



# COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

Oficina de Servicios Generales de A.A., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

Otoño 2009

Queridos compañeros A.A.,

Vamos a abrir nuestra reunión con un momento de silencio seguido por el Preámbulo de A.A.: “Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

“El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.”\*

## LOS DOCE PASOS

*Los Doce Pasos de A.A. son un conjunto de principios de naturaleza espiritual que, si se adoptan como una forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión por beber y transformarlo en un ser íntegro, útil y feliz. (Doce Pasos y Doce Tradiciones, pág 14)*

## ‘HE AQUÍ LOS PASOS QUE DIMOS...’

“Me llamo Nora Jean. Llevo 14 meses sobria gracias a A.A., a Dios, a mi madrina y mi red de apoyo. Estoy actualmente encarcelada. Después de celebrar mi primer aniversario y dar los Pasos Cuatro y Cinco (limpieza de casa), con el apoyo de mi madrina y la Comunidad me entregué a las autoridades que me estaban buscando por haber violado las condiciones de libertad bajo palabra. Mis primeros Pasos los doy para limpiar los escombros de mi pasado. Gracias a Dios, traen reuniones aquí dos o tres veces a la semana. Las necesito muchísimo. Gracias a Dios por A.A. He recibido mucho apoyo. Leo la literatura y realmente me da ánimo. Trato de transmitir el mensaje y ayudar a otros por medio de mi experiencia, fortaleza y esperanza. Saldré liberada el viernes. Asistiré a mi reunión del viernes por la noche y la idea me hace mucha ilusión. Gracias a A.A. de parte de una alcohólica en recuperación muy agradecida.” — **Nora Jean C., Región Noreste**

“Me llamo Nick y soy un alcohólico de 26 años de edad. Estoy ahora en prisión cumpliendo una condena indeterminada por cargos con origen en mi abuso del alcohol. No es mi primera encarcelación pero puede ser la peor. Y ese es mi principal temor porque las cosas solo se han ido empeorando desde que comenzó este ciclo. He tenido introducción al programa de A.A. en varias ocasiones, pero me parece que no estaba perfectamente dispuesto a seguirlo. Hasta ahora — espero. Esta vez parece que lo he perdido todo. Curioso, porque me sentía así antes, pero nuevamente, esta vez es peor. Al darme

cuenta de esto, conseguí un libro de A.A. casi en el mismo momento de mi llegada aquí, con intención de poner fin al ciclo lo más pronto que pueda. Aquí estoy con la perspectiva de perder de uno a seis años de mi vida. Tengo que poner fin a esto antes de darles motivo para enterrarme debajo de la cárcel. Ya he dado los tres primeros Pasos y me estoy armando con suficiente valor para dar el Cuarto. O mejor dicho, entiendo los tres primeros Pasos pero sigo intentando ponerlos en práctica. Y el Cuarto lo estoy dejando para mañana.” — **Nick P., Región Noreste.**

## ‘...QUE SE SUGIEREN COMO PROGRAMA DE RECUPERACIÓN.’

“Me llamo John y soy alcohólico. Me encuentro aquí encarcelado a causa de mi abuso del alcohol. Mi consumo de alcohol está totalmente descontrolado y admito que soy impotente ante el alcohol y que mi vida es inmanejable. Esta es mi sexta condena, sí mi vida *está* fuera de control y es inmanejable. Siempre ha sido así: llego a una institución, logro la sobriedad, me pongo sano y saludable y empiezo a tener sueños de una mejor vida y tengo intención de nunca volver a hacer los mismos errores. Pero debo de estar loco porque no puedo dejarlo. Me tomo una sola cerveza y en un abrir y cerrar de ojos me encuentro de nuevo encarcelado debido a mi forma de beber. Tengo ahora la mente clara y estoy dispuesto a aprender y abierto a conocer los conceptos según los cuales los miembros de A.A. viven. Les ruego que me ayuden a cambiar mi vida y a vivir conforme con los Doce Pasos. Me muerdo cada vez que me tomo ese primer trago y quiero vivir ahora. Les ruego que me ayuden.” — **John R., Región Pacífico**

“Cuatro días antes de ser arrestado por el delito grave que me ha conducido aquí salí con éxito de un programa de rehabilitación de 28 días. Estaba casi seguro de saber cómo empezar a recuperarme del alcoholismo. Me sentía fuerte. Tenía un plan. Lo que me faltaba era la espiritualidad. Me hacía falta algo que me ayudara cuando mi ‘plan’ fracasó y mis fuerzas disminuyeron. La falta de principios espirituales ha sido la razón por la que he fracasado en todo período de sobriedad. No tengo ningún problema con el Primer Paso. He pasado 25 años tratando de saltarme el Segundo y el Tercer Paso. No quiero decir que no me haya esforzado por hacerlo de la forma debida. Casi tengo memorizado el capítulo dirigido al agnóstico en el Libro Grande. Quiero creer. *Quiero* rendirme. Quiero establecer algún tipo de contacto espiritual durante los próximos seis años. No sé qué estoy pidiendo; pero el mero hecho de pedir me hace sentir mejor.” — **Robert C., Región Sudeste**

## EL LIBRO GRANDE, ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“Acabo de leer las 164 primeras páginas del libro de A.A. y voy a empezar a leer las historias personales. A propósito, me quedé sorprendido de poder entender y relacionarme con el mensaje. Aprendí un par de cosas: dos de los principios más importantes ‘...nada hay que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos’; y que

no debo tomarme nunca ese primer trago 'sea cual sea la situación.' Conocí a los cuatro jinetes y anduve años con ellos y su compañía ha convertido mi vida en un infierno. Nunca me hubiera imaginado que tres sencillos refranes pudieran ayudar a alguien a evitar la locura de un borracho como yo: 1. Lo primero, primero; 2. Vive y deja vivir; 3. Tómallo con calma." — **Ralphie G., Región Noreste**

"Hola, me llamo Joe y estoy actualmente en prisión por agresión mientras estaba intoxicado. Recientemente pedí un ejemplar del Libro Grande. Cuando llegó, no podía dejar de leerlo. Sabía que tenía un problema con el alcohol, pero siempre echaba la culpa a otros problemas. Estoy dispuesto a admitir que he sido alcohólico desde la edad de 15 años. Cumplí 27 el pasado mes de marzo. Doce años — y estoy en prisión debido a mi forma de beber. Hasta ahora echaba la culpa de todo a mis padres, a mi hermano, a la forma en que me crié. Nadie se crió como yo. Nadie podía entender por qué bebía. Al principio lo hacía para divertirme, para encajar, porque —antes de la cerveza— nunca pude hacerlo. Luego se convirtió en un problema y finalmente en mi peor enemigo. Incluso cuando mi hijo mayor me rogaba que no bebiera cuando saliera de la prisión, yo seguía pensando que volvería a hacerlo. Ahora me doy cuenta de la cantidad de tiempo, dinero y vida desperdiciados por culpa del alcohol. Ya basta. No quiero seguir con esa vida. Tan pronto como me trasladen a otra Unidad, voy a pedir que me dejen asistir a las reuniones de A.A. Antes lo hacía por ayudarme a mí mismo, pero sobre todo para que me dieran la libertad condicional. Ahora lo hago por mí mismo. Por eso les escribo ahora." — **Joe S., Región Sudoeste**

"Soy un alcohólico que finalmente está harto y cansado de estar harto y cansado. He empezado a practicar el programa de trabajar y vivir los Doce Pasos. Aquí no tenemos reuniones regulares de A.A., pero la prisión ha establecido una reunión con un caballero alcohólico (¿no suena eso como una contradicción?) que viene una vez a la semana para compartir lo básico de A.A. Al mejorar mi contacto consciente con mi Poder Superior, como yo lo concibo, estoy experimentando una paz con la que antes sólo podía soñar. El Libro Grande que estoy leyendo ahora es de la biblioteca de la prisión. Se ha convertido en mi constante compañía, pero debo devolverlo pronto. Gracias a todos por estar allí para ayudarme. Si no tuviera a A.A. para ayudarme a volver a encontrar a mi Poder Superior, no sé lo que haría." — **David B., Región Sudoeste**

## UN BORRACHO QUE COMPARTE CON OTRO

"Saludos. Me gustaría darles gracias a A.A. Todos ustedes son muy amables. Tomé el último trago el 12-26-01. Acabé en prisión al año siguiente y el 10-26-02 empecé a asistir a las reuniones de A.A. Eso me salvó la vida. Hoy día A.A. es una parte importante de mi vida. Me ha salvado y estoy muy agradecido. Me encanta A.A. y todo lo que representa. Por medio del Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC), tengo un contacto de A.A. afuera. Ha sido muy útil. Ahora mismo estoy en un programa en otra prisión. Asisto a una reunión de A.A. una vez a la semana. A veces viene gente de afuera. Sólo quería darles las gracias y decirles cómo me siento. Gracias por su ayuda todos estos años." — **Melvyn H., Región Pacífico**

"Recibí una carta de un miembro de A.A. de afuera. Hay mucho apoyo entre los borrachos. Cuando salí de la prisión el pasado mes de agosto, no pude conseguir ayuda de nadie. A los siete días volví a prisión por estar sin hogar mientras mi libertad condicional. Me alegro de ser parte de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos. Soy el secretario de nuestro grupo

de aquí. Aunque estoy limitado, me alegro de poder servir. Gracias por conseguirme un vínculo de afuera. Con el amor que sólo Dios puede dar — el amor de un borracho para con otro." — **James H., Región Sudoeste**

## 'NO IMPORTA DÓNDE ESTÉS EL PROGRAMA FUNCIONA'

"He sido arrestado tres veces — dos por DUI (manejar bajo la influencia del alcohol) y esta última vez por una razón que prefiero no decir. Hasta hace un año, era indomable. Nadie me podía decir nada; yo lo sabía todo. ¿Les suena familiar? Este último cargo por el que me arrestaron me asustó tanto que fui a rehabilitación. Salí de rehabilitación, fui directamente a los tribunales y me dieron una sentencia mandatoria de cuatro años. Ha pasado un poco más de un año desde que me encarcelaron y aún estoy sobrio. No ha sido fácil. Si no fuera por Él y mi padre, no habría llegado hasta este punto. No hay muchas reuniones de A.A. aquí donde estoy. Sigo trabajando en los Pasos, gracias a mi padrino, y leyendo el Libro Grande. Solo quería que alguien se entere de que el programa de A.A. funciona, dondequiera que estés. ¿Cuál es el dicho? Tienes que darlo para guardarlo. Bueno, pues estoy tratando de darlo." — **David C., Región Sudeste**

"Mi viaje hacia la sobriedad por medio de A.A. empezó el viernes, 3 de octubre de 2008 a las 9 de la mañana; ya he completado casi diez meses. Estoy aquí por mi tercer DUI. No todo ha sido una experiencia negativa. Recé pidiendo a mi Poder Superior únicamente que me dejara ver la puesta de sol de cada día. No sabía lo que podía esperar en mi destino. Pero cuando llegué, mi Poder Superior todavía me estaba cuidando. Me pusieron en una institución de mínima seguridad, de estilo dormitorio, donde los únicos barrotos están en dos ventanas de 3' x 6' por las que puedo ver el amanecer a las 6:30 de la mañana. Y por otras ventanas puedo ver las puestas de sol más asombrosas desde una altura de 2,800 pies. En los últimos tres meses he visto una familia de zorros con tres cachorros creciendo en una pradera. También hay marmotas, halcones, 20 o 30 ciervos, pavos y conejos, y además puedo ver la autopista que es el camino a mi casa. Esta nota quiere ser un testimonio de que el Poder Superior escucha las pequeñas plegarias. Me dio más de lo que le había pedido." — **Gerald G., Región Noreste**

## SERVICIO DE CORRESPONDENCIA DE CORRECCIONALES (SCC)

Si vas a estar encarcelado más de seis meses y tienes interés en intercambiar correspondencia con un miembro de A.A. de afuera, con quien puedes compartir experiencia relacionada con tus problemas con el alcohol, escribe a la OSG para inscribirte en el Servicio de Correspondencia Correccional. Se empareja a los correspondientes al azar; los hombres escriben a los hombres y las mujeres a las mujeres.

## CONTACTOS ANTES DE LA PUESTA EN LIBERTAD

Si escribes a la OSG con una antelación de tres a seis meses a la fecha de tu puesta en libertad y nos dices dónde vas a vivir, podríamos intentar hacer arreglos para que tuvieras a alguien a quien escribir justo antes de salir en libertad. De esa manera, tendrías la posibilidad de ponerte en contacto con un A.A. residente en el pueblo en que vas a vivir que te podría ayudar a hacer la transición de A.A. "adentro" a A.A. de "afuera."

Esperamos tener noticias tuyas.