



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Otoño 2017

Queridos compañeros de 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".*

Transmitir el favor

"Sin duda he tomado algunas malas decisiones en mi vida para acabar aquí— decisiones de las que sinceramente me arrepiento y que retiraría si pudiera hacerlo. No obstante, voy a hacer un sincero esfuerzo durante los siguientes años para mejorarme y espero salir más fuerte para poder ayudar a otra persona algún día. No puedo volver – no volveré para cometer los mismos errores y acabar nuevamente aquí. Solo por la gracia de Dios no me sentenciaron a una condena más larga. Ahora asisto a las reuniones y quiero empezar a dar los Pasos". — **Rebecca L., Región Sudeste**

"Siempre paso este boletín a otros miembros de A.A. aquí. Toda historia de inspiración y sobriedad que leemos nos ayuda a lidiar con nuestros propios problemas y nunca rendirnos. Soy un hombre sentenciado a cadena perpetua sin posibilidad de salir en libertad condicional, lo cual significa (en este momento) que no veré nunca el mundo libre. Después de 30 años encarcelado, he aceptado esto. Tomé responsabilidad de mis acciones y acepté mi castigo. Fin de la cuenta. También he dado pasos para cambiar esos defectos de carácter que me estaban dañando a mí y a otras personas. Mantenerse sobrio es una parte de transmitir el favor, y por eso doy gracias al Poder Superior que pueda existir. Sigo andando por el camino sintiéndome agradecido por personas como ustedes que nos acompañan en el camino". — **Robert C., Región Pacífico**

"Llevo ahora 29 años encarcelado. Siempre he creído que mi alcoholismo me privó de la capacidad para desarrollarme como otros lo hacen. Hay tantas partes de la vida en que simplemente no puedo funcionar. Ya sé que soy impotente ante el alcohol, y desde aquí la vida solamente puede mejorar. Ya no sufro de beber, pero el

trauma emocional sigue controlando todo aspecto de mi vida. El alcohol es el síntoma; lucho por superar los daños causados por el alcohol. Y luego se presenta la pregunta ¿por qué? ¿Por qué lucho con tanta vehemencia si sé que voy a morir aquí adentro pese a todo? Y como respuesta rezo para que mi vida, mi sufrimiento, mis dolores ayuden a otra persona que se siente sola y cree que nadie conoce su sufrimiento. He conocido el abuso en toda forma imaginable — mental, físico, emocional y sexual — no obstante, cuando me despierto por la mañana, rezo a Dios para que introduzca en mi vida una sola persona y que me dé la capacidad para ayudar a otros". — **Danny B., Región Sudeste**

Servicio de Correspondencia de Correccionales

"Estoy muy emocionada por hablar con alguien de A.A. acerca del programa y los Pasos y todo eso. Tengo la esperanza de conectar con alguien por medio del Servicio de Correspondencia de Correccionales, y espero ansiosamente hacer este contacto. Solo quería escribir y darles las gracias por ayudarme a hacer ese contacto. Teníamos reuniones de A.A. aquí una vez al mes pero

"Saber que no estoy sola en la recuperación significa todo para mí... Solo quería darles las gracias".

después de hablar con los voluntarios que las traen, empezaron a venir cada dos semanas. Mi aniversario de un año de sobriedad fue el 8 de junio, así que recibir estas noticias acerca del Servicio de Correspondencia de Correccionales es asombroso. Saber que no estoy sola en la recuperación significa todo para mí, y prepararme para tener éxito cuando finalmente salga de aquí es de importancia crucial. Solo quería darles las gracias y decirles que estoy muy emocionada por este próximo paso. Vuelvo a darles las gracias". — **Lauren L., Región Sudeste**

"Estoy manteniendo correspondencia con un miembro de A.A. de afuera y ha sido una gran experiencia crecer y aprender acerca de mi recuperación cada día. Me quedan seis meses para salir en libertad. Puedo hacer arreglos antes de salir en libertad para que todo esté preparado y pueda seguir trabajando sin interrupción. La comunidad en donde vivo es pequeña pero sé que hay una red de recuperación y también reuniones de A.A." — **Mike S., Región Este Central**

“Un profundo cambio de personalidad”

“Como nos ocurre a la mayor parte de nosotros los alcohólicos, tuve que tocar fondo para llegar a darme cuenta finalmente de que para mí beber es morir. He venido entrando y saliendo de A.A. muchos años, pero por las razones equivocadas. Ahora por fin tengo el deseo de dejar de beber. Gracias a Dios, un despertar espiritual me ha golpeado como un mazo. Mi vida depende de mi sobriedad y de la ayuda y orientación de Alcohólicos Anónimos. Según lo veo yo, no fui arrestado y enviado a prisión, fui arrestado y salvado. Espero que mi experiencia ayude a otros alcohólicos. Tal vez quieran tener lo que yo tengo: serenidad y cordura”.

— Roy S., Región Suroeste

“Me di repentinamente cuenta cuando abrí *Como lo ve Bill* y leí: ‘Pero cualquiera que conoce por contacto de primera mano la personalidad alcohólica sabe que ningún alcohólico verdadero deja de beber permanentemente si no experimenta un profundo cambio de personalidad’. Ese soy yo. He llegado a darme cuenta de que ni todas las rehabilitaciones ni todas las reuniones del mundo van a hacer que una persona deje de beber a menos que él o ella deseen hacerlo. Creo que juntándonos y ayudando a otros a lo largo de mi camino me ayudará a mantenerme sobrio. Eso es de lo que se trata. Un alcohólico que se puede identificar con otro alcohólico. Me sentía como si estaba tratando de suicidarme un día a la vez cuando estaba en mi pleno alcoholismo. Ahora, desde que estoy sobrio todo este tiempo, quiero vivir y quiero ayudar a otros a vivir. El alcoholismo es una enfermedad terminal. El encarcelamiento me ha iniciado en el buen camino”.

— Roberto C., Región Oeste Central

“Ni todas las rehabilitaciones ni todas las reuniones del mundo van a hacer que una persona deje de beber a menos que él o ella deseen hacerlo”.

“He pasado 17 años en prisión. Ha habido numerosas oportunidades de dejar que Dios y este programa funcione. Pero debido a que uno de mis defectos de carácter es tener una mente cerrada, sigo repitiendo una y otra vez los mismos errores. El no trabajar en los Pasos y no escuchar a mi padrino me ha llevado a recaer una y otra vez. Así, mi pasado está lleno de condenas a prisión. Mi enfermedad me llevó a sitios a los que nunca hubiera ido. No puedo explicarlo, pero hoy hay algo diferente. Tal vez es una experiencia espiritual: simplemente sé que mis ideas y sentimientos son diferentes hoy día. Incluso aquí en prisión, una persona puede beber o drogarse diariamente si así lo desea, pero no he tenido ese deseo en 19 meses”.

— Joel H., Región Suroeste

El poder de la literatura de A.A.

“He leído dos veces el Libro Grande, y no hay ni una sola historia con la que no me pudiera identificar. Necesito ayuda. He empezado a rezar diariamente, lo cual parece un poco extraño para mí, pero esas es una de las formas en que me voy a mantener sobrio”.

— Alan L., Región Sudeste

“Me encontraba sentado junto a mi ventana tomándome un café,

leyendo el número de Grapevine dedicado a prisiones, cuando me llegó una carta impresa de ustedes para decirme que habían remitido mi historia a las publicaciones de Grapevine. La carta empieza diciendo que están encantados de volver a ponerse en contacto conmigo. ¿Cuándo fue la última vez que yo oí esas palabras? Hace mucho tiempo. Pero todo cambiará un día a la vez según sigo el camino de nuestra Comunidad, que tiene tanta gente maravillosa. Empiezo cada día con mis lecturas de *Reflexiones Diarias* y *Como lo ve Bill*. Dedico 30 minutos a meditar, reflexionando sobre lo que significan para mí las palabras, y luego escribo las ideas que me vienen. Es una forma maravillosa de empezar mi día; me mantiene enfocado y centrado para poder tener un buen día productivo. (Seguiré haciendo esto hasta después de salir en libertad.) Luego voy a desayunar, y cuando vuelvo leo *Viviendo Sobrio* o el Grapevine (cuando tengo uno — me gustaría poder suscribirme, pero lo haré cuando salga en libertad). Luego hago un poco de ejercicio hasta el almuerzo, y después vuelvo y leo el Libro Grande. He subrayado mi historia favorita, ‘La aceptación era la solución’, donde dice, ‘Hasta que no acepté mi alcoholismo no pude mantenerme sobrio; a menos que acepte la vida completamente en sus propios términos, no puedo ser feliz’. Me esfuerzo por hacer esto un día a la vez, un minuto a la vez, pero me estoy sintiendo mejor que nunca. Gracias por todo lo que han hecho, y espero hacer lo mismo cuando salga en libertad. Estoy escribiendo una carta acerca de traer reuniones de A.A. al lugar donde me alojo”.

— Josh L., Región Nordeste

Valor para cambiar

“Estoy actualmente cumpliendo una condena por mi cuarto DWI. Un amigo me habló de Alcohólicos Anónimos, y me gustaría saber más. El problema en que me encuentro ahora mismo está relacionado directamente con mi forma de beber. Ha afectado a todas las partes de mi vida y de la de mi familia y sin duda alguna algo tiene que cambiar”.

— José G. M., Región Suroeste

“Voy a cumplir 52 años este año, y como se suele decir, ‘¡ya está bien!’ No busco excusas por ser la persona que era ni voy a buscar excusas por quien vaya a ser cuando salga en libertad provisional. Sé por mi experiencia pasada lo fácil que es olvidarse de todo en lo que he estado trabajando mientras estoy encarcelado — cuando salga por estas puertas y me ponga a esperar un autobús o lo que quiera que sean las circunstancias. He estado participando en A.A. todas las semanas desde marzo de 2013 y mi plan es seguir conectado y participando en A.A. cuando salga y me mantenga en libertad”.

— Gary G., Región Suroeste

“Hoy fue la primera vez en mi vida en que fui a una reunión de A.A. Conté mi historia delante de unos 30 hombres, y, les puedo decir que fue una experiencia muy liberadora. Hablamos principalmente sobre el cambio y la paciencia. Gracias por todo lo que hacen”.

— Ryan S., Región Suroeste

“Durante los últimos meses he sentido este deseo de escribir esta carta a A.A. Pero he dejado que la negación y el orgullo interfieran. Se ha establecido la realidad, y sé que ha llegado la hora de cambiar. No puedo seguir viviendo así. El alcohol ha sido un problema. Es simplemente un forma fácil de hacer frente a una vida de sufrimiento. Empezó cuando tenía 10 años, cuando mi madre murió de cáncer. Me pusieron en cuidado de adopción y pasé de

“No hay defensa mental eficaz contra el primer trago”

“Yo cometía robos, y en 2012 me agarraron y me condenaron a seis años de cárcel. En octubre de 2016 tuve un golpe de suerte y me aceptaron en un programa de libertad condicional para trabajar. Conseguí trabajo vendiendo calzado y ropa de mujer. Para el segundo mes, me sentía demasiado acomplejado y ahí fue que empecé a beber. La bebida tuvo su efecto y me gustaba cómo yo me comportaba bajo sus efectos. Empecé a beber vodka todos los días. Mi jefe me dijo que olía a licor y le dije que era un perfume barato. En resumen, conocí una chica y me di cuenta de que no tenía dinero. Estando borracho fui al edificio al otro lado de la calle de donde trabajo y cometí un robo en una oficina que estaba cerrada. A la media hora todavía estaba borracho, vendiendo los computadores que robé y pensando en tener una cita con esta bella muchacha. Cuando regresé a la institución esa noche, me encadenaron y me pusieron en una prisión de máxima seguridad. No llegué a salir con la muchacha. Ahora estoy en espera de ir a la corte por esta nueva condena que me puede costar de cuatro a siete años más de cárcel. Esto me pasó por la bebida, odio que tuve que caer en la cárcel de nuevo para darme cuenta de que tenía un problema con la bebida”. — Jeffrey O., Región Nordeste

una casa a otra casa, y cuando tenía 12 años, mi padre fue enviado a prisión. A los 12 años, yo estaba en un prisión juvenil, y un año más tarde, me encontré en una prisión de estado. Lo principal es que ya es hora de cambiar. A partir de hoy depositaré mi confianza en mi Poder Superior y en todos ustedes para que me ayuden en mi camino. Hoy día soy un hombre cambiado”. — Joshua L., Región Sudeste

Tocar fondo

“Para mí, el alcohol fue un amigo y, de cierta manera, algo amortiguador. Vengo de un hogar muy disfuncional y abusivo. En cuanto a la bebida, mi experiencia fue muy turbulenta. Toda mi familia usaba el alcohol para divertirse o ahogar las penas, o sencillamente porque era una cura legal que tenían a la mano. Yo quería integrarme socialmente, que me aceptaran. Y nunca tuve el valor para buscar ayuda. Ahora puedo compartir el camino hacia la sobriedad”. — Willie H., Región Pacífico

“Yo era un piloto de carreras profesional y distribuidor de coches exóticos a gente bastante importante, pero todo eso está en suspenso por ahora por haber conducido bajo la influencia de alcohol (DWI) y recaer repetidas veces en la adicción al alcohol. He estado asistiendo a A.A. fuera de la cárcel desde el 2007. Tenía padrinos pero no les hacía caso. Estoy avergonzado de haber caído preso varias veces en los últimos 10 meses, pero oro mucho y voy a las reuniones de A.A. aquí”. — Jimmy P., Región Nordeste

“Soy alcohólico. El crimen que cometí no hubiera ocurrido si no fuera por la bebida. He estado en rehabilitación bastante más de 20 veces, y mi vida ha sido un desastre total debido al alcohol. Necesito ayuda. A.A. y los Doce Pasos no son nuevos para mí, pero nunca he dado los Pasos completamente con un padrino, con alguien que me pueda llevar por el camino de la libertad como he visto que lo han hecho otros”. — Travis H., Región Suroeste

“Soy un recluso encarcelado por conducir bajo la influencia de alcohol dos veces. Pensaba que estaba bregando muy bien con las cosas. Caramba, ¡cómo me arruiné por ser tan egoísta! Ahora lo he perdido todo. Me parece que el punto más importante es que mi familia fue la que más sufrió y sigue sufriendo, todo a causa de mi adicción. Yo lo tenía todo, coches, un buen trabajo. Tengo 61 años y no me queda nada ahora. Tengo que rehacer mi vida desde el principio. He estado asistiendo a las reuniones de A.A. Ya he tocado

fondo. Estoy decidido a vivir un día a la vez porque se trata de ‘ahora o nunca’”. — Steven W., Región Nordeste

“Soy alcohólico y lo he sido por muchos años. Acabé aquí por las malas decisiones que he tomado, y todo se debe a la bebida. He perdido el trabajo, el hogar, mi hija, mi novia — y mi libertad. Desde el 2014 he perdido control de mi vida completamente. Hemos empezado un grupo de A.A. para los reclusos aquí en mi sector. Tiene de siete a diez miembros. He estado asistiendo todos los días las últimas tres semanas y esto me ha ayudado muchísimo. De verdad estoy empeñado en seguir asistiendo a las reuniones una vez me pongan en libertad”. — William W., Región Nordeste

La locura del alcoholismo

“Empecé a beber a los 13 años. Empezó con los tragos de fines de semana pero pronto se intensificó. Entonces, en el 2008, por poco perdí la vida cuando me monté en una motocicleta borracho y choqué con un coche estacionado. Debería haber dejado de tomar después de aquella lesión traumática, pero lo único que hice fue seguir bebiendo cada vez más. Esta vez terminé en la cárcel por cometer las peores acciones posibles. No sé exactamente cómo pero le quité la vida a una mujer. No recuerdo aquella noche de un todo. Sé que me están acusando y que ser culpable de asesinato es bien extremo. Espero que todavía pueda hacerme miembro de Alcohólicos Anónimos fuera de la prisión. Uno de mis amigos es un alcohólico en recuperación y me mandó el Libro Grande. Este libro es muy profundo y me da mucha esperanza de poder tener una vida normal”. — Joseph M., Región Este Central

“Mi vida se ha consumido buscando el próximo trago y arrebatado. Ahora puedo ver lo loco que me he vuelto como persona. Le hice daño a la gente más allegada, y ahora no tengo adónde ir ni a quién recurrir. Quiero cambiar por completo. Odio la persona que soy ahora. Quiero participar en el programa de A.A. Quiero un padrino que me oriente y me ayude a hacerme una mejor persona. Quiero saber quién soy verdaderamente, descubrirme a mí mismo. Alguien que estuvo aquí conmigo tenía un libro de A.A. y me explicó todo sobre A.A. y cómo le ha cambiado la vida a la gente. Yo quiero cambiar la mía de muchas maneras. Tuve que empezar teniendo acceso a un ejemplar del libro de A.A. Gracias por ayudarme con esto. Siempre tendré esta deuda con ustedes y haré todo lo posible para ayudar a alguien que se encuentre en la misma caída en picado que sufrí yo”. — Harley J., Región Sudeste

La gratitud

“Yo he participado en muchos programas de recuperación y muchas reuniones de A.A., pero hasta hace más o menos un mes no podía aceptar que era alcohólico. Ahora no me cabe la menor duda de que la enfermedad del alcoholismo tiene su propia forma de vida. Le doy gracias a Dios muchas veces al día por dejarme entregarme a la edad de 27 años. Alguna gente no ha tenido la misma suerte. Astuto, incomprensible y poderoso — ¡cuánto me engañó el alcohol! He pasado toda la vida aferrado al resentimiento y la lástima de mí mismo, con el ‘pobre de mí’. Y ahora sé que yo era al mismo tiempo la víctima y el responsable. Yo mismo fui la causa de mi infelicidad y rencor, y A.A. me abrió los ojos a la verdad. He abandonado toda esa porquería por completo. Me siento como si fuera una nueva persona. Sólo quiero darle las gracias a A.A. en conjunto y dejarles saber que por el resto de mi vida trataré con humildad tenderle la mano al alcohólico que aún sufre”. — Paul S., Región Este Central

“El Libro Grande dice que los alcohólicos ‘recuperan la sobriedad, caen en la cárcel o terminan bajo tierra’. Yo detesto este sitio, pero, con toda franqueza, me doy cuenta de que si no fuera por este lugar no sabría cómo establecerme bajo los principios de Alcohólicos Anónimos. Estoy tan agradecido de estar en la cárcel porque la verdad es que si no lo estuviera estaría en un manicomio, cubierto con un cartón detrás de la licorería del barrio o muerto”. — Jesse B., Región del Pacífico

“Con toda sinceridad, el programa de A.A. ha sido una tremenda bendición en mi vida. Me dio esperanza cuando no la tenía y terminé en la cárcel por primera vez hace casi cuatro años. La gente que conocí al principio me mostraron amor hasta que yo pude quererme a mí mismo, y se ha dicho que para retener lo que he recibido yo a mi vez también tengo que darlo. Así es que a través de una comunicación que tuve antes de salir de la cárcel se me sugirió que fuera a una reunión lo antes posible, y eso es lo que quiero hacer”. — Edward T., Región Nordeste

“Un inventario moral sin temor y completo”

“Yo he lidiado con el alcohol y las drogas por casi toda mi vida. He cumplido condenas de cárcel varias veces sólo para salir libre y volver a lo mismo. Ahora estoy en mi Cuarto Paso y me estoy examinando fríamente. Sé que hay un mejor modo de vida pero sólo si hago los cambios necesarios”. — David C., Región Sudeste

“La primera vez que bebí tenía once años. He cumplido hasta cuatro años de sobriedad, pero siempre volvía a empezar. En mi caso, tuve que tener una condena de cárcel de cinco años para hacer que me examinara yo misma verdaderamente en serio. ¿Sabes? Me refiero a eso de ser totalmente honesta. Y sí, al fin tuve que hacerlo. Nada de hacer las cosas a medias, de cambiar de madrinas. El mensaje quedó claro. ¡Hazlo de una vez! Así que ahora he hecho el trabajo de los Pasos y apadrino a mujeres aquí. Esto mantiene las cosas en su sitio para mí. Todo esto contribuye a mi objetivo final”. — Susan M., Región Sudeste

“Soy alcohólico y me han encarcelado muchas veces a causa de la

Salud mental

— Doce Pasos y Doce Tradiciones

“Son muy contados los alcohólicos activos que tan siquiera tienen una vaga idea de lo irracionales que son o que, si llegan a darse cuenta de su insensatez, pueden soportarla. Algunos están dispuestos a decir que son ‘bebedores problema’, pero no pueden aceptar la sugerencia de que son, de hecho, enfermos mentales. Un mundo que no distingue entre el bebedor normal y el alcohólico contribuye a que sigan en su ceguera. El ‘sano juicio’ se define como ‘salud mental’. Ningún alcohólico que analice fríamente su comportamiento destructivo, ya sea que haya destruido los muebles de su casa o su propia integridad moral, puede atribuirse a sí mismo la ‘salud mental’.”

bebida. Esta es la quinta vez que termino en la cárcel o una prisión. He cometido delitos por haber tomado y es el motivo de casi todos los problemas en mi vida. He estado haciendo el trabajo de los Pasos, dando los Pasos Uno, Dos y Tres. Pedí hacer el Paso Cuatro y fue entonces cuando me dieron este formulario para la correspondencia. Tomo muy en serio mi sobriedad, y por eso me hablaron del Servicio de Correspondencia de Correccionales. He tratado de dejar de beber por mi cuenta, pero sé que no puedo hacerlo y estoy dispuesto a todo para mantenerme sobrio”.

— Donald F., Región Nordeste

Servicio de Correspondencia de Correccionales (C.C.S., por sus siglas en inglés)

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados a quienes les queda por lo menos seis meses de condena. Emparejamos al azar un A.A. encarcelado con uno libre de otra región. Los hombres les escriben a los hombres y las mujeres les escriben a las mujeres. No proporcionamos cartas de referencia a juntas de libertad condicional, abogados o funcionarios judiciales. No nombramos padrinos. Sin embargo, una vez que tú te pones en contacto con nosotros, un miembro de A.A. de afuera puede que esté dispuesto a apadrinarte. Si te interesa compartir tus experiencias en cuanto la sobriedad y los problemas con la bebida, escríbenos y pide un formulario. Apreciamos tu paciencia.

Contacto de prepuesta en libertad

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados que van a salir en libertad en un plazo de tres a seis meses. No asignamos padrinos. Sin embargo, una vez hayas pasado de A.A. en prisión a A.A. “afuera”, puede haber alguien dispuesto a apadrinarte. Tratamos de conseguir alguien en A.A. en tu comunidad que te escriba temporalmente justo antes de que te pongan en libertad. Puedes pedir un formulario o escribirnos pasándonos la información de la fecha de tu puesta en libertad y tu destino (dirección, ciudad, estado, número telefónico).