tengo ganas de sonreírle a la vida, de disfrutar, de

amar, de ser amada. He logrado recuperar a mi familia. Ellos me aman, como yo a ellos. A lo mejor ya no voy a recuperar a personas que tanto quería, porque se han marchado, pero me dejaron lo más importante: saber valorar cuánto cuesta mi vida y lo valiosa que es. Esas personas y este gran programa son lo que ha logrado hacerme una mejor persona: sin odio ni coraje, solamente fe y amor que obra, porque ahora ya no digo «Pobrecita de mí. ¿Por qué todo me pasa a mí?». No, al contrario: el programa me ha ayudado a ser fuerte y a afrontar la vida sin alcohol —que es lo más importante.

Felices veinticuatro horas. Que Dios los bendiga.

Perla

Grupo «Volver a nacer»

CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»

«Uno está creciendo constantemente».

Hola, espero que se encuentren muy bien, disfrutando de lo que otorga la práctica del programa de AA.

¿Saben? Les agradezco, porque Dios, mi padre, está en esta reunión siempre. ¡Qué maravilloso y lindo regalo!, el tener un maravilloso anfitrión es un regalo muy lindo.

En este lugar me doy cuenta de que tenía muchas enfermedades, y de que algo estaba pasando en mi vida.

Fue difícil poder aceptarlo, pero como es tan maravilloso, las compañeras AA nos comparten, y eso nos lleva al crecimiento y la madurez.

Es terrible conocerse, decirte a ti mismo lo que no te gusta, lo que eres y los defectos que tienes. Pero fue un proceso necesario, y ahora, gracias a unas buenas madrinas y la literatura, uno está creciendo constantemente.

¿Saben? Por otro lado, se siente muy bien pasar a tribuna: te libera de muchas cosas; es un cambio como el del águila,

un proceso doloroso pero al final maravilloso.

Nunca jamás pensé llegar a este lugar. Pero bueno... ¡Gracias, Dios, por darme la oportunidad de conocer AA!

Quiero compartir con ustedes una cita que me gusta mucho; lo que se crece como ser humano es gracias a Dios, a Su palabra, a tener mucha fe:

«No tendrás ya al sol como luz del día, ni te iluminará el resplandor de la luna, sino tendrás al Señor como luz eterna y a tu Dios como tu gala» (Is 60, 19).

Gracias, madrinas, compañeras AA. Las quiero mucho.

Anónimo,
Penal Femenil Huitzilzingo,
estado de México

«Levántate y lucha por lo que te queda...»

Hola, compañeros del boletín *Desde adentro*:

Mi nombre es Lucero y soy alcohólica. Estoy en el grupo «Al otro lado del silencio», con el servicio de secretaria. Quiero compartirles que el programa de AA me ha servido bastante para mi recuperación, para sacar toda esa mugre que tengo adentro, la basura que nos hace daño y que solo te amarga, como lo hizo conmigo.

Compañeros: sé que no soy perfecta, pero Dios *como yo lo concibo* me ha dado la fuerza necesaria; Él es el quien me levanta y me salva. Estoy trabajando duro con esos gigantes del alma que día tras día luchan conmigo misma. Solo por el día de hoy quiero vivir un día a la vez, luchar y sobrelivir. Estoy recluida en el CERESO «Mil cumbres». Aunque estoy presa físicamente, soy libre emocionalmente, porque este bendito programa

me está ayudando a reconocer cada uno de mis errores.

Quiero agradecer a todas las personas que se preocupan por nosotras, por compartir cada una de sus experiencias, que a mí me han servido para mi recuperación, porque, como dice una reflexión: «No te quedes sentado a llorar por lo que perdiste. Levántate y lucha por lo que te queda, que es más de lo que se fue. Ánimo».

Felices veinticuatro horas. Sonríañle a la vida. Sí se puede.

Lucero

Grupo «Al otro lado del silencio»
CERESO «David Franco Rodríguez»

Lo que me ha brindado AA

Mi nombre es Cesar P. Ch., y le doy gracias a mi Poder Superior por haber puesto en mi camino esta bendita agrupación, estando preso. Pero Dios es bondadoso: yo, siendo una persona de lo peor, y mi Poder Superior siendo amoroso, fijó su mirada en mí, mandando a los padrinos de Alcohólicos Anónimos a que me transmitieran el mensaje. Me interesó porque entendí que se trataba de mejorar mi forma de vivir. Mi vida pasada había sido de autodestrucción: no conforme con destruirme a mí mismo, dañaba a quien yo creía amar, comenzando por mi familia.

Ahora empiezo a ver lo que AA brinda. Debo aprender a manejar las herramientas que están al alcance de todos: los principios básicos de Alcohólicos Anónimos. De mí depende saber manejar esas herramientas. Con el tiempo que llevo en la agrupación, he comenzado a ser tolerante con los compañeros que me rodean, a no autocompadecerme, a perdonarme a mí mismo, a ver que el programa sí funciona. Entendí que muchas veces el que no funciona soy yo, simplemente por no querer aceptar mi enfermedad. Ahora empiezo a aceptarme tal como soy. Ahora creo que sí es posible —siempre y cuando esté dispuesto a de-

jarme guiar—. Estoy consciente de que debo seguir las sugerencias de mi padrino. Tengo mucha necesidad de compartir, pero debo ir con calma, porque tengo que aprender más de AA.

Por el momento les mando un cordial saludo a los compañeros y compañeras que puedan leer mi experiencia; los animo y les puedo asegurar que sí hay cambios en la persona que se apega a la comunidad de AA.

Les deseo felices veinticuatro horas más. Que Dios los bendiga a ustedes, a sus familias, a Alcohólicos Anónimos. ¡Ánimo!

César P. Ch.

Grupo «Volver a nacer»
CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»

«Si adentro no hay grupo, pues abro uno».

Nací en un hogar muy pobre y empecé a trabajar a los nueve años de edad. Le pedí a mi madre que dejara a mi papá, porque la maltrataba mucho, y yo ya me sentía capaz de mantenerla. Mi madre me contestó: «No sabes lo que dices». Así, con el correr del tiempo más me daba cuenta yo que no valía la pena vivir con mi papá —y mucho menos seguir su ejemplo—. «Yo no voy a ser como él», me decía a mí mismo a los 11 años de edad.

En el trabajo, mi patrón me mandaba traer una botella de tequila y nos íbamos al campo a ver el ganado. Ahí nos sentábamos. Él se servía una copa y a mí me daba en el tapón de la botella. Con cada trago brindaba, alzando su copa mientras decía *salud*. De tapón en tapón, por mi estómago subía el calor y una sensación de alegría. Me sentía contento. ¡Cómo me gustaba andar con mi patrón! Al poco tiempo, cuando él no me miraba, yo ya estaba bebiendo de la botella. De esa manera empezó mi calvario.

Luego emigré a los Estados Unidos —como todos: con muchas ilusiones—. Luego de un viaje muy difícil, logré cruzar la frontera y llegar a Houston. Una vez acá, olvidé mi pobreza y la de mi familia. Recordaba la conducta de mi padre y seguía repitiendo que yo no llegaría tan bajo, aunque no me daba cuenta de que yo estaba quizá peor. Durante veinte años estuve tratando de dejar la bebida: fui a los médicos, hospitales, iglesias y un sinfín de cosas más... No me fue posible.

Fue hasta que me despidieron del trabajo y mi vida se derrumbó. Llevaba una vida ingobernable, y hoy me toca enfrentar la cárcel. Es muy probable que me encierren en una prisión federal. Al principio sentí mucha rabia y frustración. Pensé en dejar el servicio que tengo y encerrarme en mi casa a lamentarme por lo que me estaba pasando. Han sido

meses muy difíciles, aunque toda esta tormenta ha sido solo dentro de mi cabeza. Dios me ha dado la fortaleza para seguir adelante con todas las cosas que tengo que hacer dentro de AA. Desde que llegué a Alcohólicos Anónimos no he tenido que volver a tomar esa primera copa. Mi grupo y mi padrino me han ayudado a mantenerme sobrio.

No sé cuánto tiempo voy a estar en la cárcel. No sé si me van a deportar a México. Pero la última pregunta que le hice al abogado fue acerca de las reuniones de AA. Él no tuvo una respuesta concreta para eso, pero confío en que el CIC de AA aquí o en mi país me ayudará. Compartí la inquietud con mi padrino: «¿Qué pasa si no hay juntas de AA». Me dijo, replicando a mis temores: «Pues abres una», y nos echamos a reír.

Sería falso decir que ir a la cárcel me pone feliz, pero considero que el programa de AA me ha preparado para casi todo. Me he mantenido sobrio a pesar de haber vivido situaciones muy difíciles, como la muerte de mi madre.

En la convención de Toronto escuchamos decir «Si tienes en una mano el programa de AA y en la otra mano tienes a Dios, *como yo lo concibo*, entonces no tienes forma de levantar la botella». Yo confío en Dios y en las leyes también. Estoy seguro de que obtendré un castigo justo por mis faltas, y como me dijo mi padrino: si adentro no hay grupo, *pues abro uno*.

*José Cristóbal,
mexicano purgando una condena en una
prisión de Houston, Texas.
Experiencia relatada antes de ir a prisión
en una carta enviada por su padrino.*

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*.