



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Otoño 2010

Estimados amigos 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”.*

CAPACIDAD PARA ESCOGER

“Como alcohólicos activos perdimos nuestra capacidad para escoger entre beber y no beber. Fuimos víctimas de una compulsión que parecía imponernos que siguiéramos con nuestra autodestrucción.

“No obstante, por fin tomamos algunas decisiones que ocasionaron nuestra recuperación. Llegamos a creer que solos éramos impotentes ante el alcohol. Esta fue, sin duda, una decisión, y muy difícil. Llegamos a creer que un Poder Superior nos podría devolver el sano juicio, en cuanto estuviéramos dispuestos a practicar los Doce Pasos de A.A.

“En pocas palabras, nos decidimos a ‘estar dispuestos’ y nunca habíamos tomado una mejor decisión”.

Como lo ve Bill, pág. 4

‘UN LUGAR DE PAZ...’

“Hola, me llamo Dave y soy alcohólico. Al final de esta semana completaré mi Quinto Paso con el capellán. Para mí, este es un período de inquietud, pero también de esperanza. Soy indigente y no tengo el apoyo de mi familia o mis amigos. Lo que tengo es mi fe, un Libro Grande de A.A. [el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*], y algunos números de la revista Grapevine que he encontrado en la biblioteca de la prisión. No puedo parar de hablar del Grapevine. Tengo la contracubierta de un número de la revista pegada con pasta de dientes a la parte de abajo de la litera que está encima de mí. Tiene la Oración de la Serenidad y una foto de un patio con un par de palmeras y un edificio muy antiguo. No está brillando el sol, está en la sombra, pero es un sitio de paz donde puedo ir para salir de la negatividad y la animosidad. Aunque mi vida se ha reducido a lo más esencial, y me veré enfrentado a muchas dificultades en el futuro, por lo menos tengo mi sobriedad y he recuperado mi cordura por primera vez en treinta años. Espero que al leer esta carta se encuentren todos bien y estén llenos de esperanza y felicidad en sus vidas”. — **Dave W., Región Oeste Central**

‘EL CAMBIO ES UN PROCESO’

“Me llamo Craig y soy un alcohólico en recuperación agradecido. Les escribo con la esperanza de expresar mi agradecimiento por todo lo que ustedes han hecho por mí. Finalmente llegué a un punto en mi vida en que estaba harto y cansado de estar harto y cansado. Quería saber por qué soy como soy y por qué hacía las cosas que hacía. Ha sido un viaje muy interesante. Como la mayoría de mis compañeros presos, yo también tenía que luchar contra la negación, y la usaba como mecanismo de defensa para evitar enfrentarme a las deformaciones más dolorosas de mi realidad. He llegado a darme cuenta de que aferrarme o encadenarme al pasado, sumirme en mis errores o rumiar perpetuamente sobre las cosas que no puedo cambiar es una pérdida de tiempo colosal y sólo sirve para obstaculizar el verdadero sentimiento de curación interna dentro de mí mismo.

“Hoy día soy un miembro agradecido de Alcohólicos Anónimos. La última vez que bebí fue el 28 de abril de 2000, aproximadamente a las 9:00 de la noche. Al escribir esto (al mirar atrás, con visión perfecta), puedo decir sinceramente que haber estado encerrado es lo mejor que me podría haber pasado. En esa misma celda toqué mi fondo. En esa misma celda llegué a entender y finalmente admitir que era impotente ante el alcohol y que mi vida era completamente ingobernable. Inmadurez, egoísmo, celos, ira y venganza, todos esos eran los rasgos visibles y evidentes en mi caminar diario. Alimentaba resentimientos, guardaba rencores y albergaba esperanzas agotadas respecto a la vida y a quienes me rodeaban, y cuanto más pensaba en las circunstancias de mi vida más enojado me sentía. Aún no entendía el verdadero efecto de mis acciones en los demás. La racionalidad, el pensar razonablemente y la empatía son aptitudes que uno debe aprender. El cambio es un proceso. Estas cosas llegaron eventualmente. He desarrollado un sentido de compasión y vivo una vida sobria con una esperanza y felicidad nuevas en mi corazón. Estoy muy agradecido a A.A. y estoy deseando asistir a las reuniones de afuera cuando salga en libertad”. — **Craig C., Región Este Central**

EL LIBRO GRANDE (*Alcohólicos Anónimos*)

“Les escribo como compañero de A.A. que está encarcelado. Esta encarcelación es una consecuencia directa de las ruinas de mi pasado. Pero por medio de la gracia de Dios, como yo Lo concibo, los Doce Pasos, mi padrino y la Comunidad, puedo aceptar las cosas como son. Esta encarcelación ocurrió cuando tenía once meses y medio de sobriedad. Así que no pude asistir a mi reunión de aniversario de A.A., pero Dios tiene un plan y esto también pasará. Pero estoy agradecido de haber conseguido un ejemplar del Libro Grande de A.A. (la edición de bolsillo, las primeras 164 páginas más los apéndices). Lo leo diariamente y me mantengo espiritualmente en forma por medio de los Pasos Diez y Once. También me siento agradecido de haber podido trabajar en los Doce Pasos antes de que ocurriera esta encarcela-

ción. Dios es bueno. Estoy eternamente agradecido a mi Dios, los Doce Pasos, la Comunidad, a mi padrino y a mi esposa (que ha aceptado de muy buena gana mi viaje por este despertar espiritual). Dios mediante, seguiré viajando “por el camino del destino feliz”. Que Dios los bendiga y los guarde”. — **Shannon C., Región Sudeste**

“Cuando leo el Libro Grande, a menudo tengo la sensación de que se escribió directamente para mí. Esta no es mi primera vez con A.A. Pero es la primera vez que he tenido el ‘deseo’ de dejar de beber. Sé que no es demasiado tarde, y tengo una larga vida por delante. Esta vez tengo el apoyo de Dios y mi familia. Ellos siempre han estado allí para apoyarme pero, como ya he dicho, esta es la primera vez que yo he querido enfrentar mi problema”. — **Kyle R., Región Este Central**

FIJAR OBJETIVOS

“Me llamo Billy y soy alcohólico. En los últimos 20 años mi vida ha estado controlada por el alcohol. Esta enfermedad ha causado a mi familia y a mí tristeza y dolor. Durante este tiempo he estado en prisión cinco veces. Hoy sigo encarcelado pero las cosas son diferentes. Estoy sobrio y me siento muy bien. Hace unos pocos meses decidí hacer algo con mi vida. Decidí pedir perdón a Dios. Empecé a leer los materiales de A.A. y a trabajar en los Pasos. Hoy me siento como una persona diferente. Mi vida entera es diferente. Me he fijado objetivos que quiero lograr. Mi relación con mi familia es mejor ahora. Este programa realmente me da resultados y estoy sinceramente agradecido por ser tan afortunado. Que Dios nos bendiga a todos”. — **Billy W., Región Sudeste**

“Desde que les escribí la última vez, me he enterado de que saldré en libertad condicional dentro de seis u ocho semanas. He aprendido muchas cosas acerca de mi alcoholismo. Tengo la lista de las reuniones que hay en mi área y he hecho arreglos para que un miembro de A.A. vaya a recibirme cuando salga en libertad. Cuando logre restablecerme, haré una contribución para que A.A. pueda seguir ayudando a otros como me ha ayudado a mí”. — **Warren C., Región Nordeste**

“Debido al alcoholismo, acabé sin hogar y en prisión a cadena perpetua. No sabía adónde ir ni a quién recurrir. Me alegré cuando me dijeron: ‘Vamos a una reunión de A.A.’ Es una de las mejores cosas que me ha pasado en mi vida. Mi comunidad aquí en A.A. ha sido muy positiva en mi vida. En mis años turbulentos, estaba ciego, totalmente ciego. Pero ahora me siento agradecido de que gracias a mi Poder Superior y a A.A. puedo ver. Y sé que por el misericordioso amor de mi Poder Superior, Él aún tiene un plan para mí”. — **Archie L. J., Región Pacífico**

ENFOCARSE EN LA SOLUCIÓN — NO EN EL PROBLEMA

“Estoy totalmente convencido de que soy alcohólico, no sólo por las cosas terribles que son consecuencias de mis borracheras sino además por lo terriblemente tenebroso que se vuelve mi mundo cuando no estoy bebiendo. Cuando paso un tiempo sin beber alcohol me siento terriblemente angustiado por las cosas despreciables que hice en el pasado. Tengo un fuego dentro de mí contra todos los que me han lastimado, es más bien un odio extremado. Creo que mi mente estaría mejor si la encauzara hacia la solución del problema que me ha traído aquí, que innegablemente es mi forma de beber. El alcohol ha destruido todo lo que tenía valor para mí, incluyendo la relación con mi familia. Ya no tengo ánimos para seguir luchando. No sé si me recuperaré de

esto, pero he visto a gente trabajar en los Pasos de Doce y Doce y el Libro Grande de A.A. y parecen tener éxito a pesar de tener todo en contra. Apostaría en contra mía, pero si estoy destinado a fracasar a pesar de mis intentos, creo que no tengo nada que perder. Quiero poder decir que intenté hacer todo lo posible para poner fin a esta realidad insana en la que me encuentro”. — **Travis H., Región Pacífico**

LOS DOCE PASOS

“Me llamo Climmie y soy alcohólico. No tengo ni idea de por dónde empezar, así que empezaré por mi primer contacto con el alcohol. Cuando tenía ocho o nueve años, me dieron a probar alcohol como una broma para entretener a los adultos. Los adultos se burlaban de mí cuando me caía mientras bailaba borracho. A lo largo de los años el alcohol jugó un papel muy importante en mi vida. Bebía todos los días. Cuando empezaron a ponerme en la cárcel, no entendía por qué me metía siempre en problemas. Fui a mi primera reunión de A.A. en 1977. Allí mismo empecé a escuchar mi historia cuando otra gente contaba sus propias historias. Dejé de asistir en 1978 pero inmediatamente volví a la bebida y la autodestrucción. Seguí este comportamiento hasta 1994, cuando volví a la prisión con una condena de 25 años a toda la vida. He estado sobrio 16 años. Trabajo en los Pasos lo mejor que puedo. He aprendido a vivir en prisión sin alcohol gracias a A.A. y a el compañerismo de sus miembros”. — **Climmie W., Región Pacífico**

“Hola, me llamo Micah y soy alcohólico. Tenemos reuniones de A.A. cada dos meses. Tuve la suerte de que me dejaron asistir y me dieron un libro de Doce y Doce y también el Libro Grande. Algunos de nosotros decidimos empezar nuestras propias reuniones de estudio de los Pasos cada dos días. Estoy aprendiendo mucho en estas reuniones que se hacen en español y en inglés. Ahora somos seis y dos intérpretes. Doy gracias a Dios por la Oración de la Serenidad porque no pudimos cambiar el número de reuniones a las que podíamos asistir. Pero tuvimos la sabiduría de empezar nuestras propias reuniones y el valor de compartir unos con otros nuestras experiencias”. — **Micah S., 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 solicitar 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.