



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 Verano de 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”.*

Libre del sufrimiento emocional

“Mi nombre es Kelsey y soy alcohólica y adicta. Llegué a creer que nunca más podré volver a beber. Nunca más quiero volver a beber. Siempre terminé en cárceles, prisiones, instituciones, hospitales y, sobre todo, sintiendo un gran sufrimiento emocional. Estaba en el punto en el que cada día tenía lagunas mentales, estaba borracha, me lastimaba a mí misma y a todas las personas que me querían, se preocupaban por mí o se encontraban en mi camino o a mi alrededor. Creo que el enojo es igual al amor. No importa cuántas veces haya intentado parar o me haya dicho ‘solo un trago’ o ‘solo esta vez’; nunca funcionó. Llegué a AA por primera vez en 2008, luego de cumplir una condena en Nueva York. Allí conocí a una mujer fantástica que se convirtió en mi madrina y amiga. Ella me hizo esforzarme de verdad y practiqué el programa. Fue genial mientras duró, hasta que comencé a frecuentar viejos amigos. En 2017, descubrí AA y

Narcóticos Anónimos otra vez. Me gustaban las reuniones; me servían. Siempre me hacía sentir mejor compartir mi historia, identificarme con otros. En esa época, mi exmarido consumía drogas y yo sucumbí a él y a las drogas; nunca regresé a las reuniones. Ahora estoy aquí, en prisión, cumpliendo una condena de entre dos a cinco años por haber conducido bajo los efectos de la droga y el alcohol y haber violado mi libertad condicional. Hace poco completé un programa de cuatro meses de terapia conductual y tratamiento de adicciones y regresé a las reuniones. Recordé lo mucho que me gustan y creo que recordar las otras historias es lo que salvó mi vida, un día a la vez. El 8 de abril cumpliré mi primer aniversario de sobriedad, pero también será aquí en prisión. Ya había leído el Libro Grande en el pasado y ahora tengo un nuevo ejemplar. Lo estoy disfrutando y he comenzado a practicar los Pasos, y espero conseguir una madrina. Dios es mi poder más grande y me está ayudando en cada momento; siempre ha sido mi mano amiga. Ahora más que nunca, me he vuelto más espiritual, consciente y tengo los pies sobre la tierra. Quiero ser libre de la

“Nunca más quiero volver a beber. Siempre terminé en cárceles, prisiones, instituciones, hospitales y, sobre todo, sintiendo un gran sufrimiento emocional”.

adicción y del sufrimiento emocional que me ha generado. Lloré mucho en ese programa de cuatro meses y creo que una gran parte de eso fue hacer el duelo de la pérdida del alcohol y saber que debemos separarnos”.

— Kelsey C., Región del Sudeste

“Mi nombre es David y estoy preso de por vida por el alcohol. Mi vida con el alcohol pasó de beber ocasionalmente los fines de semana con mis amigos a beber sin parar toda la noche. La cerveza no era

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

“Es maravilloso cuando encuentro cosas que muestran que mi forma de pensar tomó una nueva dirección”.

suficiente. Necesitaba algo más estimulante, así que comencé a beber vodka con jugo de naranja. Eso me daba el empujón que necesitaba para sentirme como me quería sentir por dentro. Lamentablemente, mi vida se descontroló. Se hizo ingobernable. Perdí el control de mi bienestar y del de aquellas personas a mi alrededor. Perdí mi trabajo porque el alcohol interfería con mi desempeño laboral, porque me echaba un trago cada cierto tiempo. Ahora estoy preso por mis propias acciones negativas fruto del consumo de alcohol y otras drogas. La última vez que bebí alcohol hecho en la prisión fue el 28 de abril de 2009, en mi cumpleaños. Comencé mi camino a la sobriedad y comencé a practicar AA en mi vida al admitir frente a sesenta presos que soy alcohólico, que mi vida se había vuelto ingobernable y que necesitaba ayuda para cambiar. Empecé a mantenerme alejado de mis viejas costumbres negativas y comencé otras nuevas positivas para mantenerme sobrio. Continúo en mi sobriedad mientras les escribo esta carta transformadora. Le pedí ayuda y comprensión a mi Dios para poder ver y pensar con claridad, para comprender lo que debía hacer para mantenerme limpio y sobrio, incluso estando en prisión. Sigo yendo a las reuniones de AA aquí en la cárcel y leo mi literatura de AA, mientras busco la sobriedad día y noche manteniéndome lejos de personas negativas y lugares donde se vende o consume alcohol. Gracias por dejarme compartir mis experiencias de vida con ustedes. ¡Hacerlo un día a la vez funciona!” — **David V., Región del Pacífico**

“Mi nombre es Garrett y soy alcohólico. Estoy preso, cumpliendo una condena de cinco años. Nos presentaron AA y el Libro Grande aquí en el centro. Luego de leer el Libro Grande, tuve una intuición, como si Dios hubiera dicho: ‘escribales’. Esta inspiración fue tan grande que debo admitir que intenté sacar la idea de mi mente. Lo racionalicé, pensé que era una idea tonta, pero el pensamiento no se iba de mi corazón. Ese es el motivo de esta carta. No sé a dónde me llevará. No es la primera vez que me presentan AA o que estoy preso. Lo que sí sé es que estoy harto de estar enfermo y cansado. Mi fecha

de sobriedad es el 7 de septiembre de 2020; Dios mediante, será la última. Tengo el impulso imperioso de escribir estas palabras que aprendí de mi padrino anterior: ‘¿Es raro o es Dios?’ Por muy extraño que parezca, realmente creo que Dios está detrás de esta idea de que he entregado mi voluntad y mi vida a su cuidado; ¡yo simplemente me dejaré llevar! Creo que encontraré a alguien que comparta su historia conmigo. Aprendí que no hay un lazo mayor que el sufrimiento compartido”.

— **Garrett A., Región del Sudeste**

Agradecido por tener otra oportunidad

“Les escribo esta carta para informarles que me encantaría seguir participando en el Servicio de Correspondencia de Correccionales. He estado intercambiando cartas con un miembro de AA que se encuentra afuera, con quien me conectaron en 2021. Nos hemos estado escribiendo desde hace un tiempo ya y nos ha hecho bien a ambos. Ya hace un año y medio que estoy en la prisión estatal sin que nos ofrezcan la posibilidad de asistir a AA (¡es una pena!). Así que valoro muchísimo la correspondencia con mi compañero. Muchas gracias por este servicio que me han brindado”.

— **Glenn Z., Región del Nordeste**

“Gracias a mi Poder Superior y a mi grupo de AA, podemos hacer cualquier cosa; podemos seguir adelante e ir por el camino correcto”.

“Mi nombre es Adam y soy alcohólico y adicto. Llevo 22 años y medio sobrio y preso. Le agradezco a Dios por estar conmigo a lo largo de este camino y el programa de Doce Pasos. Al leer el Libro Grande y los *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, entiendo que aún estando en recuperación puedo tener una recaída una vez que salga si no me mantengo encaminado con Dios. Gracias, AA, por estar allí para ayudarme y darme otra oportunidad de ver el camino correcto”.

— **Adam S., Región del Sudeste**

La alegría de AA

“Me gustaría seguir escribiéndole a un miembro de AA que esté fuera. Gracias por esta oportunidad. Me ayuda en un momento así. Toda la prisión está cerrada y en cuarentena. No tengo a nadie afuera con quien compartir

mis pensamientos y sentimientos; su Servicio de Correspondencia de Correccionales me brinda un medio para poder expresarme en este momento. Me encanta leer *Compartiendo desde detrás de los muros*. Siento como si estuviera en la misma habitación con algunas de estas personas. Junto fortaleza y esperanza a partir de estas historias. Llegué hace poco a AA y estoy recién aprendiendo lo que son los Doce Pasos y cómo practicarlos. Me encanta leer el Libro Grande y muchas veces encuentro similitudes entre su contenido y cómo yo solía pensar. Es maravilloso cuando encuentro cosas que muestran que mi forma de pensar tomó una nueva

“Alcohólicos Anónimos me ha permitido aceptar y entender mejor mis defectos, buscar la paz y la serenidad y vivir en la solución”.

dirección. Ahora sé por qué AA tiene tanto éxito. Gracias otra vez por brindar este servicio. Sé que en este momento me está salvando la vida”. — **Angela H., Región del Este Central**

“Mi nombre es Jorge y soy un alcohólico en recuperación. Hace siete años que estoy preso y quería compartir mi experiencia. Cuando era joven y no me importaba nada, mi infancia no era tan mala. Me crié en una familia alcohólica, así que copié todos los malos ejemplos. En fin, ahora tengo 43 años y siento mucha vida dentro de mí; siento muchísima pasión y energía, quizás no para cambiar el mundo, pero sí para ayudar a mis hermanos y hermanas que tienen la misma enfermedad que yo. Gracias a mi Poder Superior y a mi grupo de AA, podemos hacer cualquier cosa; podemos seguir adelante e ir por el camino correcto. He estado leyendo algunas de las historias de mis hermanos y hermanas y es increíble comparar nuestras experiencias en la lucha contra esta enfermedad horrible. Sigo escribiendo sobre mi experiencia a otros que tienen el mismo problema. Todos los días rezo para ayudarlos a superar cada obstáculo, un día a la vez. Gracias por actualizar mi nueva dirección de correo. Solo quería compartir con ustedes que me he inscrito en un programa para terminar la escuela secundaria. Me ha ayudado mucho. Mis pensamientos ahora son claros. Con la ayuda de todos mis hermanos y hermanas de AA, puedo decir claramente que he

cambiado y soy un hombre que tiene una visión. Gracias a la voluntad de mi Poder Superior y los Doce Pasos, mi enfermedad se ha ido. Bueno, todavía tengo que seguir luchando. Mi fe es fuerte y, con la ayuda de mi familia de AA, seguiré siendo fuerte. También quería agradecer al Servicio de Correspondencia de Correccionales por darnos la oportunidad de expresarnos, de compartir nuestro testimonio. Todo el dolor que sentía quedó en el pasado. Ahora rezo todos los días para que la familia de la víctima pueda sentir paz en su corazón y perdonar”. — **Jorge G., Región del Sudoeste**

Convertir el miedo en valentía

“Mi nombre es Paul y, desde 2011, soy un participante agradecido de un grupo aquí en este centro. Solía tenerles miedo a mis emociones y a cómo me relacionaba con la gente. Me tomaba todo muy a pecho. Tenía baja autoestima. Me intimidaban las personas enojadas y cualquier tipo de crítica personal. Me costaba mucho defenderme. Tenía rabia y era infeliz y descargaba mi agresividad en otros. En una palabra, me sentía *horrible*. Hoy tengo menos miedo y soy más valiente. Elijo aceptar la responsabilidad de mis acciones. Tengo que ser valiente a la hora de analizar mi ser. Debo ser vulnerable, transparente y totalmente consciente si quiero estar sano. Ahora me pongo metas. Desafío mi pasado para encontrar la libertad para trabajar en mi recuperación, para romper con el control de los pensamientos y acciones negativas y para celebrar el crecimiento. Ahora parto de una autoestima renovada y sana. Construyo relaciones sólidas y desarrollo nuevas habilidades. Alcohólicos Anónimos me ha permitido aceptar y entender mejor mis defectos, buscar la paz y la serenidad y vivir en la solución. Tomo el miedo y lo transformo en valentía. Ustedes valen la pena. AA puede hacer maravillas si se esfuerzan”. — **Paul M., Región Pacífico**

“Mucho ánimo y éxito en las labores de su oficina. Es un placer tener amigos en lugares tan humildes. Me he sentido un poco desanimado las últimas semanas. Hay momentos en los que el enemigo (al que identifiqué claramente como el “destructor”) intenta desalentar mi progreso. Sin embargo, esto es necesario. Les escribo desde una cárcel de Nueva Jersey. Estoy esperando que me trasladen a una prisión estatal para cumplir una condena de cuatro años de duración. Desde octubre de

2019, he intentado conectarme con mi Poder Superior. Mi aniversario de sobriedad es el 5 de julio de 2021. Ayer dirigí una hora de oración desde mi litera (con las caras tapadas, las lágrimas que caían, despojándome de mis defectos de carácter). ¡Mi Poder Superior es increíble! No hay nubes en el horizonte". — Avery F., Región del 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 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).