



# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Primavera 2021

Estimados amigos de A.A.:

Vamos a empezar nuestra reunión con un momento de silencio, seguido del 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". \*

## Para mí ustedes son buena gente

"Les envío una tarjeta con una lista de todas las fiestas y cumpleaños de próxima celebración. He puesto en la lista todos los importantes acontecimientos que es posible que yo pierda. Para mí ustedes son buena gente. Siempre he deseado cartearme con un miembro de A.A. y ahora gracias a ustedes lo puedo hacer. Gracias. ¡Les envío mis respetos! Que pasen un buen día en buena salud. Gracias por todos los miembros de A.A. Un día a la vez". — David G., Región Pacífico

## Agradecido de estar aquí por la gracia de Dios

"Estimado A.A.: Me encuentro ahora encarcelado en un centro de detención federal. El mes pasado envié una carta a su dirección postal de Grand Central Station, y estoy encantado con la respuesta que recibí. Recibí algunas maravillosas publicaciones que me han resultado muy beneficiosas. Esta institución no ofrece mucho relacionado con la recuperación, ni siquiera materiales de lectura. Con Covid-19 es ahora aún más difícil. ¡Otra razón más por la que me siento extremadamente agradecido por A.A.! He asistido a las reuniones de A.A. en el mundo de afuera, pero aparentemente no un número suficiente, y por ello me encuentro en mi situación actual. El mes que viene celebrará seis meses de

sobriedad, el tiempo más largo para mí desde que empecé a beber a los doce años de edad. Fue necesario estar encarcelado para lograrlo, así que estoy agradecido de estar aquí por la gracia de Dios. No voy a entrar en detalles sobre mi vida, solo les diré que he luchado contra el alcohol casi toda mi vida, hasta hoy con 39 años de edad. Les escribo porque encontré otra referencia a A.A. en una lista de recursos para prisioneros que recientemente me llegó. La información incluye el Servicio de Correspondencia de Correccionales, el Programa de Prepuesta en Libertad y otros recursos. Esto me llamó la atención. ¿Les sería posible a ustedes enviarme información relacionada con estos servicios y otros materiales que en su opinión me serviría de ayuda? No tengo ningún apoyo aquí, así que cuanto más material e información me pueden enviar, mejor. Otro recluso y yo hemos empezado a celebrar reuniones de A.A. en nuestras celdas. Somos solamente dos por el momento, pero es un comienzo. Nos reunimos cada día (por lo menos nos reuníamos diariamente hasta que nos pusieron en cuarentena hace dos semanas debido a un brote de Covid-19). Ahora estamos efectuando un taller enfocado en el Libro Grande de 19 semanas de duración. Al igual que otras muchas personas nunca he superado el Tercer Paso, pero pronto voy a intentarlo. Y no he tenido nunca un padrino, y voy a ponerme a buscar uno", — Peter F., Región Nordeste

## Sintiéndome viva

"Empecé a beber cuando mi abuelo me murió en 1984 (ahora tengo 53 años de edad). Al principio tomaba una cerveza de las que tenía mi familia y luego después de llegar a la edad legal para comprar alcohol, empecé a comprarlo yo. Me las arreglé para graduarme de la escuela secundaria en 1986. Pasé un par de años en una universidad comunitaria pero estaba borracha o simplemente no asistía a las clases. O estaba en una taberna local o en casa robando dinero a mi familia. Me casé en 1991, pero el matrimonio no duró mucho tiempo. La mayor parte de mis años de casada estaba borracha, o drogada o engañando a mi marido. En 1994, me arrestaron por primera vez. Estaba con D. y nos metimos en un lío. El siguiente verano, pasé un mes en la cárcel y de allí me transfirieron a un hospital psiquiátrico del estado donde pasé

tres semanas y media. Me mantuve sobrio dos años, asistiendo a reuniones de A.A. en el pueblo donde vivía en aquel entonces. Luego, en agosto de 1998, sufrí una tremenda recaída. Engañé a mi marido; estaba completamente borracha. Me llevaron en coche a la casa de un amigo suyo y no tengo que decirles más. Cuando llegué a mi casa esa noche, caí inconsciente en nuestra cama. La mañana siguiente me di cuenta de haber cometido a error enorme. Iba a tener que

---

*“Ahora, ya pasados ocho años, puedo decir, con toda sinceridad, que me siento viva”.*

---

dejar de beber para siempre. En abril de 1999, cuando estaba ingresado en otro hospital, mi marido me dijo que no podría aguantar más y se fue abandonándome. Me sentía rabiosa. ¿Cómo se atreve a dejarme? Me pregunté. Años más tarde, me di cuenta de que él tenía que salvar su propia vida. En 2000, el divorcio fue finalizado. Me gustaría poder decirles que dejé de beber. Pero no, no pude dejarlo. Volví a la cárcel en una nueva ciudad en 2020. Empecé a juntarme con un grupo que no me hacía nada bien. Pasé un año en la cárcel. Me pusieron en libertad condicional y con términos muy estrictos. No obstante me las arreglé para beber. El colmo fue el 24 de julio de 2012. A comienzos de ese año me enteré de un plan para provocar un incendio. No quise participar en el asunto, pero debido a que estaba involucrada en el grupo en 2010, el líder me dijo que tuviera que tomar parte. Le dije que no, en vano. Al final cuando los miembros del grupo fueron arrestados yo, por una vez, estaba sobria. Me entregué a la policía porque descubrí que se había dictado un orden de detención contra mí también. Ahora, ya pasados ocho años, puedo decir, con toda sinceridad, que me siento viva. No bebo y voy pasando las horas haciendo cosas constructivas, no destructivas. Opto por leer y hacer ganchillo y me encanta estar sobria. No tenemos muchos grupos de A.A. donde me encuentro ahora, pero cuando tenga la oportunidad asistiré a las reuniones”. — Laura M., Región Nordeste

### Un recién encontrado estilo de vida

“Me llamo Ryan M., y soy alcohólico. Les estoy escribiendo esta carta porque leí recientemente el Libro Grande, *Reflexiones diarias* y *El Dr. Bob y los buenos pioneros*. He venido entrando y saliendo de A.A. y las cárceles tantas veces como cualquier alcohólico, supongo. Me encuentro en este momento encarcelado a la espera de la vista judicial. Me gustaría saber más acerca de A.A. Les agradecería mucho si tuvieran libros u otra información que me pudieran enviar sin costo que me ayudarían a mantener mi recién encontrado estilo de vida sobria, como, por ejemplo, *Reflexiones diarias* o libros de autoayuda. Gracias”. — Ryan M., Región Nordeste

### No te rindas nunca

“Estimado A.A., les escribo no solamente por mi parte sino por algunas otras personas que quiero que son mi familia. Me criaron un padre alcohólico y una madre alcohólica. Tengo amigos y tías y tíos que han sufrido y se han muerto a causa del alcoholismo. Tuve la buena suerte de no seguir sus pasos. Pero llegué a ser adicto a la calle. Y me ha causado tantos problemas en mi vida como el alcohol les ha causado a la gente con quienes ustedes trabajan. Me odiaba a mí, amaba a otros (la mayoría mujeres). Me pillaron en un coche robado, a la edad de 22 años, y acabé pasando tres años en la prisión. Pues, antes de seguir con la narrativa, un poco de historia. Debo haber mencionado que en una ocasión cuando estaba encarcelado, vi a un hombre ser apuñalado más de doce veces por disputar un asiento en el comedor. Pesé como mucho 160 libras cuando entré. Empecé a levantar pesas con un par de hombres. Tenía como compañero de celda un conocido asesino que me convencía de hacer cosas aún más estúpidas; empecé a tomar píldoras. Cuando salí puesto en libertad, no tardé en volver a drogarme. Conocí a mi futura esposa y me puse a beber y tomar drogas con ella. Mi supervisor de libertad condicional me dijo que no pudiéramos, ella y yo, estar juntos mientras estaba en libertad vigilada, pero decidí no hacerle caso y acabamos viviendo juntos. Seguimos drogándonos y festejando, a pesar de lo dictado por mi supervisor de libertad condicional. Ella se quedó embarazada y yo empecé a comportarme como un bobo. Fuimos a vivir con mi madre en otro estado, pero nos quedamos allí solo un par de meses, nos casamos y volvimos. Llevamos menos de un año casados y vivíamos la mayoría del tiempo en hoteles o con las amigas de mi esposa. Yo seguía con esa farsa de ser un pandillero duro ex convicto, y no lo fui en absoluto. Me volví abusivo, verbal y hasta cierto grado físicamente, con mi mujer y con los hijos (su hijo de tres años de edad y nuestro hijo). Pasamos varios meses distanciándonos — disputando, criticando, desgarrándonos, la una al otro. Vale mencionar también que le engañé a mi esposa acostándome con otra compañera la noche del nacimiento de nuestro hijo. Durante todo el curso de nuestra relación, ella periódicamente necesitaba tomar un descanso, lejos de mí, y pasábamos un tiempo separados y luego volvíamos. El matrimonio duró unos ocho meses. Y entonces me fui, abandoné a mi familia. Me metí de nuevo en el crimen; esta vez fue cuestión de tratar de colar un cheque sin fondos. Durante los siguientes años, volví varias veces a la prisión, y en esa coyuntura me encontré frente a las puertas de A.A. y N.A. Cada vez que me encontraba encarcelado yo era un miembro dedicado del programa. Asistía a las reuniones semanales. Leía el Libro Grande y los Doce Pasos. Me encantaban el programa y todas las personas que asistían a las reuniones conmigo. La triste verdad es que al salir de la prisión puesto en libertad siempre recaía y acababa nuevamente en prisión. Lidiando con el desamparo, el estrés

del desempleo y el volver a odiarme una a otra vez a mí mismo, seis años después de separarme de mi mujer, empecé a querer enmendarme. Siempre estaba solo, diciendo tonterías, a mí mismo o a quién estuviera a mi alrededor. Creía que Dios me odiaba. Creía que mi familia me había dado por perdido. No tenía a nada ni a nadie a quien recurrir. Casi había perdido toda esperanza. Y luego conocí a una mujer de unos cincuenta

---

*“Solo por hoy, les digo gracias de nuevo por todo lo que A.A. ha hecho...”*

---

años. Yo me encuentro a finales de mis años treinta. Ella llevaba más de 25 años sobria y limpia. Me acogió y me ofreció ayuda en todo lo que pudiera. Recuerdo que ella siempre me estaba hablando de lo maravilloso que era A.A. y de lo mucho que le había ayudado a dejar de beber y drogarse. Que su madrina le había ayudado a mantenerse largo tiempo sobria. Luego volví a la prisión en noviembre de 2019 y creí que iba a poder mantenerme limpio cuando me pusieran en libertad. La primera noche en libertad me drogué. Ahora sé en el fondo de mi corazón que he terminado con todo esto. Les debo al programa y a todos sus miembros una gran deuda de gratitud. Ustedes me han ayudado a mantenerme motivado y a nunca darme por vencido. Hace poco leí el libro de Grapevine *Bajo el mismo techo*. Este libro me ayudó a redescubrir mi fortaleza y esperanza. Ahora puedo mirarme en el espejo sin odiar al hombre que veo mirándome. Recientemente, durante mi última estancia en la prisión, me murió mi tío. Una cosa que mi hermano se apresuró a decirme fue, ‘Sí, hermano, — y mamá dijo que había dejado de beber y había empezado a poner su vida en orden’. Mi padre dejó de beber y ahora lleva muchos años sobrio. Me habría gustado si mi tía pudiera haber logrado su sobriedad antes de morir. Ahora me encuentro en la parte en pendiente de mi más reciente condena. Saldré puesto en libertad condicional y participaré en un programa de recuperación, en una residencia de vida sobria; y voy a esforzarme por mantenerme sobrio. Solo por hoy, les digo gracias de nuevo por todo lo que A.A. ha hecho y sigue haciendo para mí y para otras personas a mí parecidas”. — Craig. S., Región Sudoeste

### **Bendecido y humilde**

“Estimado A.A.: Me llamo Ryan; y les contaré mi historia en las siguientes páginas. Mi fecha de sobriedad es el 11 de julio de 2011. Llevo casi 10 años sobrio, por la gracia de Dios. Estoy ahora siendo detenido, esperando el juicio, acusado de un presunto cargo de tentativa de homicidio que ocurrió en 2012. Huelga decir que los pasados nueve años han sido muy interesantes y, sinceramente, uno de los milagros más grandes que jamás haya conocido, y por esta razón les estoy contándoles esta historia. Espero que alguien tome la molestia

de leerla y que rece una oración por mí. Mi carrera del alcohólico empezó cuando era muy joven — más joven no recuerdo ser. Tenía algo dentro de mí que no puedo explicar. Recuerdo ver a mis padres pelearse. Siempre me preguntaba por qué y si yo tenía la culpa. A la edad de ocho años, algo bastante mal me sucedió y no lo puedo explicar. Como consecuencia empecé a comportarme de manera agresiva y violenta. En varias ocasiones, me suspendieron de la escuela primaria por pelear con los otros chicos. Este año también fue cuando me emborraché por primera vez. Estaba con mi padre y algunos de sus amigos en una fiesta de Nochevieja. A él le pareció que sería gracioso darme unos cuantos chupitos de tequila. Recuerdo fingir que no fue la forma más pura de fuego que yo había conocido, y ellos lo consideraron también muy gracioso. A la edad de 8 años, con tres chupitos me sentía maravilloso por no decir más. De repente me convertí en el alma de la fiesta; en un adulto que estaba divirtiéndose a sus pares. Los siguientes nueve años eran una réplica de esa noche. Robaba tragos a mi madre alcohólica y los bebía con mis amigos. Me convertí en el muchacho popular que podía conseguir alcohol para todos los delincuentes juveniles con quienes andaba. Nos llamaban los “muchachos atrevidos”. De joven yo era bastante alto con aspecto maduro así que parecía mucho mayor de lo que era en realidad, y con carácter de alcohólico, no tardé en ser el mandamás; me resultaba muy fácil manipular a mis compañeros. Yo era también una persona muy violenta. Me expulsaron de la escuela secundaria por pelear y me enviaron a vivir con mi padre. Eso fue el comienzo de un rápido declive hacia el abismo del alcoholismo. El alcohol siempre era el único constante. En este nuevo entorno seguía trabajando duro para lograr y mantener mi reputación de ser el gallo y me fui convirtiendo en un acérrimo drogadicto. Recuerdo no haber tenido ni siquiera un pensamiento coherente en esa época, andaba por una confusión con un sentimiento de una inminente fatalidad en un busca eternal de más alcohol y drogas para llevarme de nuevo al vacío y la insensibilidad. Me expulsaron del colegio por pelear y a la edad de 14 años, partí en un viaje a través del país. Entre los concursos de patineta semiprofesionales y la visita ocasional a

---

*“A este programa le debo mi vida, me siento humilde y bendecido por poder compartir mi historia”.*

---

mi casa para ducharme y cambiar de ropa, andaba perdido bajo el yugo de alcohol. Dormía en las cavernas. Solía enterrar piedras por debajo de mi hoguera y luego dormir por encima de las piedras calentadas para no morirme de frío. Robé un escúter y fui a Las Vegas. Llegado a Las Vegas a la edad de 15 años, no tuve ninguna dificultad para encontrar el gueto y conseguir todo el alcohol y todas las drogas que me faltaban.

Poco después fui arrestado y enviado a una institución carcelaria. Descubrí que el tribunal mandó la asistencia a las reuniones de A.A., y los días en los que se celebraban esas reuniones llegaron a ser los más alegres de mi vida. Además empecé a hacer amistades para toda la vida. Al comienzo sustituía el sexo por el alcohol y las drogas (otro programa). Pero conseguí un padrino. Siempre me acordaré de arrodillarme para rezar una sincera oración del Tercer Paso (mi mantra diario para el resto de mi sobriedad). Por otro lado, mi espiritualidad iba creciendo lentamente. Yo era la persona en la sala que nadie espera ver durar mucho tiempo; tuve cuatro relaciones de corto plazo ese primer año. Estaba luchando por mantenerme sobrio y me quedaba sin hogar. Encontré una nueva oportunidad de comenzar una vida nueva en Florida (otro milagro todavía sin explicar). Fuimos a un hospital donde se reunían los jóvenes y pronto empecé a participar en el grupo local de jóvenes en A.A. Este grupo se convirtió en mi primer poder superior. Todavía era yo un joven airado de 22 años de edad, resentido, rencoroso, acompañado por una novia modelo. Pero empecé a ver a la gente sonreír por primera vez desde hace mucho tiempo. Y la mayoría eran mayores que yo. El disfraz de tipo duro empezó a esfumarse, y yo, también empecé a sonreír. Me gustaría poder entrar en detalles acerca de la magia de los siguientes nueve años, pero les aseguro que eran absolutamente milagrosos. Conseguí un trabajo, tenía una familia, una casa, un amigo, compañera en el programa. No perdí ni un día de duro trabajo bajo el sol abrasador de Florida. Me encantaba. Poco a poco me fui transformando de un mero excremento, y seguía trabajando duro. Pasados tres años, alguien estaba lo suficientemente loco para pedirme que fuera su padrino. Hoy él lleva cinco años sobrio. Pero el 20 de agosto de 2020, el pasado me pasó factura: y me arrestaron. Hoy, al escribir esta carta, me siento en mi vida más cerca que nunca a Dios. La Oración del Tercer

Paso ha infundido en mí aceptación y serenidad. Mi Dios me regala el milagro de sobriedad y muchísimo más. Finalmente logré demostrar mi inocencia y es de esperar que pronto saldré en libertad para pasar una vida feliz con mi futura esposa y su hija. Mi esposa será parte integrante en el proceso de este programa. A este programa le debo mi vida, me siento humilde y bendecido por poder compartir mi historia". — Ryan W., Región Nordeste

### **Servicio de Correspondencia de Correccionales**

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados a quienes les queda por lo menos seis meses de condena. Emparejamos al azar un A.A. encarcelado con uno libre de otra región. Los hombres les escriben a los hombres y las mujeres a las mujeres. No proporcionamos cartas de referencia a juntas de libertad condicional, abogados o funcionarios judiciales. No nombramos padrinos. Sin embargo, una vez que tú te pongas en contacto con nosotros, un miembro de A.A. de afuera puede que esté dispuesto a apadrinarte. Si te interesa compartir tus experiencias en cuanto a la sobriedad y los problemas con la bebida, escríbenos y pide un formulario. Apreciamos tu paciencia.

### **Contacto de prepuesta en libertad**

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados que van a salir en libertad en un plazo de tres a seis meses. No asignamos padrinos. Sin embargo, una vez hayas pasado de A.A. en prisión a A.A. "afuera", puede haber alguien dispuesto a apadrinarte. Tratamos de conseguir alguien en A.A. en tu comunidad que te escriba temporalmente justo antes de que te pongan en libertad. Puedes pedir un formulario o escribirnos pasándonos la información de la fecha de tu puesta en libertad y tu destino (dirección, ciudad, estado, número telefónico).

**Si has recibido esta publicación y quisieras que un miembro de A.A. te escriba y comparta su experiencia, fortaleza y esperanza contigo, por favor completa y envía por correo el formulario adjunto.**