

# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Invierno 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”.\*

## ESPERANZA

“Gracias por presentarme a T., mi corresponsal de A.A. T. es una tremenda persona que ha tenido un impacto en mi vida y ha compartido tanta experiencia, fortaleza y esperanza conmigo. Somos grandes amigos y nos apoyamos uno al otro en la recuperación. Yo me he mantenido en un estado de sobriedad desde el 2011 y me encantan A.A. y la odisea espiritual que estoy viviendo. Trabajo en mis Pasos y llevo a la práctica el programa de A.A. en mi vida. T. me ha ayudado a esforzarme en el programa. Él lleva el mensaje de A.A. y su vida es la prueba de que el programa funciona. Así que muchas gracias por este maravilloso Servicio de Correspondencia de Correccionales. Yo soy testigo de que funciona. Nos ayuda, y eso es bueno. Cumpló una condena de por vida, pero gracias a A.A. despierto cada día con alegría, amor en el corazón y esperanza”. — **Shawn T., Región del Pacífico**

“He sido alcohólico desde los 12 años de edad. Ahora tengo 35 años y estoy listo para entregarle la vida a Dios. La bebida ha sido la ruina en todos los aspectos importantes de mi vida y es, en parte, la razón por la que hoy me encuentro en la cárcel. He tratado de dejar de beber centenares de veces, pero nunca he podido hacerlo por mi propia cuenta. Quiero lo que ofrece A.A. y estoy dispuesto a hacer el trabajo que sea necesario. Lo que más miedo me da es que cuando me pongan en libertad en unos cinco meses no tendré dónde vivir. Yo sé con certeza que iré a una reunión el primer día libre y que voy a procurar un padrino y un grupo base. Soy un individuo inteligente, pero cuando hay alcohol por entre medio me vuelvo por completo dos personas contrarias, una buena y otra un monstruo. Le agradezco a A.A. que les dé a millones de personas como yo la esperanza de un mejor futuro. Le doy las gracias desde lo más hondo de mi corazón”. — **Jorge H., Región del Pacífico**

## 100%

“El alcoholismo ha dominado mi vida los últimos 15 años, y ya está bien. Antes de parar en la cárcel yo había ido a mi primer programa de tratamiento y me mantuve en un estado de sobriedad 80 días. Era el

periodo más largo que me había mantenido sobrio fuera de la cárcel. Durante ese tiempo todos los días iba a reuniones de A.A. Suena perfecto, ¿verdad? Hice dos cosas muy malas: no ponía atención y sólo entregaba un 90% de mí a A.A. El otro 10% fue lo que me hundió. Ahora sé que tengo que entregarme un 100%, a como dé lugar. De ahora en adelante mi vida es la sobriedad, la espiritualidad y, luego, todo lo demás”. — **Phil V., Región Este Central**

“Cuando me mantenía en contacto con A.A. veía muy claro cómo mi vida seguía en el camino recto y cómo la gente de verdad se cuidaba una a la otra. Me encantaba. Estaba orgulloso de cómo llevaba mi vida. Esta vez perdí casi todo, sólo por perder contacto con A.A. y conmigo mismo. Estoy cansado de vivir así”. — **Charles B., Región Este Central**

## LA LITERATURA DE A.A.

“Estoy en mi celda leyendo un artículo de *Grapevine* y me recuerda que si tengo algo por lo que estar agradecido todos los días, y es la Comunidad de Alcohólicos Anónimos y su literatura. Hasta el presente, desde mi copia del Libro Grande de bolsillo a *Como lo ve Bill* hasta mi ejemplar de *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones*, no he dado con una sola página que no me dé consuelo, una sensación de seguridad o, por lo menos, una comprensión de una situación o sentimiento que me pueda estar molestando. Gracias A.A., no sólo por ser todo lo que necesito para vivir en sobriedad sino también por enseñarme el mundo como nunca antes lo había visto”.

— **Joseph S., Región Este Central**

“Actualmente estoy en la cárcel por una recaída. Como siempre, cuando bebo paro en la cárcel. La literatura de A.A. es lo único en que pienso para sosegar mi mente y hacerme volver a los Pasos. Es fácil sufrir una recaída si no tomo parte en mi recuperación día a día, y para eso necesito la literatura. Mi condena debe ser de unos seis meses y yo quiero pasar ese tiempo antes de salir de aquí entregada a mi recuperación. Estoy

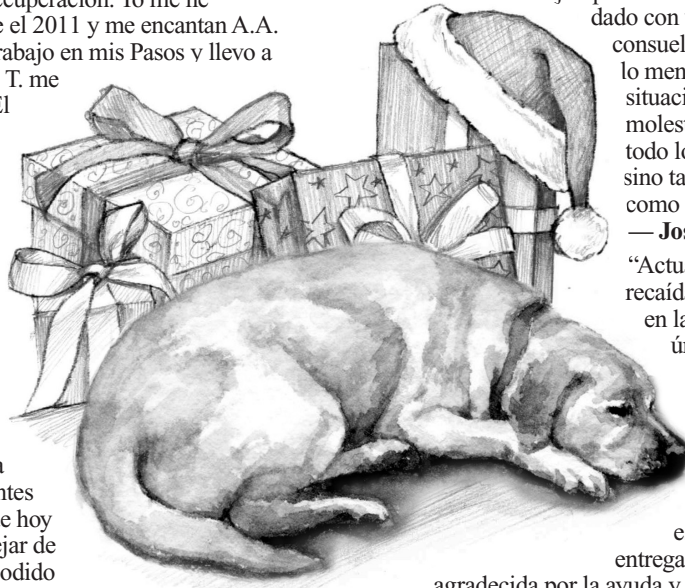
agradecida por la ayuda y el apoyo. No sé qué haría si no fuera por la mano que me ha echado A.A.”. — **Kirsten D., Región Sudeste**

## SÓLO POR HOY

“Por fin puedo decir que estoy harto de estar harto. Obviamente, mi alcoholismo me ha encerrado en una puerta giratoria que en la prisión se conoce de sobra. Pero estoy agradecido por los 18 meses de mantener un estado de sobriedad y buena salud y por la gente a quien de verdad le importan yo y mi libertad. Estoy agradecido de que haya dado con esta dirección y tenga un sobre para escribirte”. — **Jamie C., Región Oeste**

“He estado preso por haber conducido bajo los efectos del alcohol en más de una ocasión, ¡y aún así sigo haciéndolo! Yo he sido parte de A.A. pero no he trabajado el programa.

Esta vez tiene que cambiar mi vida, antes de que me mate a mí mismo o mate a otros. Yo sé que este programa funciona y que es lo mejor para



mí en este momento. Fui a una reunión cuando salí de la cárcel y tuve un padrino, pero yo creía que lo podía hacer por mi propia cuenta. Ahora pienso de otra manera. Quiero superarme en la vida y ser un miembro responsable de la sociedad. Ojalá hubiera tomado un mejor camino. Pero me doy cuenta que nunca es demasiado tarde para tener un buen porvenir, siempre y cuando se siga concentrado sólo en el día de hoy”. — **James S., Región Este Central**

## GRUPOS DE ADENTRO

“Les escribí a ustedes de A.A. para pedir un ejemplar del Libro Grande y otras cosas que me ayudarían a iniciar una reunión aquí en la prisión. El libro y el manual de grupo fueron una bendición y quiero agradecerles por enviármelos. Me han trasladado a otra prisión y gracias a su ayuda hay una reunión regular en la prisión de la que fui trasladado y otra que se está celebrando aquí donde me encuentro ahora”. — **Dustin P., Región Pacífico**

“Si me hubiera preguntado hace años si tenía un problema con el alcohol, le habría respondido entre risas que no. Pero gracias a mi participación en nuestro grupo “Objetivo Primordial” en la institución donde estoy, he llegado a darme cuenta — por el proceso de ser sincero conmigo mismo — de que soy alcohólico. Mi deseo de beber alcohol en exceso y mi incontrolable ansia de emborracharme se convirtió en un grave problema para mí. Por ello he perdido trabajos y he sido arrestado por conducir bajo la influencia. La bebida ha destrozado mis relaciones con mi familia y amigos y ya hace muchos años que va causando destrucción en mi vida. He llegado a darme cuenta de que soy impotente ante el alcohol. Gracias a Alcohólicos Anónimos he podido ver mi vida en perspectiva y mantener una actitud de esperanza, y mi sobriedad. Estoy sinceramente agradecido a A.A. y a todos los involucrados. Mi vida va cambiando, mejorando”. — **Marcelino S., Región Pacífico**

“Tenemos la buena suerte de contar con un miembro de un grupo de afuera que viene todos los martes por la tarde para servir como padrino de nuestra reunión. He estado sobrio desde 1992 y durante este tiempo no me he perdido ni una reunión — aparte de las postpuestas o suspendidas por motivos de mal tiempo o seguridad. Alzo la voz con mi experiencia, fortaleza y esperanza para que los hombres las lleven consigo más allá de estos muros. Nuestras reuniones son todavía pequeñas: 15 hombres, pero es mi deseo ayudarla a crecer a medida que llevamos nuestro mensaje al alcohólico que aún sufre”. — **Fran S., Región Sudeste**

“Llevo un poco más de 11 meses sobrio. Pasé tres meses en una cárcel del condado que me ofreció maravillosas oportunidades de hacer el trabajo de Paso Doce. Armado con mi Libro Grande y un horario de las reuniones locales, hablaba con aquellos de los recién encarcelados que querían escucharme y con algunos que no quisieron. Ahora estoy en una prisión cumpliendo una condena de 3-6 años. Me resulta difícil considerar esta circunstancia como una bendición pero aún más difícil no considerarla así. Es una verdadera bendición estar sobrio y no haber lastimado a nadie ni verme lastimado. La víctima en mi caso escribió una amable carta al juez y le hablaba con compasión de clemencia. Me escribió una carta a mí también para decirme lo orgulloso que sentía de que yo lograra mi sobriedad. Tuve la suerte de buscar pelea con el hombre más simpático del bar. Aquí hemos iniciado una reunión. Somos solamente doce hombres. Solo tenemos dos ejemplares del Libro Grande, uno del Doce y Doce y medio ejemplar de A.A. *llega a su mayoría de edad*. Solía imaginar que los primeros grupos se componían de cuatro o cinco tipos haciendo corillo con un solo ejemplar del libro. Esos son lo momentos más íntimos aquí para nosotros”. — **Aaron J., Región Oeste Central**

## CONECTARSE Y COMUNICARSE CON OTROS A.A.

“He pasado la mayor parte de mi vida entrando y saliendo de prisiones. Y el ser alcohólico ha sido un importante factor contribuyente. Uno de los más grandes errores que hice en el pasado fue, al ser puesto en libertad, no buscar ayuda en un sistema de apoyo y no conectarme con otros alcohólicos por medio de A.A. Tengo que comunicarme con otros alcohólicos para no olvidar quién soy y de dónde soy”. — **Lawrence L., Región Nordeste**

Para mantenerme sobrio cuando salga necesito ayuda. He pasado un año aquí. Necesito a alguien que me dé ánimo y consejo. Tengo 38 años y soy afortunado de estar todavía vivo”. — **Christopher G., Región Sudeste**

“Tengo 21 años y me crié en una casa con padre alcohólico, propenso a arranques de violencia. Recuerdo que a la edad de 5 me tomé un sorbito de su cerveza y a él le pareció cómico. Aun de niña me sentía inadaptada. Me creía inepta y despreciable. Así que no era de extrañar que a la edad de 11 ya estuviera bebiendo sola diariamente. Me iba poniendo cada vez peor. He tenido varias recaídas, me han ingresado varias veces en el hospital y ahora una estancia temporal encarcelada. Me he puesto a dar los Pasos lo mejor que puedo. Dios, según yo lo concibo, ha estado siempre conmigo. Ya sé que no es posible ahora que esté cometiendo muchos errores”. — **Samantha E., Región Sudeste**

“Como consecuencia directa de mi arresto y mi forma de beber, he perdido mi casa, mi novio, mis hijos, el respeto de todos y mi cordura. Voy leyendo el Libro Grande y me ha dado la esperanza de que no es muy tarde y que, con la ayuda de Dios, pueda rescatar algunas de las cosas que son para mí importantes. Estoy muy familiarizado con A.A. ya que en el pasado la justicia me ha mandado asistir. Esta vez, cuando salga será mi propia decisión mantenerme sobrio y, es de esperar, volver a reunirme con mi familia. Mi padre murió a la edad de 39 a causa del alcohol. Tengo pancreatitis crónica a la edad de 36. No quiero que mis hijos se crien sin padre como yo. No creo amarme a mí mismo ni preocuparme por mí mismo lo suficiente para hacerlo por mí; pero hasta que lo haga mi hijos serán quienes me motivan”. — **Jesse P., Región Nordeste**

“Soy alcohólico. Llevo dos años sobrio — trabajando en los Pasos con un padrino, asistiendo a reuniones y leyendo el Libro Grande. Era miembro de A.A. antes de unirme al grupo de esta prisión, pero no me comportaba de manera responsable para seguir con mi recuperación, no me aplicaba al programa ni seguía las sencillas sugerencias. Estoy encantado de poder dar lo que tan libremente me han dado. Me hace posible sentir una más íntima relación con los demás miembros que están haciendo lo correcto, manteniéndose sobrios y aplicándose en el programa”. — **John C., Región Sudeste**

“Tenía 19 años cuando me arrestaron y era un borracho volátil. Tengo una hija que nació siete meses después de mi arresto. No la vi nunca pero es posible que algún día la conozca y quiero estar sobrio en ese momento. Debe de tener unos 14 años ahora y la reconciliación es posible. He lastimado a mucha gente que quería a causa del alcohol. La idea de beber hasta morir no parece ser muy mala hasta que no ves la vasta secuela de destrucción que se parece a la de un tornado y te das cuenta de ser t mismo el tornado. No sé qué tipo de relación tendré con mi hija, si la llegara a tener pero quiero estar sobrio; quiero ser una presencia en su vida y un buen ejemplo. Pero también quiero dejar de beber por mi propio beneficio”. — **Mitchell W., 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 Oficina de Servicios Generales de A.A. para pedir un formulario de correspondencia. Se emparejan 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 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.