



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Otoño 2022

Estimados amigos de AA:

Comencemos nuestra reunión con un minuto de silencio, seguido del Preámbulo de AA:

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar de beber. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA 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".*

Un día, un plan a la vez

"Mi nombre es Archie. El alcohol y las drogas me trajeron aquí, con una condena de entre 25 años a cadena perpetua. Mi caso no es violento, y es loco cómo llegué aquí. Tuve una vida dura, además de problemas mentales. Todavía no he podido asistir a una reunión de AA ni encontrar un padrino aquí. Por la gracia de Dios, me he mantenido sobrio. Tuve algunas recaídas con el alcohol, pero ahora sé que simplemente no es para mí. No puedo beber y ser normal porque luego me lleva a tomar más malas decisiones. Mi objetivo principal es salir y entrar directo a un programa, algo que no estaba dispuesto a hacer en el pasado. Un día a la vez, estoy en camino". — Archie B., Región del Pacífico

"Mi nombre es Sal y no solo soy alcohólico, sino que también soy miembro de ACOA (Hijos Adultos de Alcohólicos). Cuando este centro reabrió luego de un largo cierre por el COVID-19, estuve temporariamente

"desasignado" de AA por conflictos horarios con otro grupo de autoayuda. Luego de completar las 18 semanas, volví a AA y solicité que me reasignaran a mis horas anteriores, al igual que mis compañeros de grupo. A diferencia del resto de mis compañeros, me pusieron en una lista de espera que continuó durante los seis meses siguientes. En el interín, comencé a tener muchos problemas. Me sentía abrumado, triste, solo, abandonado, dejado de lado. Todos estos pensamientos negativos comenzaron a invadir mi mente. Mi primer pensamiento para lidiar con esto fue asistir a AA y procesar lo que me pasaba. El problema: no me asignaban para asistir. Comencé a desesperarme. Ya no quería despertarme por la mañana. He visto las señales de alerta de la borrachera seca y me comuniqué con mi red de apoyo. Gracias a mi plan de prevención de recaídas, hoy sigo siendo parte del rebaño". — Sal C., Región del Pacífico

"Mi objetivo principal es salir y entrar directo a un programa, algo que no estaba dispuesto a hacer en el pasado. Un día a la vez, estoy en camino".

Usar mi voz para ayudar a otros

"Mi nombre es Jeramy y actualmente estoy en la cárcel en Kentucky. Soy parte del programa de abuso de sustancias aquí y estoy utilizando mi tiempo para descubrir quién soy y cuál es el propósito. Me cuesta socializar con la gente, principalmente porque me odio a mí mismo. Espero poder usar mi voz para ayudar a otros. Encuentro la paz cuando escribo poesía y espero que otros alcohólicos y adictos puedan encontrar paz o comprensión en mi poesía. Le dedico este poema a Alcohólicos Anónimos y espero que le llegue a alguien que lo necesite:

*Derechos de autor del AA Grapevine; reimpresso con autorización.

La cárcel de mi propio yo

Estas cuatro paredes, estas cuatro paredes, me encierran para siempre.

Me mantienen atrapado en el sufrimiento, una y otra vez.

Sé que piensan en prisiones o en esta jaula de concreto llamada cárcel.

Pero las paredes que me encierran no vienen con fechas de tribunal o fianza.

Una pared se llama enojo. Es más alta de lo que puedo ver.

Otra se llama resentimiento, que se mantiene observando mi ser.

La tercera se llama culpa, donde soy el único a quién responsabilizar.

Y la última se llama miedo, un demonio feroz que no pude amansar.

Sé que estas paredes que me rodean las construí con mis propias manos.

Juicios, tribulaciones y obstáculos que me impiden descubrir quién soy.

Mientras inclino la cabeza, admito la derrota, pido algún tipo de ayuda.

Espero que estas paredes se derrumben y me liberen de esta cárcel de mi propio yo”.

— Jeramy G., Región del Sudeste

“Mi nombre es Larome W. y actualmente estoy en la cárcel luego de que me detuvieran por sexta vez por conducir bajo los efectos del alcohol. Antes jamás había pensado que tenía un problema con la bebida. Tan solo pensaba que se trataba de situaciones desafortunadas que se repetían. Nunca tuve un accidente de tránsito, nunca causé daños materiales ni daños a otros o a mí mismo. Mi problema era que las autoridades siempre me encontraban dormido al volante en cada incidente que tuve en los últimos veintidós años. Tuve un empleo con el mismo empleador durante los últimos veintisiete años y consideraba que vivía un estilo de vida de clase media; por eso, di por sentado que el alcohol no era un gran problema en mi vida. En este tiempo en la cárcel, dejaron un libro en mi celda llamado *Narcóticos Anónimos*. Decidí leerlo y el libro me inspiró tanto que no podía dejar de hablar sobre él. Luego me recomendaron que leyera *Alcohólicos Anónimos* y, mientras leo este libro, estoy sintiendo la misma inspiración que antes. Siempre supuse que un alcohólico era alguien que vivía en la calle con

una botella metida en una bolsa de papel siempre en la mano. Ahora veo que estaba totalmente equivocado. Mientras leía este libro, aprendí que un alcohólico puede verse igual que yo, con mi estilo de vida de clase media o podría ser alguien en mejor posición, con más dinero. Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a cualquier persona que bebe alcohol, sin importar su estilo de vida. También aprendí y admití que soy completamente impotente ante el alcohol, que hizo que mi vida fuera ingobernable. Mi antigua forma de beber y mi situación actual son testigos de mi autodestrucción, que me llevó a donde estoy hoy. El libro lo dice muy claro, ¡nunca más puedo beber ese primer trago! Tengo muy poca disciplina y estoy dispuesto a dejar que Dios me discipline para practicar una sobriedad total. Este libro me está dando mucha capacidad para entender, y quiero más. Quiero ser parte de Alcohólicos Anónimos, estar en Comunidad con otros miembros y participar en el programa de Doce Pasos de recuperación. Ojalá hubiera conocido Alcohólicos Anónimos antes en mi vida; sé a ciencia cierta que no estaría en mi situación actual. Ahora estoy listo para comprometerme de lleno con el programa. Quiero lo que AA tiene y estoy dispuesto a hacer lo imposible para obtenerlo”. — Larome W., Región del Nordeste

“Mi antigua forma de beber y mi situación actual son testigos de mi autodestrucción, que me llevó a donde estoy hoy. El libro lo dice muy claro, ¡nunca más puedo beber ese primer trago!”

“Hoy les escribo para compartir la experiencia de mi despertar espiritual y rezo para que algún día salve la vida de un alcohólico que está sufriendo”. El milagro sucedió el 25 de marzo de 2022 en un hospital de Columbia, Misuri. Me sacaron un tumor cerebral, del tamaño de una moneda de cinco centavos, de la cabeza. La operación normalmente habría llevado de tres a cuatro horas, pero por unas complicaciones, duró trece horas. Es solo por la voluntad y la gracia de mi Dios amoroso que estoy aquí hoy. He entrado y salido de la cárcel durante 32 años por negarme a comprometerme con un simple programa de Doce Pasos. Durante años he sabido que si bebo, se despierta el fenómeno de la compulsión y soy

“La prisión es una época de mi vida; no dicta mi valor ni mi futuro. Sin embargo, al practicar los principios de AA en todos mis asuntos y ser una persona, Dios me ha dado control de mi destino”.

incapaz de parar una vez más, dejando atrás a mi familia y amigos. Tengo defectos de carácter —resentimientos, depresión, preocupación y ansiedad— y lo único que puedo hacer es intentar eliminarlos, siempre preguntando: ¿Dios puede llevárselos todos? El Sexto Paso de Alcohólicos Anónimos me ayudó mucho a recordar que estoy tratando de lograr un progreso espiritual. Algunos de los defectos de mi carácter quizás me acompañen el resto de mi vida, pero la mayoría se ha suavizado o eliminado. Todo lo que el Sexto Paso me pide es estar dispuesto a nombrar mis defectos, aceptarlos como propios y tener la voluntad de deshacerme de los que pueda. La prisión es una época de mi vida; no dicta mi valor ni mi futuro. Sin embargo, al practicar los principios de AA en todos mis asuntos y ser una persona, Dios me ha dado control de mi destino. Mi destino me dirige a la vida de distintos alcohólicos que están sufriendo. Es esencial que trabaje con otros, así como otros han trabajado conmigo. La fe sin obras es muerta. Vivo una vida espiritual trabajando con otros y ayudándolos a sobrevivir el deseo de beber otra vez. La mejor recompensa por practicar los Doce Pasos es ver cómo se les abren los ojos a otros hombres y mujeres cuando pasan de la oscuridad a la luz, ver sus vidas llenas de nuevos propósitos y significado, familias reunidas, ver que el alcohólico marginalizado vuelve a la comunidad con una ciudadanía plena y, sobre todo, observar a la gente despertar ante la presencia de un Dios amoroso en su vida. Creer, como lo hago hoy, ha facilitado que mi Poder Superior siga cambiándose. A medida que pasa el tiempo, sigo viviendo según estos principios con mucho cuidado y conocimiento. Toda mi actitud y perspectiva sobre la vida seguirá cambiando; los milagros continuarán llegando. Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”. — Larnell B., Región del Sudoeste

En peligro

“Estoy presa en Florida y tengo 35 años. Comencé a beber cuando tenía diez. Todo fue cuesta abajo desde ese entonces. Bebía y también consumía drogas. Nunca vi el daño de beber. Era legal y más barato que las drogas y me hacía olvidar el dolor. Vivía un estilo de vida alocado con alcohol y drogas y eso me trajo aquí. He perdido todo: mi hija, mi hogar y mi trabajo. Cuando eso sucedió, me afectó mucho, pero me llevaron a prisión. Siento que fue por un motivo, para mantenerme quieta y cambiar mi estilo de vida. He aprendido que si uno quiere hacer algo de su vida, no se puede lograr estando borracho. Nunca pensé que estaría en prisión, que me sacarían todo lo que amo en un segundo por una elección o decisión que tomé. La vida que uno vive estando borracho es una condena a la prisión y uno termina muerto. Gracias por su tiempo”. — Amber J., Región del Sudeste

“Solo quería contarles que recibí el libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones* y otra literatura de AA. Gracias por ocuparse. Lo que siempre olvido es que la Comunidad siempre estará allí para los miembros. Gracias otra vez. Les cuento un poco sobre mí: Mi nueva fecha de sobriedad es el 4 de febrero de 2022. Podré salir de

“Pensé que podía hacerlo sola. Ahora, al darme cuenta de esto y haber recuperado la conciencia, mi deseo de mantenerme sobria es más fuerte que nunca”.

prisión a principios de marzo de 2023. He entrado y salido de la Comunidad durante muchos años. Pero en retrospectiva, hay una cosa que me separaba de una vida de sobriedad verdadera y feliz y es que nunca me entregué por completo. Siempre dije que me había entregado, pero nunca lo decía en serio. Simulaba todo hasta que pudiera hacerlo bien. Siempre tuve esa reserva insidiosa en mi cabeza, pero estoy descubriendo que me pongo en peligro más seguido y está comenzando a darme miedo. Los estoy llamando suicidios indirectos; realmente se está convirtiendo en una situación de vida o muerte. Finalmente tuve que pedirle a mi Poder Superior que se llevara la obsesión y se deshiciera de todas las reservas. Quiero practicar los pasos y dejar de luchar con mi enfermedad y comenzar a vivir la vida según los

principios espirituales de la Comunidad. Creo de verdad que tengo que volver a la Comunidad o se va a poner feo. Así que ese es el plan. Por la pandemia del COVID-19, no hay reuniones de AA ahora. Pero leo el Libro Grande cada mañana; al menos es algo mientras tanto". — Gary S., Región del Este Central

"Hoy les escribo porque quiero mantenerme sobria mientras estoy en la cárcel y cuando me liberen algún día. Cuando recién terminaba de leer un ejemplar de la edición 'Sé sincero' del año pasado del Grapevine, me topé con las novedades de AA y me gustaría mantener correspondencia con alguien y ser sincera. Tengo 42 años y estoy cumpliendo una sentencia de quince años y espero obtener la libertad condicional la próxima vez. Sin embargo, mi alcoholismo tuvo mucho que ver con mis actos negligentes, que ahora me pusieron tras las rejas. En un momento de mi vida, vivía una vida sobria, asistía a AA. Y luego de que pasó un tiempo, pensé que podía hacerlo sin AA. Lenta pero inexorablemente, comencé a beber otra vez y, luego de que falleció mi esposo, bebí aún más. Él no es excusa de que yo esté aquí. Pensé que podía hacerlo sola. Ahora, al darme cuenta de esto y haber recuperado la conciencia, mi deseo de mantenerme sobria es más fuerte que nunca. Espero recibir noticias de ustedes en la OSG o de cualquier persona dispuesta a compartir un poco de luz y consejos de AA. Gracias por su tiempo". — Audry R., Región del Sudoeste

Agradecido por su apoyo

"Escribo esta carta porque quiero mostrar mi gratitud por su apoyo como Comunidad. Gracias. Las contribuciones que he recibido: literatura, el Grapevine, etc. han sido útiles para mí y para otros porque las comparto en toda la prisión. Aunque no podamos tener una reunión aquí, igual siento que las tenemos al hablar uno a uno con otros alcohólicos. Construir y compartir experiencias, fortaleza y esperanza ayuda mucho. El COVID-19 le ha dado una nueva luz a mi recuperación. Al no poder ir a

una reunión, tuve que encontrar formas de darme por vencido y lo hice por medio de la oración y el apoyo. En conclusión, todavía no tenemos ninguna reunión aquí en la cárcel, pero con mis compañeros alcohólicos igualmente encontramos la manera de lidiar con las circunstancias de la vida sin consumir y seguimos una forma de vida importante. No podemos conservarla a menos que la compartamos. Fraternalmente". — Chris P., Región del Nordeste

Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados a quienes les queda por lo menos seis meses de condena. Emparejamos al azar un AA de adentro con uno de afuera, 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 te pongas en contacto con nosotros, un miembro de AA de afuera puede estar 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.

Contactos de AA para personas que van a salir 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 que hayas pasado de AA en prisión a AA afuera, puede haber alguien dispuesto a apadrinarte. Tratamos de conseguir un compañero de AA en tu comunidad que te escriba temporalmente justo antes de que salgas en libertad. Puedes pedir un formulario o escribirnos pasándonos la información de la fecha de tu salida en libertad y tu destino (dirección, ciudad, estado, número telefónico).