



# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Primavera 2016

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”.\*

## UNA NUEVA LIBERTAD UNA NUEVA FELICIDAD

“Soy muy afortunado por tener hoy en mi vida a gente de A.A. Me han hecho mucho más fácil andar con dignidad aun encontrándome en estas circunstancias. Tengo todavía mucho trabajo que hacer para poder sentirme nuevamente sano y feliz. El vacío que he llevado tanto tiempo dentro de mí ha empezado a llenarse con el hombre con quien puedo vivir. Hoy soy un ser humano responsable y eso me hace sentirme maravilloso. Ya no tengo que esconderme en una botella. ¡Qué bendición y verdadera libertad! Y me siento mucho más feliz. Sí – aunque estoy encarcelado soy un hombre mucho más feliz. Hoy es un momento precioso que es un placer vivir”. — **Dean M., Región Pacífico**

“Tal vez sea solo una pequeña muestra, pero he encontrado la verdadera alegría de vivir (incluso detrás de estos muros) y se basa en sentirme liberado de la obsesión por beber. Claro que mi nueva actitud es fruto de mi relación con mi Poder Superior. El Libro Grande me da esperanza y una base sólida, así como un conocimiento de mi condición personal, y me sirve de gran consuelo en estos tiempos difíciles. Sigo buscando a personas entre los nuevos miembros de mi comunidad que se puedan beneficiar del programa y camaradería con aquellos que ya están caminando por el mismo camino”. — **Jeffrey R., Región Suroeste**

## LOS PASOS QUE DIMOS

“Me desperté en una celda del tamaño de un lugar para estacionar, solo y sin nada. Me di cuenta de que todo lo que poseía en la vida lo tenía conmigo en esa celda. Soy padre de tres hijos que no me conocen, pero que quiero no obstante. Me di cuenta de que algo tenía que cambiar. Yo tenía que cambiar, porque no me gustaba dónde estaba y no sabía dónde empezar. Hoy estoy en un programa de tratamiento de abuso del alcohol y sustancias químicas, en el que me integré voluntariamente. Voy aprendiendo cada vez más cosas cada día acerca de mi problema; estoy ahora trabajando en los Pasos Cuatro y Cinco y, para decir verdad, me está costando mucho; pero ya sé lo importante que es hacerlo”. — **Zach T., Región Nordeste**

“Había cumplido once meses sobrio cuando acabé borracho en la cárcel. Después de una vista jurídica explosiva y muy emocional, dejé de leer por la mañana, dejé de visitar a mi consejero, dejé de asistir a las reuniones de A.A. Empecé a maltratarme mentalmente. Compré un

galón de vodka. Hoy me doy cuenta de que no puedo seguir así. Voy a dedicar mi vida a los Doce Pasos de A.A. porque dan resultados. Ya sé con perfecta seguridad tres cosas: soy un verdadero alcohólico; que A.A. da resultados; y que estoy dispuesto para hacer todo lo que el programa me diga que haga. Necesito ayuda con los Doce Pasos. Quiero admitir mis defectos, trabajar para superarlos y limpiar los escombros de mi pasado”. — **Steven C., Región Este Central**

“El alcohol destruyó mi vida – rápidamente. No empecé a beber hasta llegar a mis años treinta, pero pronto me llevó por una senda de desesperación y destrucción total. Elegí el alcohol en lugar de mi familia, mis amigos, mis trabajos, mis responsabilidades y mi dignidad. Ahora, entre rejas, he hecho un gran esfuerzo para entregar mi vida a Dios. Esto me ayudado mucho con mi comportamiento, mis sentimientos y mis emociones. Creo firmemente que Alcohólicos Anónimos y los Doce Pasos forman parte integrante de la sobriedad a largo plazo y quiero hacer todo eso ahora y seguir participando cuando salga en libertad”. — **Tracy McC., Región Nordeste**

Me doy cuenta de que los Doce Pasos y otras cosas que hago cada día me ayudarán a mantenerme limpia y sobria el resto de mi vida, porque no quiero volver nunca a la prisión. Ya he conocido sufrimientos suficientes para toda una vida”. — **Lorenza N., Región Sureste**

“Hace ocho años que no me he tomado un trago, debido a las reuniones de A.A. y las cartas intercambiadas con los A.A. de afuera y mis lecturas diarias de la literatura de A.A. He llegado a entender que el beber ha sido la raíz de todos mis problemas. Solo cuando estoy borracho me suceden las cosas malas. Al dar el Cuarto Paso, haciendo sin temor un inventario moral de mi vida, llegué a entender eso”. — **William J., Región Pacífico**

“En el intervalo de un año entre mi arresto y encarcelación, tuve la buena suerte de asistir a mi primera reunión de A.A., aprender a utilizar las herramientas de A.A. y aplicarlas lo mejor que pudiera a mi vida. Al dar los Pasos, hacer los trabajos de servicio y apadrinar a otros, he podido, con la ayuda de mi Poder Superior, mantenerme sobrio y aceptar la vida tal como se me presente, un día a la vez. A.A. me ha dado una sólida base espiritual para el viaje desafiante que me espera. Me ha dado fortaleza y esperanza para el futuro”. — **William K., Región Sureste**

## RENDIRTE Y GANAR

“No puedo acordarme de lo que comí ayer para almorzar. Pero puedo acordarme de los pensamientos y sentimientos que tenía la primera vez que bebí. Me sentía cómodo. Me sentía tranquilo y seguro de poder hacer cualquier cosa que intentara. Me dije: Este es mi nuevo amigo, y nada nos va a separar mientras viva. Entonces, me desmayé y perdí el conocimiento. El día siguiente me sentí muy enfermo e hice una promesa solemne de no volver a hacerlo nunca. Esa fue la primera de incontables veces que me mentí a mí mismo. Hace décadas que voy entrando y saliendo y pasando por las salas de A.A. Siempre he sido mi propio padrino. Ahora me doy cuenta de que conocer el programa y poder hacer citas de la literatura no es practicar el programa. Las medias tintas no me han servido para nada. A la edad de 53 años, no puedo aguantar más. Estoy listo para buscar otros medios para recuperarme”. — **Gene E., Región Nordeste**

“Tengo 32 años y este es mi tercer viaje a la prisión, además de incontables veces de condenas en la cárcel y centros de detención juveniles debido a mi alcoholismo. Necesito ayuda. Al hablar con la persona voluntaria que viene aquí, me dijo que debería escribirles una carta. No estoy seguro de qué escribirles aparte de que quiero estar libre de esta enfermedad. Mi familia me ha repudiado, mis hijos me odian y yo he tocado fondo. ¡Me rindo! La soledad es lo que más me afecta. Estoy aterrado de perder la poca esperanza que saco de la reunión semanal. ¿Qué puedo hacer entre reuniones? Por favor, pónganme en contacto con alguien que esté dispuesto a darle una oportunidad a un borracho miserable como yo”. — **Christopher T., Región Suroeste**

“He estado en prisión ya varios meses. Nunca había ido a una sesión de A.A. Solo he asistido unas pocas semanas, pero me ha ayudado mucho. Nunca entendí por qué la gente renunciaba al control. En las reuniones nos preguntan que cuáles eran nuestros temores, y luego nos pidieron que nos entregáramos a un Poder Superior. Al principio yo no respondí pero vi a otros hombres poner en eso todo su corazón y respondí: ‘Tengo miedo de entregarme y perder el control’. Nunca entendí por qué alguien entregaría el control a algo que no pueden ver (un Poder Superior). Pero estoy aquí porque entregué el control al alcohol. No podía ver que había dado el control al alcohol, así que ¿por qué no entregar el control a algo más saludable que me haría feliz?” — **Jessi M., Región Este Central**

### UN ‘BORRACHO PERFECTO’

“Respondí al cuestionario del folleto ‘¿Es A.A. para usted?’ y me llevé una desagradable sorpresa. Respondí ‘Sí’ a todas las preguntas. Luego después de una hora de preguntarme adónde me llevaría mi vida y si había alguna esperanza para un borracho ‘perfecto’ como yo, me vino de Dios, de mi Poder Superior, un sentimiento de gran esperanza para una vida buena, una vida sobria. Inmediatamente escribí a A.A. para obtener toda la información y la ayuda que pudiera. Mi Poder Superior me guía ahora con esperanza y fe cada día”. — **John W., Región Nordeste**

“Otras dos mujeres y yo empezamos a leer juntas el Libro Grande todas las semanas. Cada una tenemos nuestro propio ejemplar para leer, cuando nos reunimos y cuando estamos solas en nuestros cubículos. Además, como resultado de compartir los folletos de A.A. y nuestra propia experiencia de recuperación, varias mujeres han pedido información sobre Al-Anon y también contactos para ellas mismas y para sus familias afuera — muchas son jóvenes adultas con alcohólicos activos en sus familias o son ellas mismas alcohólicas y se dan cuenta de la necesidad de ayuda tanto para ellas mismas personalmente como para sus familiares”. — **Diana H., Región Suroeste**

“He estado leyendo *Reflexiones Diarias* y me siento bendecido como nunca me había sentido antes. A.A. ha sido y es mi bendición; con A.A. me he dado cuenta de que puedo dejar el alcohol y sé que puedo hacerlo si hago que se convierta en parte de mi vida y sé que lo voy a hacer y lo haré”. — **C.H.B., Región Sudeste**

### CON GRATITUD

“Creo que es maravilloso que haya hombres y mujeres que se tomen el tiempo para venir a la cárcel y compartir su tiempo y sus historias con nosotros. Vienen aquí tres veces a la semana, y creo que es maravilloso que lo hagan. Esta noche tendremos una reunión de A.A. Espero que sea una buena reunión porque la necesito”. — **Mike A., Región Nordeste**

“Hoy cumplo nueve meses de sobriedad continua. Estoy muy agradecido por los Doce Pasos y por lo que han hecho en mi vida. Actualmente estoy en prisión como parte de mi proceso de enmiendas. Es realmente asombroso que esté encerrado y aun me sienta como un hombre libre. Creo que Dios me ha puesto aquí para poder servir a sus hijos que aún tienen que experimentar la libertad que se me ha dado”. — **Patrick B., Región Nordeste**

“La bebida ha causado que mi vida se desplome en una espiral descendiente, me ha hecho quemar muchos puentes y arruinar las relaciones con quienes más importan. Tengo dos hijos que no he visto en muchos años porque estaba demasiado ocupado bebiendo para hacer un

esfuerzo por ser parte de sus vidas. Pasé de tener una buena mujer a mi lado, dos hijos maravillosos, todo lo que un hombre pueda desear, a vivir en edificios abandonados con una botella de vodka en la mano. Pero perder todo lo que tenía no me importaba porque el alcohol estaba allí para consolarme. Cambiaba continuamente de trabajos e incluso de lugares donde vivir. Pero el alcohol estaba allí para consolarme. Aún, hasta hoy día, no he tratado de hablar ni de ver a mis hijos. Pero cuando salga quiero cambiar todo eso. Sé que si sigo bebiendo volveré a la prisión. Siempre he sabido de A.A. pero nunca lo he intentado. Ahora, después de estar en prisión y sobrio algunos meses, quiero probar A.A.” — **Ray C., Región Pacífico**

“Esta es la primera vez que he cogido uno de esos folletos de A.A. y para mi asombro he visto que tiene palabras muy poderosas e inspiradoras. Me han dado una imagen diferente de lo que ocurre en las reuniones. Yo era el que decía que podía hacer esto solo. Creo que se puede decir que me he despertado y he olido el aroma del café, y me he dado cuenta de que no va a suceder así. Como dice el Libro Grande, realmente necesitas un sistema de apoyo, así que espero hacerlo bien esta vez”. — **Anthony G., Región Suroeste**

“Tengo la enfermedad del alcoholismo. He estado dentro y fuera de A.A. desde que tenía 18 años. Ahora tengo 42. He estado entrando y saliendo de la prisión desde 1999. Asombrosamente, la prisión me ha salvado de mí misma repetidas veces. Ha sucedido todo lo que podía haber sucedido. Me he rendido y sé sin lugar a dudas que si vuelvo a beber me moriré. Estoy aprendiendo a amarme a mí misma para así poder amar a los demás, y también me estoy dando cuenta de por qué bebo. Mi objetivo es hacer de A.A. mi forma de vida. Quiero vivir y disfrutar la vida sin alcohol. Espero recibir noticias de un miembro del Servicio de Correspondencia de Correccionales”. — **Tracey P., Región Sudeste**

“Me han dicho que no hay miembros de A.A. que traigan reuniones a esta institución. No obstante, A.A. está viva y sana para aquellos que deciden participar. Hoy, acabo de descubrir, hay tres de nosotros, miembros de A.A., que se ven todos los días y ahora podemos compartir entre nosotros nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para seguir recuperándonos del alcoholismo. Algunos de nosotros finalmente hemos descubierto que sólo por medio de la derrota total podemos dar nuestros primeros pasos hacia la liberación y la fortaleza”. — **B.D.F., Región Este Central**

“He estado asistiendo aquí a las reuniones de A.A. todos los jueves por la noche. Me siento feliz de decir que he recibido mi ficha de tres meses de sobriedad hace dos semanas. Este maravilloso programa, junto con Dios, me está ayudando a componer las partes rotas de mi vida. He tenido la suerte de recibir el Libro Grande y *Doce Pasos y Doce Tradiciones* de la mujer que trae las reuniones aquí a la prisión”. — **Heather B., Región Sudeste**

### 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.