



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Invierno 2023-2024

Estimados amigos de AA:

Comencemos la reunión con un momento de silencio seguido del preámbulo de AA:

Alcohólicos Anónimos es una Comunidad de personas que comparten su 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 la bebida. 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 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".*

Cambiando mi vida

"Estaba allí sentada y quería hablar, pero no podía hacerlo por miedo a lo que dirían o pensarían sobre mí y mi problema; entonces comencé leyendo el Libro Grande y los Doce Pasos y Doce Tradiciones. A medida que leía los libros y hablaba de lo que había leído en las reuniones, descubrí cosas que no sabía sobre mí y cosas que no quería admitir. Estoy cambiando mi vida gracias a este programa. Cuando hablé por primera vez —a pesar del miedo— fue como si las palabras supieran cómo salir para ayudar a alguien más que necesitara escuchar lo que yo tenía para decir. Además, tengo una de las madrinas más atentas, cariñosas, amables, generosas, simpáticas y centradas. No es solo mi madrina, es una gran líder, amiga y madre que siempre dice las cosas como son. Pero no es únicamente ella. A decir verdad, no sé qué sería de mi vida si no fuera por el programa de AA. Ahora que llevo trece meses sobria, tengo una perspectiva más clara de mi vida. Quiero agradecer a quienes comenzaron el programa de AA". — Edna R., región del Sudeste

Un día, una reunión a la vez

"Hola, mi nombre es Heather C. y soy alcohólica. Llevo casi dos años y medio de sobriedad. Estoy en una prisión estatal en Las Vegas con una condena de ocho a veinte años. Me pueden otorgar libertad condicional dentro de cinco años. Tengo suerte de tener una reunión semanal de AA aquí y pude conseguir el Libro Grande, los Doce Pasos y Doce Tradiciones y las Reflexiones diarias. Había dicho que estaba sobria antes —hasta pasé un año sin beber—, pero todavía era borracha, solo que había conseguido aguantar un año sin beber. Nunca había hecho los Pasos, ni tenido una madrina o buscado un

"A medida que leía los libros y hablaba de lo que había leído en las reuniones, descubrí cosas que no sabía sobre mí y cosas que no quería admitir. Estoy cambiando mi vida gracias a este programa".

grupo base con quien compartir. Ahora que llevo seis meses de reuniones, que completé el Paso Uno el mes pasado y leí mucho, tengo una nueva perspectiva. Sé que me espera un camino largo por delante, pero me lo tomo un día a la vez. Comienzo el día con un café. Esa taza y un rato de estudio religioso me llevan a tener la mentalidad correcta para el día. Estoy en el Paso Dos, que me está costando un poco. Espero que mi segundo pedido de que me escriba una persona voluntaria de correspondencia de correccionales me permita hablarlo cara a cara. Me llegó una edición de primavera de 'Compartiendo desde detrás de los muros' y me encantaría recibir más. Fue muy inspiradora. También veo referencias a la revista del Grapevine; nunca tuve una y me gustaría saber cómo conseguirla. Estoy intentando hacer buen uso de mi tiempo aquí dentro: reuniones de AA, servicios religiosos, clases de salud mental y educación continua en estudios religiosos y de asistente legal. Debo recordar que hay algunos

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

aspectos positivos de mi encarcelación. Esta vez realmente estoy sobria. Ni siquiera me apetece un trago. Me han ofrecido drogas y las rechacé. Ahora me siento una con mi Poder Superior, a quien llamo Dios, y estoy muy entusiasmada con la vida. Incluso reconecté con mi hija adolescente, que por desgracia recuerda más de mi tiempo con la bebida que sobria. Tendré que hacer mis enmiendas cuando llegue a ese Paso, pero lo llevo un día y una reunión a la vez. Dios bendiga a AA y a los voluntarios que vienen a la prisión todos los fines de semana. Esta vez, iré a AA todos los días y encontraré un grupo base y una madrina. A todas las personas que estén en la cárcel: ¡que Dios los bendiga!” — Heather C., región del Pacífico

Alzando las manos al cielo

“Hola, me gustaría compartir mi historia y experiencia personal. En la próxima carta de respuesta, quisiera saber si podrían publicar mi historia en ‘Compartiendo desde detrás de los muros’ o La Viña. Sería muy gratificante para mí saber que mi historia motiva a otras personas que están sufriendo del terrible drama que es el alcoholismo y la drogadicción. Con el

“El tiempo que llevo en la cárcel me ha ayudado a reflexionar y pensar en una nueva forma de vida. Es claro que debo comenzar desde cero y de a poco mantener la sobriedad”.

paso de los años, aprendí que mi testarudez, las drogas y el alcohol me causaron muchas dificultades. Hoy en día estoy cumpliendo una condena de treinta años, de los cuales llevo sobrio dieciocho —gracias al programa de AA— y no he vuelto a consumir alcohol ni drogas. Todas las mañanas, me levanto, alzo las manos al cielo como signo de mi redención, con el deseo de no repetir en mi vida mis experiencias pasadas. Solo por hoy. Las preocupaciones son una falta de fe. Saludos”. — José L.B., región del Pacífico

Listo para estar limpio y sobrio

“Hola, mi nombre es Joseph P. Soy un recluso en el Departamento Correccional de Connecticut. Tengo 36 años y hace mucho tiempo soy alcohólico y adicto, supongo que desde que nací. Pero hace un largo tiempo que no puedo manejar mi vida. Entré y salí de centros de rehabilitación y desintoxicación muchas veces, pero en general solo para contentar a algún juez o familiar. Nunca fui porque yo quisiera; nunca estaba listo para estar limpio y sobrio.

Finalmente toqué fondo y ahora sí estoy listo. Fui a algunas reuniones de AA de manera esporádica cuando estaba allí afuera, pero nunca me las tomé en serio. Aquí en la prisión comencé a ir a las reuniones semanales, a leer el Libro Grande, y también leo ‘AA en las Instituciones Correccionales’ y todos los Grapevine que puedo conseguir. Me encantan las historias y la esperanza y fortaleza que comparten en los libros”. — Joseph P., región del Nordeste

Paso a paso...

“Escribo esta carta con todo mi aprecio y respeto. Gracias por los libros que me han enviado. Los días, semanas y meses han sido largos. Todo el tiempo que pasó me ayudó a recordar lo testarudo que era antes, lo que me llevó a perder a mi esposa e hijas y me hace sentir culpable. Ahora tenemos una hermosa amistad. El tiempo que llevo en la cárcel me ha ayudado a reflexionar y pensar en una nueva forma de vida. Es claro que debo comenzar desde cero y de a poco mantener la sobriedad. Tengo que cumplir dieciocho meses más antes de que me liberen, y la ilusión de ir a un nuevo hogar es la razón por la que debo mantenerme alejado del alcohol y las drogas. Como está mi propia vida en juego, insisto en mantenerme sobrio. Hay muchas personas aquí que no quieren saber nada sobre la recuperación personal. Tengo cuatro hijas y quiero estar con ellas. Por ahora, la única terapia que tengo es leer el libro que me enviaron. Con eso dicho, felices 24 horas. Paso a paso, podemos llegar lejos”. — Lucio R.S., región del Sudoeste

Agradezco porque no podía hacerlo solo

“Solía ser desagradecido y egoísta. Lo único que me importaba era emborracharme. Era irrespetuoso con mi familia y mis amigos. Luego, eso cambió. Estoy agradecido de tener a Alcohólicos Anónimos en mi vida y un Dios como yo lo concibo. Hoy soy un alcohólico en recuperación. Mi fecha de sobriedad es el 31 de diciembre de 2015, gracias a AA. No podía hacerlo solo. Mantener la sobriedad es la parte más importante de mi vida. La decisión más importante que tomé fue la de dejar de beber”. — Derrick M., región del Este Central

La mano bondadosa de Dios

“Más allá de mi situación actual, me han ocurrido algunas cosas maravillosas estos últimos meses. Luego de toda una vida de ser un pagano desafiante y vivir sin ninguna conciencia de un ser divino, finalmente conocí a Dios como yo lo concibo. Se me presentó a través de los testimonios y la fe motivadora de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, por

sus palabras en el Libro Grande de AA. Mientras apenas seguía existiendo en las horas más oscuras de mi vida, perdido y confundido sin lugar a donde ir ni nadie a quien recurrir, la mano bondadosa de Dios me guio hasta su luz amorosa. Había llegado a lo más profundo del pozo por primera (y última) vez. En consecuencia, abrí la mente y me di cuenta de la manera en la que estaba viviendo mi vida y que lo que fuera que creyera no estaba funcionando y nunca lo haría. Ahora comprendo que la única forma en la que voy a cambiar mi forma de vivir es si continúo teniendo éxito y me mantengo sobrio (y por ende también un hombre libre) por medio de la práctica de los principios de AA y de vivir la vida que nos enseña este maravilloso programa". — Daniel C., región del Pacífico

Ya no estoy más sin esperanza

"Me doy cuenta de la gran influencia que el alcohol tuvo en mi situación actual y mis eternas dificultades personales con el alcoholismo y la adicción. Mi madre falleció en agosto, tan solo diecisiete días luego de que fui encarcelado. Creía que mi vida había terminado. Me trasladaron a una unidad que alberga a los 'participantes del programa'. Estoy en la lista para entrar al programa que utiliza los Doce Pasos de AA como camino hacia la libertad. Al Libro Grande, el "Doce y Doce" y los libros de las meditaciones diarias en general les faltan páginas o no están disponibles para que los lea. Estoy seguro de que si tuviéramos más material aquí, no me beneficiaría solo a mí, sino también a todas las personas a mi alrededor. Llevo casi dos meses de sobriedad y las reuniones diarias que tenemos son esenciales para mantener mi esperanza. Los libros de tapa blanda y las copias del Grapevine son importantes y bien utilizados para llevar el mensaje de AA tanto a mí como a otros hombres de esta unidad que están intentando cambiar su vida, un día a la vez, incluso en circunstancias más complicadas. Muchas gracias por ayudar a las personas a recuperarse de un estado físico y mental sin esperanza". — Robert C., región del Sudeste

Ver la luz del programa

"Al alcohólico en recuperación le diría: 'Sigue viniendo; funciona si lo practicas. Al alcohólico que todavía sufre, debo citar la página 58 del capítulo 5 de Alcohólicos Anónimos, 'Cómo funciona': 'Con toda seriedad, te suplicamos que seas valiente y concienzudo desde el mismísimo comienzo'. Para quienes aprendemos más despacio, nos puede llevar años hasta que vemos la 'luz' en el programa. Agradezco haber visto la 'luz' finalmente, y puedo ver lo que Alcohólicos Anónimos es en verdad: una Comunidad de personas que

comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. Realmente me impresiona cuando, de vez en cuando, pienso que llevo dieciocho años y medio de sobriedad. AA y personas como ustedes hacen que algo así sea posible". — B.D.F., región del Este Central

Esta vez estoy listo

"Queridos compañeros de AA: Actualmente llevo unos tres meses de prisión. Hubo un corto período en el que fui liberado, pero volví tan solo cuatro días más tarde. Desde ese momento, comencé a leer el Libro Grande. Pasar la primera página de 'La historia de Bill' fue la parte más difícil. Estuve intentando pasar esa página desde que tenía veinte años. ¡Hace seis años! Permítanme decirles que es lo mejor que hice desde entonces. He subrayado y marcado con estrellas, círculos y cuadrados tantos fragmentos con los que me identifico por completo. En mi opinión, la mejor cita que repetiré todos los días hasta mi último respiro es: 'Si hoy no bebo, he tenido un día de éxito'. El capítulo 16, "La aceptación era la solución", me resulta muy conmovedor. La vida familiar ha sido complicada. Tengo un hijo de cinco años. Quiere ser como su padre más que nada en el mundo. No quiero que sea como su padre. Tengo una novia hermosa con quien me iba a casar este año, pero me las ingenié para arruinar esos planes. Mis padres hicieron muchos sacrificios para lograr que esté sobrio a lo largo de los años. Si tan solo hubiera recibido antes el regalo de AA y la forma de vida espiritual, quizás las cosas serían distintas. Me quiero a mí y a mi familia y estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para probarlo. Hoy se cumplen dos semanas y un día que llevo de sobriedad. Quiero agradecer a todas las personas comprometidas con llevar el mensaje de AA. Ahora ya noto mi intención de cambiar y una diferencia en mi actitud y forma de pensar. Todo por admitir que yo no tenía el control y creer en un Poder superior a mí mismo. Esta vez estoy listo; listo para hacer lo que tendría que haber hecho hace muchos años". — Ryan B., región del Pacífico

Aprendí que no estamos solos

"¡Increíble! No saben la emoción que sentí por haber recibido mi propio Libro Grande. No he podido dejar de leerlo. Cada historia que leo me llega directo al corazón. Unas semanas antes de haberlo recibido o decidir escribir, había intentado suicidarme tres veces. Había perdido la esperanza por completo. He estado batallando con esta enfermedad desde los catorce años. Claro que también tengo problemas de salud mental. Lo que ocurre es que ambos problemas se alimentan

entre sí. Solo me quedan catorce meses de condena. Estaba muy mal allí afuera; haber sido arrestado me salvó la vida. Haber recibido el Libro Grande también cumplió ese propósito; llegó en el mejor momento posible. Hace dos semanas y media que lo tengo y debo decirles que estoy rezando todos los días. Leo mi libro todos los días. Estoy más que agradecido con todos ustedes en AA. Definitivamente están haciendo un grandioso trabajo de llevar el mensaje al alcohólico que todavía sufre porque, como dije, hace un mes había perdido toda esperanza.

Permítanme compartir con ustedes lo bueno que es Dios. Encontré un amigo de AA, pero cómo me hace trabajar. Me siento muy agradecido de tenerlo. Trabajamos mucho en el Libro Grande juntos y podemos hacer los Pasos juntos también. Me encanta el dicho 'tómalo con calma' y recién ahora comprendo el significado de 'un día a la vez'. Estoy muy contento porque el libro me enseñó que no estoy solo, y me alegra tener una relación con un Poder superior. ¡Muchas gracias de nuevo! Y que Dios continúe bendiciendo sus caminos. — Terrence B., región del Sudeste

AA cambió quién soy

"Comencé a ir a AA en mayo cuando aún estaba afuera. Encontré mi grupo base de AA de inmediato. Nunca antes en mis 36 años había sentido tal nivel de pertenencia como esa mañana. Recuerdo que, aunque el día estaba gris y lluvioso, el sol parecía brillar en mi vida por estar en esa sala. Me di cuenta de que lo que en realidad había estado buscando era la ayuda de Dios. Recuerdo que, cuando terminó la reunión, me senté afuera hasta la siguiente, que era tres horas más tarde. Continué yendo dos o tres veces por día hasta que me encarcelaron. Soy muy nueva en AA, pero estoy ansiosa por dedicar todo de mí para traerlo a esta institución correccional. AA y el Libro Grande cambiaron quién soy aquí dentro".

— Michelle A., región del Sudoeste

El alcohol: siempre mi debilidad

"No es la primera vez que estoy en prisión, y me empecé a sentir desmotivado por mi comportamiento repetitivo. El factor común todas las veces es el alcohol. De muchas maneras, he permitido que maneje mi vida. Para sentirme 'normal', o para estar 'bien' o 'mejor', sentía que el alcohol era necesario. Sin embargo, una vez que comienzo a beber, la mayoría de las veces, cruzo la línea de sentirme mejor y llego a un nivel de depresión más profundo del que tenía antes de comenzar, y lo

que es peor, no puedo controlar mi comportamiento una vez que estoy embriagado. Siempre ha sido mi debilidad. Esta vez, desde mi arresto, decidí que debe ser la última vez que esté en prisión y, para que eso suceda, debo abstenerme de beber alcohol". — Wesley G., región del Este de Canadá

El impacto positivo del mensaje de sobriedad

"La razón por la que escribo esta carta es para expresar mi más sincera apreciación por la labor de servicio tan motivante y alentadora que ha estado haciendo esta organización durante tantos años y por tantas personas, por medio de hombres y mujeres que sacrifican muchas cosas de su vida para visitarnos detrás de estos muros solo para traernos un mensaje de experiencia, fortaleza y esperanza. Yo mismo soy solo uno de tantos influenciados por su mensaje de sobriedad. Me ayudó a transformarme en un hombre, no el que podría ser e incluso ni siquiera el que debería ser, pero definitivamente no el que solía ser". — Frank V., región del Sudoeste

Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen al menos seis meses más de condena por delante. Emparejamos de forma aleatoria a un AA de afuera de otra región, y los hombres les escriben a hombres y las mujeres, a otras mujeres. No brindamos cartas de referencia a juntas de libertad bajo palabra, abogados u oficiales de la corte. No asignamos padrinos ni madrinan; sin embargo, una vez hecho el contacto, un miembro de AA de afuera puede estar dispuesto a apadrinarte. Si tienes interés en compartir tus experiencias respecto de la sobriedad y problemas con el alcohol, por favor escríbenos y solicita un formulario. Agradecemos tu paciencia.

Contacto previo a la puesta en libertad

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen una fecha de liberación programada dentro de tres a seis meses. No asignamos padrinos ni madrinan; sin embargo, una vez que hayas hecho la transición de ser un AA de "adentro" a un AA de "afuera", alguien quizás esté dispuesto a apadrinarte. Intentamos coordinar para que un AA de afuera de tu comunidad local te escriba justo antes de tu salida en libertad. Puedes solicitar un formulario o escribirnos y brindarnos tu fecha de salida y destino (dirección, ciudad, estado, número de teléfono).