



# COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Primavera 2010

Queridos compañeros 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.”\*

## COMO SI ESTUVIERAN CONTANDO MI PROPIA HISTORIA

“Hola. Me llamo James y soy alcohólico. Al comienzo el alcohol no me era nada especial; pero milagrosamente tardé muy poco en acostumbrarme a tomarlo. No paraba de beber hasta perder el conocimiento, y acababa en la cárcel, sin saber dónde estaba ni por qué. No bebía para emborracharme. Bebía simplemente para beber. En 1998 asistí a mi primera reunión de A.A. Al principio me dije que eso era pura tontería pero cuando los miembros se pusieron a contar sus historias era como si estuvieran contando la mía propia. En ese momento, empecé a prestar atención a lo que decían estos extraños que se parecían tanto a mí. Empecé a participar en el programa porque el poder ayudar a otros contribuía a que me sintiera bien. Ahora asisto a la única reunión que nos permiten celebrar. Hace varios años que sirvo como coordinador. Hago lo necesario aquí en cuanto a compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza. Hoy día estoy agradecido de poder decir: ‘Soy alcohólico y me llamo James.’” — **James B., Región Sudeste**

“Sentada en mi celda me puse a leer el libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. En el capítulo que trata del Paso Doce hay un párrafo en que dice que tu Poder Superior puede ser lo que tú quieras, incluso el mismo A.A. — y eso funciona bien para mí porque sigo teniendo dificultades con esa teoría de Dios en general. Por eso he decidido que, por el momento, A.A. servirá como mi Poder Superior. Primer Paso: Pude admitir que era alcohólica pero no admití al principio que era *impotente* — ahora sí. Fui a una reunión de A.A. en la que hablaron dos miembros, y en las dos historias me vi a mí misma, en todo detalle — experiencias, hábitos, acciones, justificaciones e incluso razones. Todo eso era yo. En esa coyuntura de mi vida, encarcelada por transgresiones relacionadas con el alcohol, lo vi todo con tanta claridad que me asustó. Esta mañana lo primero que pensé al abrir los ojos fue en la reunión, las palabras y esa claridad. Estoy lista para abrazar la vida sin beber—no solamente estar sobria sino sin el deseo de beber. Tal vez esa es la razón por la que vine cuando vine a la cárcel, para tener este despertar y un momento de claridad. Ahora estoy lista para vivir, día a día, una mejor vida, y ser una persona mejor.” — **Nicole B., Región Noreste**

## ... EL APOYO PARA REVELAR MIS SECRETOS MÁS OSCUROS

“Hoy es el día de mi cumpleaños y de mi aniversario de A.A. El año pasado, en otra prisión, nuestro padrino de afuera, que desde

entonces se murió, me recomendó que me sintiera agradecido, en vez de orgulloso, el día en que cumpliera mi primer año sobrio. Aunque se nos ha muerto ese amabilísimo hermano, sus palabras se repiten en mi corazón para definir mi sobriedad. Empecé a beber alrededor de la edad de once años y poco después de empezar acabé en el centro de detención juvenil. A todo lo largo de los pasados 30 años, únicamente he conocido esta vida de montaña rusa y lo que la acompaña. Me encantaban los efectos del alcohol. No me sentía tímido ni extraño. Me costó muchos años turbulentos de dolor y destrucción para llegar a admitir franca, violenta y sinceramente qué era lo que estaba tratando de ahogar. Alcohólicos Anónimos me deparó la oportunidad y el apoyo para revelar mis secretos más oscuros y, como vampiros, la mayoría de mis demonios perdieron sus poderes al ver la luz. Descubrí que yo no era la única persona con problemas arraigados de múltiples tipos y que al comunicarme con otros podía inspirar a otros a ser igualmente sinceros. Todavía estoy aprendiendo a enfrentarme a algunos problemas y todavía tengo mucho por hacer. Me siento muy agradecido por mi sobriedad, por este programa y la Comunidad.” — **Tommy K., Región del Pacífico**

## ESPERANZA PARA EL FUTURO

“Al repasar la larga lista de los crímenes que he cometido, me di cuenta de que el alcohol desempeñó un papel principal en todos ellos. Me dije sin más: ‘Soy alcohólico.’ Durante los pasados tres meses y por primera vez en mi vida he estado haciendo algo al respecto. Acabo de leer el Libro Grande. Si lo hubiera leído antes, ¿quién sabe? Asisto a reuniones diariamente y tengo a alguien que me está guiando por los Pasos. Aunque me encuentro en prisión, nunca he conocido una paz parecida a la que siento hoy. Por primera vez en mi vida tengo esperanza para el futuro.” — **Timothy H., Región Noreste**

“Soy un alcohólico en recuperación a quien se le ha ofrecido una nueva oportunidad de vivir. Por primera vez en mi vida tengo un auténtico interés en lo que haré cuando salga en libertad. A.A. y Dios me han enseñado que ya no tengo que seguir destruyendo mi vida. Durante el tiempo que he pasado en prisión me he esforzado por cambiar y por estar con gente que quiera más en la vida que estar encarcelados. He participado en las actividades de A.A. Tengo un padrino y soy padrino. Trabajo en los Pasos lo mejor que puedo. Creo tener un propósito en la vida y esto supone que debo dar de lo mucho que me han dado. Quiero tener un plan sólido cuando salga en libertad porque no quiero volver a caminar ese mismo camino que me ha mantenido tanto tiempo como un esclavo. Me he planteado unos objetivos que cumplir en un plazo de diez años. Necesito la ayuda de ustedes para encontrar a alguien que me ayude a hacerlo. Los pasados dieciséis meses he aprendido a vivir en prisión, sin alcohol. Ya sé que no puedo hacerlo a solas, así que pido ayuda. Esta es la primera vez que me he preocupado por lo que haré en mi primer día afuera. Quiero asistir a una reunión ese día. Leí que si recurro a A.A. mi primer día en libertad es probable que no vuelva a verme encarcelado.” — **Christopher A., Región Sudeste**

“Me llamo John y he sido alcohólico desde 2003. Mi alcoholismo me ha quitado a mi esposa y mis hijos, ha causado mi encarcelación y, en un momento dado, la desesperanza en la vida. Tuve la suerte de encontrar A.A. en prisión, lo cual me hizo llegar a tomar una decisión consciente de hacer algo diferente: vivir. Tenía un padrino pero lo enviaron a otra institución. Mi comunidad sugirió que escribiera a un

corresponsal de A.A. para compartir mi fortaleza, esperanza, experiencia y compañerismo con alguien de afuera. Hoy mi vida es mejor y, debido a A.A., tengo esperanza, algo que antes no tenía. Hoy tengo la posibilidad de un futuro mejor, y siempre que haga lo que se sugiere y crea en ello, las cosas irán bien. Necesito ayuda con los Pasos. He llegado hasta el Quinto Paso. Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario y espero que alguien me escriba pronto.” —

**John B., Región Sudeste**

“Me llamo Samson, y estoy bien gracias a Dios, mi poder superior. He estado encarcelado por crímenes que cometí cuando estaba completamente borracho y quería alardear de lo malo que podía ser. No echo la culpa por mis acciones y malas decisiones al hecho de estar borracho, pero ahora reconozco que mi capacidad de razonar estaba gravemente afectada debido a ello. He estado sobrio muchos años y nunca he sido más feliz a pesar de que todavía estoy en prisión. Asisto a las reuniones de A.A. desde 2002 y me ha ayudado a darme cuenta de muchas cosas acerca de mí mismo — pasadas y futuras. Que Dios los bendiga a ustedes y a los suyos.” —

**Samson H., Región del Pacífico**

## EL LIBRO GRANDE— ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“Me llamo Berry. Estoy en una cárcel de condado, y estaré aquí algún tiempo. He estado entrando y saliendo de A.A. unos 20 años, y hasta ahora no había leído el Libro Grande. Pero algo pasó la noche que llegué aquí y me entregué. El guardia me dio el Libro Grande y no he dejado de leerlo. Tengo un Poder Superior y sé que funciona. Soy yo quien ha tenido dificultades para hacer lo que tengo que hacer. Estoy aislado pero eso no me va a parar. Quiero mantener correspondencia con alguien para ayudarme con el Libro Grande. Quiero una nueva forma de vida.” — **Berry E., Región Noreste**

## PROGRESO NO PERFECCIÓN

“Hasta este día no me puedo imaginar por qué recurrí a la botella. De niño odiaba el alcohol y todo lo relacionado con ello. Empecé la cuesta abajo a la edad de veinticinco años. La vida, la pérdida y el vivir por mi cuenta empezaron a sobrepasarme. Llegué a ser impotente ante el alcohol y mi vida se volvió completamente ingobernable. En tan sólo tres años me convertí en un delincuente. Sé que no todo era culpa del alcohol porque no soy perfecto ni mucho menos. No obstante, siempre hay progreso, no perfección. Me queda algo menos de un año para volver al buen camino y recuperar el sano juicio. Sé que voy a necesitar ayuda y vivir en A.A. Yo *tomé* esa decisión, y ahora mi voluntad y mi vida están en manos de Dios.”

— **José E. A., Región Suroeste**

## ‘... UN RAYO DE LUZ.’

“Estoy cumpliendo una condena por crímenes que cometí como consecuencia directa de mi alcoholismo. Después de estar sobrio tres años y medio, (de hecho estaba en una borrachera seca) un día, mientras estaba de vacaciones, me dije que no habría problema en tomarme un trago, sólo esta vez. Sin pensar en las consecuencias, le pregunté a mi esposa, una borracha, si le gustaría conseguir unas cervezas para tomarlas mientras contemplábamos la puesta del sol en la playa. Aquello fue el principio del fin. Aunque aquel día lo pasamos muy bien, pronto empezaron las acostumbradas peleas y no podíamos dejar de beber. Cuanto más disputábamos, más bebíamos, y cuanto más bebíamos, más disputábamos. Un año más tarde, después de varias visitas de la policía, fui arrestado. Esta vez no me ha ordenado la corte ni nada ni nadie me está presionando para ir a A.A. Mi consejero me ha servido de gran inspiración. Me dijo que leyera todos los días la página 30 del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*. Bueno, llevé su sugerencia un poco más allá y tomé la decisión de leer todo el libro por primera vez en mi vida. Ayer terminé de leer el Libro Grande. Lo leí de principio a fin y fue una maravillosa aventura. Reí, lloré, pero sobre todo me vi a mí mismo en sus páginas y empecé a tener esperanza. El primer día de la clase de

tratamiento, mi consejero me hizo la pregunta, ‘¿qué voy a hacer el primer día que salga de la prisión?’ Mi primer día afuera, voy a ir a una o dos reuniones y voy a conseguir un padrino. Aquí no tenemos acceso a ningún padrino ni tenemos forma de trabajar en los Pasos. Simplemente hablamos, sobre todo de cosas de la cárcel, y leemos la literatura. Me gustaría que me pusieran en contacto con algún A.A. de afuera para mantener correspondencia. Doy gracias a Dios por A.A. Por primera vez en mi vida veo un rayo de luz al final de un túnel muy oscuro.” — **David N., Región Sudeste**

## EL PODER DEL EJEMPLO

“A.A. me ha ayudado a transformarme en un hombre del que la sociedad se puede sentir orgullosa. A.A. me ha llevado a tener una relación fiel con Dios y con mis semejantes. A.A. ayuda a los reclusos a recuperarse. Sabemos esto. Siempre he tenido una experiencia positiva con los responsables y productivos miembros de A.A. que vienen aquí pase lo que pase — incluso los días de fiesta.” — **Glenn R., Región Sureste**

“Me llamo Terry. Soy un recluso que ha encontrado la paz en la vida por medio de A.A. y ha sido una bendición del cielo después de pasar trece años entrando y saliendo de la cárcel por culpa de la bebida. He encontrado una nueva forma de vivir por medio de la práctica de los Pasos y con la ayuda de un padrino que es un compañero recluso. Él ya tiene muchos años de sobriedad y está cumpliendo una condena a cadena perpetua. Me ha ayudado a ver cómo los principios del programa de A.A. pueden funcionar en mi vida.” — **Terry I., Región Sudeste**

## SCC

“Por medio del Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC) [ver artículo siguiente] he conseguido una tremenda cantidad de ayuda. Una amiga que está en otra institución me introdujo al servicio y no tenía ni idea de que muchos meses más tarde seguiría manteniendo correspondencia. Por medio de nuestras cartas he llegado a la resolución de empezar a dar los Pasos. Esto es algo que nunca había hecho antes porque creía que podía hacerlo por mí misma. Mi corresponsal me ha ayudado a señalar las áreas de mi vida que he mantenido escondidas muchos años. Ella es mi amiga. También es mi madrina, la primera que he tenido en todos mis años de alcoholismo. Desde el primer día me ha demostrado ayuda y comprensión. Me ha ayudado a levantarme cuando estaba totalmente destrozada. A veces no es fácil mantener correspondencia con otra persona en prisión debido a circunstancias que no podemos controlar, pero sea como fuere, ella siempre estaba a mi lado. Hoy quiero darles las gracias por ofrecer este servicio a los alcohólicos encarcelados, que están enfermos y sufriendo.” — **Mildred G., 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.