



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Primavera 2014

Queridos compañeros de A.A.

Me llamo Clement C. y soy un alcohólico que se recuperó en Alcohólicos Anónimos en St. Louis, Missouri. Me siento entusiasmado por la oportunidad de servirles en el despacho de Correccionales y me da mucha ilusión la perspectiva de participar en la publicación de este boletín y en este servicio.

Ahora, 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”.*

‘ME CAMBIÓ LA MENTE Y EL CORAZÓN’

“Voy encontrando mi sobriedad aquí en la prisión con la ayuda de A.A. y mi Poder Superior. A causa de mí mismo y de mis lagunas mentales diarias, toqué un fondo abismal. La experiencia me cambió la mente y luego el corazón; y entonces el resto de mi vida en prisión me resultaba más fácil. Mi Libro Grande de A.A. es el libro que se lee más. Puedo decir sin duda alguna que soy un borracho que quiere cambiar su vida y lograr y mantener para siempre su sobriedad. Me gusta leer y releer *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones* y “La pesadilla del Dr. Bob”. Me parece un milagro que un libro escrito a finales de la década de los treinta siga funcionando para personas de todo tipo y edad. Estoy sobrio y me cambió la mente y el corazón. Que todos ustedes estén bien, les envío mis mejores votos y deseos”. — **Dan S., Región Este Central**

UNA NUEVA FELICIDAD UNA NUEVA LIBERTAD

“Hola, me llamo Kim. Creo que para llegar adonde me encuentro hoy tuve que dar todo lo que tenía. Ahora soy capaz de ser una madre cariñosa y solícita. No voy por la vida corriendo sino que voy caminando un día a la vez. La experiencia y la creencia que quiero compartir con ustedes es que el participar en A.A., tener una madrina y no tomarme ese primer trago es lo que me mantiene sobria, un día a la vez. La gente con quien ando determinará la actividad en la que participe. Tengo que estar rodeada de personas afines que quieren lo que yo quiero. Estas personas las he encontrado en Alcohólicos Anónimos. Detrás de estos muros tenía que encontrar una nueva felicidad y una nueva libertad adentro. Ser alcohólica es un proceso de toda la vida, multitud de dolores, penas, remordimientos, pérdidas, sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Lo más importante es no haber perdido la vida. Tomé la decisión de vivir y tú también la puedes tomar”. — **Kimberley S., Región Sudeste**

SIMPLEMENTE — ‘GRACIAS’

“Les escribo para expresar mi gratitud por la información que me enviaron recientemente. No tengo familia aparte de mi nueva familia de recuperación dentro de esta institución, así que la información enviada fue como un don del cielo. Nunca llegarán a saber lo importante que fue para mí recibirla; he pasado toda la noche despierto leyendo el nuevo material. Antes de ir cada uno a su celda, regalé la mitad de los folletos a otras personas para que ellos también conozcan la bendición. Dios me ha tratado muy bien hoy”. — **Anthony M., Región Sudeste**

“El alcohol desempeñó un importante papel en mi vida. Con el alcohol me vinieron muchos defectos de carácter que seguirían largo tiempo conmigo. Hoy me siento agradecido al programa de A.A., a sus fundadores, Bill W. y el Dr. Bob, y a los millones de personas que han mantenido A.A. viva. Me siento agradecido a mi Poder Superior por haberme presentado en mi vida a las personas que me ayudarían a irme recuperando. Hace más de 30 años que estoy encarcelado y llevo 23 años sobrio. Me tomé mi último trago en 1990, pero me doy cuenta de que soy alcohólico todavía. Sé que Alcohólicos Anónimos será una constante en mi vida”. — **Louis B., Región del Pacífico**

APRENDER LOS UNOS DE LOS OTROS

“Ya llevo un año asistiendo a las reuniones de A.A. Esta no es mi primera experiencia de A.A. — pero es la primera vez que he querido cambiar mi vida. Me había metido nuevamente en problemas con la ley, acusado de manejar bajo los efectos del alcohol por cuarta vez en 20 años. Probablemente iba a tener que pasar mucho tiempo entre rejas. Así que encontré un padrino y mi padrino me dio cuatro reglas de vida: 1. Llamarlo por teléfono cada día. 2. Asistir a tres o cuatro reuniones cada semana. 3. No beber. 4. Leer el Libro Grande. Y todo esto lo hice durante seis u ocho meses: no bebía—asistía a las reuniones cuando podía pero sin tener una estrecha amistad con nadie en las reuniones, aunque los miembros me ofrecían la posibilidad, siempre me trataban más que amigablemente. Pero la reunión de Libro Grande para hombres me parecía la mejor oportunidad de seguir alejado de la bebida. No es posible no aprender nada de personas con tanta experiencia que llevan tantos años sobrias. La forma en que se las arreglaban para pasar los altibajos — para mí eso fue el mejor regalo que me pudieran haber hecho y por ello me siento verdaderamente agradecido. Me ayuda a resistir el deseo de volver a probar la bebida, porque es contra ese deseo con el que me encuentro luchando todos los días”. — **Winford M., Región Oeste Central**

UN OBJETIVO COMÚN

“Me llamo Travis S., y soy un alcohólico en recuperación. Tengo el milagro de la sobriedad, pero me siento atormentado por el camino que tomé para alcanzarla. Perdí a muchos amigos y gente que era mi familia. Nada me devolverá las relaciones que antes tenía. No hay nada que pueda borrar la devastación que causé. Pero yo, nosotros, todos podemos borrarla de nuestro futuro. Estoy lejos de encontrarme a mí mismo, pero cuando voy a los grupos de A.A. sé que ya no estoy perdido. Voy a dejar que A.A. me ayude a encontrarme. Debo hacer esto no sólo por mí mismo, y tengo la gran esperanza de ayudar a

otros contando cómo y por qué llegué a los puntos de mi vida antes y después de estar sobrio. Todos nos podemos identificar con ese objetivo común, no importa lo cercanas o lejanas que estén nuestras historias. Estoy haciendo muchas cosas buenas para resolver el misterio de la sobriedad en mi vida”. — **Travis S., Región Nordeste**

‘NO TE DES POR VENCIDO’

“Hola, mi nombre es Robert y soy un alcohólico en recuperación. Creía que estaba condenado al desastre desde que empecé a beber hace 30 años y vi que mi vida llegaría a su fin por el alcohol. No he tomado nada de alcohol desde que me arrestaron y si el programa de recuperación de A.A. no estuviera disponible en la institución donde me encuentro, me da miedo pensar cómo pudiera haber acabado. Cada día que me despierto es mejor que el día anterior, y me tomo esto con calma ‘un día a la vez’. Actualmente estoy trabajando en los Doce Pasos y voy por el Paso Tres. Espero asistir a las reuniones de A.A. cuando salga en libertad, pero no quiero apresurarme. No quiero volver aquí, así que quiero estar lo mejor preparado posible. Mis hijos ya son mayores y están solteros así que estoy esperando el resultado de mis juicios y por ahora me encuentro a salvo aquí. A quienquiera que lea esto le digo: no te des por vencido. Nuestro Poder Superior nos pone en determinadas situaciones y también pone a personas en nuestro camino por una buena razón. A la Comunidad de A.A. y a todos sus miembros de todo el mundo les digo, sigan haciendo lo que hacen mejor, y eso es llevar el mensaje de A.A. para ayudar a cualquiera que quiera recuperar la cordura”. — **Robert L.G., Región Suroeste**

‘A.A. ES LA MANERA’

“Me llamo Jesse y soy un alcohólico en recuperación que actualmente está cumpliendo una condena. La prisión fue la consecuencia de un viaje de ocho años con el alcohol que ocurrió después de que tuve una recaída. Mi recaída fue la consecuencia de no conseguir un padrino y no ir a las reuniones. Lo hice a mi manera y no funcionó demasiado bien. Esos ocho años fueron la peor época de mi vida. Cuando llegué a la cárcel del condado estaba destrozado — físicamente, emocionalmente y sin duda alguna espiritualmente. Me ofrecí como voluntario para el programa de A.A. con la esperanza de que me ayudaría a recortar la condena, pero acabé teniendo una relación con mi Poder Superior y tomé la decisión de poner mi voluntad y mi vida en manos de Dios como yo lo concibo. Mi plan de evitar mi condena no funcionó muy bien, pero la aceptación que llegué a tener por medio de A.A. me ha ayudado a pasar el tiempo de mi condena. El próximo mes de abril o julio estaré libre y estoy totalmente dispuesto a empezar mi nueva vida. Por otro lado, me siento totalmente aterrado. Actualmente estoy trabajando en mi Cuarto Paso. Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para mantenerme sobrio”. — **Jesse D., Región Sudeste**

‘TRABAJAR EN LOS PASOS’

“Me llamo Jenny y soy alcohólica. Estoy actualmente encarcelada por un crimen que cometí relacionado con el alcohol. Aquí he encontrado el tratamiento; estoy en A.A. y aprendiendo mucho acerca de mi enfermedad y de mí misma. Ya he trabajado en los Pasos Uno, Dos y Tres y ahora estoy en el Paso Cuatro y estoy dispuesta. Esta es la segunda vez que lo intento y todo tiene mucho más sentido. Estoy más consciente de mí misma y soy mucho más sincera. Hasta que no dejé de tratar de controlarlo todo, de hacer las cosas a mi manera, no pude encontrar un sentimiento de paz aceptando las cosas y la gente por lo que son y dejando que mi Poder Superior me ayudara. Mientras vaya poco a poco en la buena dirección, con una actitud mental abierta, sincera y bien dispuesta, el cambio ocurrirá y será bueno. Me estoy esforzando por mejorar aquí todos los días. Es una batalla entre mi yo alcohólico y mi yo profundo, pero sé que con ayuda y mi deseo por cambiar puedo tener éxito”. — **Jennifer C., Región Este Central**

“Toda mi vida he tratado de controlar a los demás, hasta que recientemente descubrí que a nadie le importa cuánto sepa yo, hasta que

saben cuánto me importa a mí. Puedo tener confianza en lo que creo que son hechos, y también tener la mente abierta y estar dispuesto a escuchar a los demás. Pero esta vez he crecido. He dado totalmente los Pasos Cuatro y Cinco. En el pasado no tenía a mi Poder Superior. No tenía a Dios. Ahora lo tengo. Esta vez he podido seguir adelante y he crecido mucho abandonando mis antiguos temores”. — **Dennis W., Región Sudeste**

EL LIBRO GRANDE

“Me llamo Karyn A. y soy alcohólica. Esta no es mi primera condena. La primera vez no estuve mucho tiempo y no me lo tomé en serio. Esta vez han triplicado mi condena y me lo estoy tomando *muy seriamente*. Sé que soy una alcohólica extremada. Sé que la bebida no sólo tendrá un efecto dominó en mí, sino que me matará. Tengo otras adicciones pero el alcohol es mi verdadero demonio. Este primer trago me lleva a más, a la cárcel, a la prisión, al hospital, etc. El alcohol es mi mejor amigo y mi peor enemigo. Un amigo de mi padre me envió el Libro Grande. Me lo tomé a risa al principio porque estaba escrito en los años 30 y por hombres, nada menos. Pero lo leí porque sé que tengo que cambiar. Tengo que mantenerme sobria si quiero recuperar mi vida. Leí todo el libro y me sentí muy impresionada. Me sentía un poco vacilante acerca de escribir a la dirección que hay en la última página porque mis problemas parecían mucho más graves que los de las historias que leí. Pero ¿no es esa una razón suficiente para escribir? Ciertamente hay miles de personas que estaban en peores condiciones y pueden ofrecer orientación. A.A. respondió rápidamente y me enviaron este *Compartiendo desde detrás de los muros*. Muchas gracias.”. — **Karyn A., Región Pacífico**

SERVICIO DE CORRESPONDENCIA DE CORRECCIONALES

“Gracias por el Servicio de Correspondencia de Correccionales. Es asombroso la mucha ayuda que me ha dado. Hace unos dos años les escribí para expresar mi deseo de tener un miembro de A.A. de afuera con quien compartir la experiencia, fortaleza y esperanza de A.A. Ustedes respondieron a mi petición y me notificaron que la habían enviado a un miembro de A.A. de afuera. Recibí una carta de ese miembro de afuera y desde entonces hemos tenido una buena comunicación. Hoy me siento muy afortunado. No sólo porque ustedes han hecho posible esto, sino además porque mi corresponsal de afuera y yo estamos cultivando una amistad que me motiva, me inspira y me ayuda en mi recuperación diaria. Su trabajo de encontrar un miembro de A.A. de afuera para comunicar y compartir las experiencias de A.A. es muy valioso”. — **Felipe E., Región Pacífico**

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 de Correccionales. Se emparejan a los corresponsales 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 a dónde vas a vivir (ciudad y estado), 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.