

# CAPÍTULO I

## Cumpliendo condena

*“No hay mejor momento para darte cuenta de que no eres un fracasado en la vida. Solo lo estás posponiendo”.*

- Víctor

Independientemente de lo que has hecho o cuánto tiempo has estado o estarás en prisión, no eres un fracasado a menos que aceptes el fracaso para ti. De hecho, es imposible ser un fracasado si usas bien tu tiempo.

Si llevas ya un tiempo en prisión, sabes que hay muchas maneras de usar bien tu tiempo: si hay un programa disponible, trabajando para obtener un GED (Diploma de educación general) o un título universitario; continuando tu educación por tu cuenta; participando en asesoramiento grupal; asistiendo a grupos como AA o NA; participando en capacitación laboral; voluntariado en programas tales como ayudar a los ancianos o a los jóvenes en riesgo que la prisión podría ofrecerle a la comunidad; o formar parte de ministerio religioso de la prisión. Puedes trabajar en desarrollar y mantener lazos familiares positivos y en fomentar amistades positivas. Puedes ser un buen amigo para tus compañeros de prisión. Al practicar técnicas para reducir el estrés, como la relajación y la meditación, puedes apoyar tu bienestar emocional y espiritual. También puedes ampliar tu conocimiento y autocomprensión leyendo ciertos libros y artículos. Probablemente conozcas algunos. La esencia de todo tiempo bien empleado es que te ayuda a experimentar la paz, la dignidad y el potencial positivo de tu verdadera naturaleza.

Uno de los mayores peligros que enfrenta cualquier prisionero es no usar el tiempo en prisión conscientemente y, como resultado, acostumbrarse a eso. Eso equivale a encontrarte seis meses, ocinco años, o veinte años después con una vida interior que se repite una y otra vez con las mismas compulsiones, ansiedades, hostilidad, iray dudas de sí mismo.

Al usar bien tu tiempo, rompes con esa prisión interior. Aprendes a “cumplir” tu condena. La aprovechas al máximo. Como escribió un recluso: “El tiempo es precioso. Aprende a “cumplir” tu condena. No dejes que tu condena acabe contigo. Para. Escucha. Escucha el llamado. Si no puedes escucharlo, apaga la radio o la televisión”.

Conocí a muchos reclusos que sentían que solo ir a prisión había sido lo suficientemente dramático como para romper el ciclo de pensar y actuar que les robaba la oportunidad de vivir realmente, de experimentar una verdadera paz, un poder y una libertad interiores. Irónicamente, en un lugar donde la libertad y el poder de tomar cientos de decisiones prácticas al día se eliminan rutinariamente, *puedes* descubrir el verdadero significado de la libertad y el poder. No importa lo que ocurra a tu alrededor, puedes experimentar cierto control sobre tu propio destino. Puedes experimentar un poder y una libertad que *no te pueden* quitar.

**Joe** Antes de entrar en prisión, vivía mi vida como muchos hombres en comunidades fracasadas. Vivía día a día. Acosar, robar y llevar una vida sin metas ni propósito. Ningún mundo existía fuera del entorno donde vivía. No había esperanzas de un futuro mejor. No había grandes recuerdos del pasado. Solo existía la vida de “supervivencia del más fuerte” como mentalidad cotidiana. ¿Cómo podría cambiar en esa etapa de mi vida? Me parecía extremadamente difícil. De hecho, creía que no podía cambiar. Era solo otro ser humano que había estado acostumbrado a vivir el estilo de vida que tantos en mi comunidad habían estado viviendo. No tenía idea de que hubiera alternativas entre las que pudiera elegir. Lo único que parecía importarme era mantener mi imagen de macho y adaptarme a los demás. Pensaba que mi vida terminaría igual que muchos otros que había conocido: muerto o en prisión.

Ahora veo esos momentos como un capítulo que se cerraba en mi vida y el comienzo de un nuevo capítulo. Puesto que me sacaron del entorno al que estaba tan acostumbrado, me vi obligado a enfrentar el cambio. Me resistí al cambio tanto como pude, y la resistencia no me trajo más que agotamiento y desdicha. El cambio era lo único que me quedaba y decidí no dejar que mi vida terminara en ese punto.

Cuando abrí más mi mente, un mundo completamente nuevo se abrió ante mis ojos. Lo que descubrí fue que somos capaces de cambiar y sanarnos, sin importar lo malos que creamos ser.

## **De la crisis a la oportunidad**

La palabra “crisis” significa “un momento de gran peligro o dificultad”. La palabra china para “crisis” significa ambos “peligro y oportunidad”, una perspectiva diferente y más esperanzadora.

Ir a prisión es una crisis para la mayoría. A menudo es la manifestación externa de meses, años o incluso de toda una vida de confusión interna y crisis. Con mucha frecuencia es la manifestación externa del confinamiento en una prisión interna de miedo, impotencia, desesperanza, culpa, vergüenza, ira y baja autoestima.

Los hombres y mujeres que participaron en el curso de Conciencia y Sanación emocional no son la excepción:

El padre de Bob era alcohólico. Maltrataba a Bob cada vez que podía. Su madre, aterrorizada por su padre, nunca lo protegió. Bob ingresó al ejército y prestó un año de servicio en Vietnam. Cuando regresó, consiguió un empleo en la compañía telefónica. A pesar de una vida que parecía buena en el exterior, Bob se sentía deprimido y agobiado. “Para aliviar el dolor y el aburrimiento”, como decía, comenzó a consumir cocaína. Para sostener su creciente hábito, se involucró en la venta de la droga. Fue arrestado, juzgado y condenado a diez años.

El padre de Jim lo abandonó cuando tenía dos años. No volvió a saber de él hasta los doce años. Su joven madre quedó abandonada con cuatro niños que tuvo que criar ella sola. Hasta los catorce años, Jim logró un buen desempeño en la escuela. Era buen mozo y apreciado. A los quince años se unió a una pandilla y dejó de escuchar a su madre. A los diecisiete años se convirtió en padre. A los diecisiete años mató al ex novio de una novia porque no le gustó lo que decía el tipo. Recibió cadena perpetua.

Los padres de Raúl eran alcohólicos. Su padre lo abandonó cuando tenía cinco años. Su madre no pudo lidiar con su responsabilidad materna. Él y su hermana fueron separados y entregados a familias sustitutas. Vivió con cuatro familias diferentes. Desde los seis años, fue abusado sexualmente por unos padres sustitutos. El abuso terminó cuando se lo llevaron de esa casa a los nueve años. A los catorce años, comenzó a abusar sexualmente a niños entre seis y nueve años. A los veintidós años fue arrestado por abusar sexualmente de los niños de su vecindario. Paga una condena de nueve años.

Steve y sus dos hermanas fueron criados por ambos padres. Sus padres eran fríos y controladores. Había poco amor o afecto en la familia. Le fue muy bien en la escuela y fue a la universidad por unos años. Abandonó sus clases y comenzó a trabajar en una gran corporación. Se obsesionó por conseguir más dinero y por ganar cada vez más y más rápido. Era lo único que lo hacía sentirse “bien”. Malversó más de 300,000 dólares de las cuentas de la compañía. Ahora está pagando una condena de tres a cinco años.

Cindy fue criada por su abuela. Su tío abusó sexualmente de ella de los ocho a los trece años. A los dieciséis años se convirtió en drogadicta y prostituta. A los diecinueve tuvo a una hija. Pasaba de una relación abusiva a otra. A los veinte años, Cindy fue arrestada por vender crack. Está cumpliendo una condena de doce años. Ahora es VIH positiva.

La crisis está tan entrelazada en el tejido de la vida de muchas personas que cuando llegan a la edad adulta, a veces es lo único que han conocido. Muchos buscan escapar de esta realidad por medio de las drogas y el alcohol, nublando aún más su panorama. Las estadísticas indican que el 66% de las personas que ingresan a prisión son adictas al alcohol o las drogas. La vida de todo adicto está en crisis perpetua. No hay equilibrio. No hay descanso. No hay una perspectiva clara.

Pero la crisis, sin importar que tan grave sea, puede ser una oportunidad, un momento decisivo positivo en el transcurso de nuestra vida.

El tiempo en prisión puede ser, de una manera muy extraña, un regalo. El encarcelamiento ofrece la oportunidad de alejarte de la “vida habitual”: de estar sobrio y enfrentar la vida directamente, reevaluar, aprender y sanar. Incluso si has estado en la cárcel durante muchos años y la vida en prisión es “la vida habitual” para ti, la oportunidad de crecimiento y cambio siempre está ahí. En este lugar de encarcelamiento, aparentemente menos favorable, un lugar donde la degradación y el miedo son comunes, existe una oportunidad única de elevarte, empoderarte y encontrar la paz.

**Víctor** Nunca tuve tiempo de conocerme hasta que me encerraron solo conmigo mismo. La gracia divina me llevó a la prisión para liberarme de la prisión autoimpuesta en la que me había encerrado yo mismo todos esos años.

Aun así, no todos están listos para la sanación interna. Nadie puede preparar a otra persona para eso. ¿Alguna vez le has dado consejo a alguien que simplemente no estaba listo para escucharlo? ¿O alguna vez te dieron buenos consejos que ahora desearías haber escuchado? Estar listos para sanar llega a su debido tiempo, si es que llega. Tal vez hayas escuchado la expresión: “Puedes llevar un caballo al agua, pero no puedes obligarlo a beber”. Un caballo solo beberá cuando tenga sed. Si hay algo de sed, una pequeña apertura al cambio y al crecimiento, como supongo que existe en ti puesto que elegiste este libro, tu entorno no deberá detenerte.

Se dice que “la vida es como un molino de piedra”. Te pulirá o te molerá”. Lo que hagas de tu vida depende de ti. Cuando usas tu condena como una oportunidad para crecer emocional y espiritualmente, la vida te pule. Te fortaleces. Cada vez puedes sentirte mejor acerca de quién eres, de lo que puedes ofrecer y la dirección que tome tu vida, incluso si estás en prisión, incluso si nunca vas a salir.

**Joe** Sé que estar en la cárcel o en prisión parece ser el final del camino para la mayoría de nosotros. Pero eso simplemente no es verdad. Podría ser el principio de un nuevo comienzo.