

# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Invierno 2015

Queridos compañeros de A.A.:

Que todos disfruten esta temporada de Fiestas en amor y servicio. Sus amigos de la Oficina de Servicios Generales les deseamos sobriedad, paz y buena voluntad.

Ahora 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”.\*

## MANTENER VIVOS EL AMOR, LA FE Y LA ESPERANZA

“Hola, me llamo Joseph y soy un alcohólico en recuperación. Encontré un ejemplar del libro *Alcohólicos Anónimos* y lo leí todo. Me siento muy impresionado con algunas de las historias y los grandes logros realizados por las personas que cuenta sus experiencias. Quiero agradecerles a todos por su dedicación y su determinación de mantener vivos el amor, la fe y la esperanza en los corazones de personas que se habían perdido. Nosotros estamos sinceramente agradecidos por su apoyo y por la fuerza que nos infunden a nosotros, las víctimas del abuso del alcohol. Estoy muy afortunado de ser todavía feliz y fuerte. Me doy cuenta de que me queda mucho camino que recorrer”. — **Joseph H., Región Sudeste**

## NO TE RINDAS ANTES DE QUE SE OBRE EL MILAGRO

“Soy indio navajo de pura sangre de Arizona y me crié en Tejas. He admitido que tengo un problema con el alcohol y necesito ayuda. Asisto a las reuniones de A.A. los lunes por la noche aquí en la cárcel del condado. Para decir la verdad, no he participado plenamente nunca en un grupo de A.A. hasta ahora. Ya sé que tengo un problema y he llegado a la edad de dejar de beber. Estoy dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para mantenerme sobrio. La única persona que nunca me ha abandonado es mi Poder Superior. Cuando más participo en A.A., más claramente puedo ver de lo que se trata el programa: ayudar al alcohólico que aún sufre. Una de las cosas más maravillosas que he obtenido de esta experiencia es el amor y la comprensión de mi Poder Superior. Me ha dado esperanza a pesar de la oscuridad. A.A. me ha enseñado a mí ser interno y a dar la bienvenida a Dios en mi vida. ‘Un día a la vez’, y ‘no te rindas antes de que se obre el milagro’ ahora son parte de mi vocabulario. Espero poder seguir caminando con mi Poder Superior y seguir viviendo una vida sobria”. — **Robert B., Región Sudoeste**

## ASTUTO, DESCONCERTANTE Y PODEROSO

Muchas veces mi enfermedad intentaba dejarme creer que no había problema en ‘tomarme un solo trago’, pero como todos ya sabemos es astuto, desconcertante y poderoso. Al ponerme a pensar en mis diez años de beber, no puedo acordarme de una sola vez sin laguna mental. Estoy muy agradecido por la Comunidad de Alcohólicos Anónimos y el Grupo de Acción del Jueves por la noche. Tenemos algunos voluntarios maravillosos que vienen aquí y comparten con nosotros su experiencia, fortaleza y esperanza. También me siento muy agradecido por Grapevine. Leí el número de enero de 2015, ‘Joven y sobrio’, y me pareció sumamente inspirador el que no sea yo la única persona de mi edad (27) en lograr la sobriedad. He leído el Libro Grande. Voy a salir pronto en libertad y quiero tener todo listo para poder ir directamente a una reunión.”

— **Christopher S., Región Sudeste**

## LAS RECOMPENSAS DE COMPARTIR

“He venido asistiendo y abandonando varias reuniones de A.A. y he tratado de lograr la sobriedad. Pero siempre era el tipo sentado al fondo de la sala, allí solo para que me firmaran el papelito. No estaba nunca participando en la reunión. El hablar abiertamente y compartir con otras personas mis luchas, mis inquietudes, triunfos y experiencias me hace sentir mejor que nunca en la vida. Nunca logré captar lo que pudiera sacar de las reuniones. Ahora estoy participando en las reuniones y voy aprendiendo muchísimo de cada una. Estoy ahora tratando de dar los Pasos de una manera más concienzuda; pero me resulta difícil hacerlo en mi situación”. — **Matt B., Región Oeste Central**

“Me llamo Alex y soy alcohólico. Tengo 16 años y les envío esta carta desde una institución de detención juvenil.

Es posible que tenga que pasar un año encarcelado en el equivalente juvenil de prisión. Desde la edad de 14 años he venido entrando y saliendo de las salas de A.A., y durante los pasados dos años no he podido acumular más de unos pocos meses de sobriedad. Tras una borrachera de seis meses de duración acabé dos veces hospitalizado y declarándome culpable de un crimen. Una vez más he tocado uno de mis declarados fondos. Llevo ahora 16 días sobrio. En el plazo de los pasados seis meses, me han expulsado de tres programas de tratamiento. Pero esta vez estoy listo, sin excusas. No quiero luchar más. Cada noche lograba conciliar el sueño después de una sesión de ejercicios de una hora, una lectura del Libro Grande y una oración. Les estoy enviando esta carta principalmente porque me siento aburrido y vi su dirección postal en el Libro Grande. No puedo hablar con otro alcohólico mientras esté aquí, pero por lo menos sé que alguien va a leer mis palabras”. — **Alex N., Región Sudeste**

“Desde que empecé a dar los Pasos y vivir un día a la vez, mi plan ha sido tratar de reparar los daños hechos y dejar que mi Poder Superior haga por mí lo que yo no he podido hacer. Voy a estar esperando a



alguien con quien intercambiar cartas. Quiero contar mi historia, pero tenía que establecer contacto y entonces recibir a alguien con quien compartir, al igual que ellos conmigo. Después de unirme a este servicio no me apresuré a compartir. Quería estar segura de estar preparada, y ahora lo estoy. También estoy trabajando en mi diploma. Gracias por su tiempo. Seguiré usando las herramientas que ofrece el programa, un día a la vez, para mantenerme en el camino de la recuperación. Todos los días recuerdo esa promesa. Siempre me estoy preguntando, ¿le he dado el tiempo debido a mi programa de A.A. hoy? ¿Qué puedo hacer para cumplir con la promesa que me hice?” — **Pamela L., Región Sudeste**

### LA IMPORTANCIA DEL SERVICIO

“El año pasado nuestro facilitador consiguió la libertad condicional y todos nosotros nos preguntamos, ¿y ahora qué? Siendo yo mayor que los demás y como hablo muy fuerte, los otros acabaron eligiéndome nuevo facilitador. Como estamos confinados en una prisión, alguien tiene que echar las cosas adelante, conseguir libros y literatura, tratar de poner las cosas en marcha. Para mí ha sido un honor servir a mis compañeros reclusos alcohólicos. No cabe duda de que estar en esta posición de prestar servicio me ha sido una bendición. No me gusta admitirlo, pero me parece que aquí por fin logré entender el programa. Al estar en el servicio, me he salido de mí mismo. Puedo hablarle a un grupo de presos endurecidos, que por naturaleza no confían en nada. Seguiré activo en nuestro grupo hasta que yo salga de aquí”. — **David W., Región Sudoeste**

### LA VOLUNTAD

“Tengo 53 años y me complace decir que mi fecha de sobriedad es el 11 de abril de 2008, ¡hace casi 7½ años! Aunque todo ese tiempo lo he pasado como reclusa, ¡sé que cuenta igual! Luché con mi enfermedad 28 años hasta que perdí mi libertad por completo, ahí fue que toqué fondo y por fin encontré mi ‘voluntad’. Una compañera reclusa me pidió que le escuchara el Quinto Paso. Aunque no estoy segura de que yo cumpla todos los requisitos, de verdad que me sentí halagada y bendecida, ya que fue una experiencia auspiciosa para las dos. Mientras tanto, estaría muy agradecida si ustedes me aconsejaran sobre cómo puedo participar en el servicio de correspondencia de correccionales de A.A.” — **Mary R., Región Central Este**

“Desde que paré en la cárcel estatal, todo ha cambiado. He tenido mis altibajos, pero estoy manteniéndome a flote y sigo sobrio. Todavía tengo que cumplir más tiempo, y no quiero perder lo que he aprendido en la Comunidad de A.A. Tengo 31 años y creo que tengo toda una vida por delante. Pero para mí la verdadera prueba se va a dar cuando yo salga. Me da un miedo terrible, pero tengo que aprender a ser fuerte y tener más voluntad para mantener la sobriedad. Ya he tocado fondo, así que sólo puedo echar hacia adelante. Sólo me hace falta una ayuda para saber cómo hacerlo. Estoy dispuesto a escuchar ideas, sugerencias, hasta consejos. Tenía un Libro Grande, pero vi que realmente se desbarata cuando uno lo lee desde el principio hasta el final. Que Dios los bendiga y que lo tomen suave”. — **F.R., Región Pacífico**

“Ahora estoy en una cárcel municipal. Hace unas semanas se anunció una reunión de A.A. para los presos y yo fui. Yo sabía de A.A. y los Doce Pasos, pero creo que la idea nunca me había convencido de un todo. A lo mejor yo era muy inmaduro o sencillamente no estaba preparado. Yo siempre he creído en Dios. Me iniciaron en el alcohol cuando yo era muy joven y me envié enseguida. Bueno, para decirlo en pocas palabras, llevo 25 años lidiando con esta adicción. Me ha arruinado la vida y ha afectado a todo el mundo a quien yo le he importado o a quien le importe ahora”. — **Erin E., Región Sudoeste**

### ASUMIENDO LA RESPONSABILIDAD

“Gracias por todo lo que hacen por mí. Estoy cumpliendo una condena de por vida por un crimen que para cuando estaba borracho. En muchos respectos me parecía que la vida se me había acabado, hasta que me metí en un programa de recuperación de un año que se basaba en los Doce Pasos. No es fácil examinarse a uno mismo seriamente y asumir la responsabilidad por su vida. Yo me gradué del programa. El año pasado murió mi papá. Estoy agradecido de que los dos estábamos sobrios y que teníamos una buena relación. No siempre era así. Hoy todas mis

relaciones son mejores. Incluso mi familia dice que están orgullosos de mí y de los cambios que he dado en mi vida. Nada de esto hubiese sido posible sin A.A. Mientras sigo por este camino me gustaría tener la opción de mantener correspondencia con un miembro de A.A. de afuera”. — **Eric F., Región Sudoeste**

“Con este encarcelamiento ya me es hora de volver a la sobriedad y abrir los ojos a la enfermedad que es el alcohol. Libremente le doy las gracias a Dios de que nunca le pegué ni maté a nadie, pero les he hecho pasar por dolor y bochorno a mi familia y amistades. Tengo que hacer algo para llegar a ser la persona que realmente soy, un buen hombre, padre y amigo sobrio que ayuda al alcohólico prójimo que está pasando por lo mismo que yo”. — **Todd B., Región Este Central**

“Yo soy el RSG (representante de servicios generales) para las dos reuniones que se celebran aquí, y mantengo correspondencia con miembros de afuera para ayudar a los que se encuentran adentro a lograr la sobriedad. Creo que A.A. funciona así porque para guardarlo hay que darlo. Lo que una vez fue un chiste, ahora es un hecho. Puedo ver claramente una nueva perspectiva en la vida, gracias al programa de A.A. y la Gracia de Dios. Ahora me gusta aprender, y prestarle ayuda a los demás se ha convertido en un modo de vida que quiero seguir viviendo. Pronto me pondrán en libertad y necesito un lugar para empezar de nuevo, un lugar que ofrezca servicios de apoyo y la inspiración para comprometerme de por vida. Necesito tener gente positiva a mi alrededor, con metas como las mías. Quiero salir bien en la vida y no volver a parar en la cárcel. Me esforzaré mucho por ser la persona que Dios quiere que yo sea. Yo sé que puedo cambiar porque el cambio viene desde adentro. Está en el corazón”. — **Don P., Región Sudeste**

“La bebida me cambió de un hombre moral, autosuficiente e independiente a un alcohólico desconcertado, frustrado, engañador y desobediente. No hay la mínima duda de que el alcohol ha rebajado la calidad de todos los aspectos de mi vida. Me ha hecho una persona que nunca lo fui antes, un hombre sin ningún control sobre sí mismo ni respeto a sí mismo, un hombre sin moral ni preocupación ni siquiera que valore la autoestima o el sentido de responsabilidad como hombre y como padre. Me hice alcohólico a los 16 años. Ahora tengo 26 y no podría decirte nada sobre mi hija, ni algo tan sencillo como cuál es su color favorito. He logrado quebrar las relaciones con toda la gente que consideraba amigos íntimos. Mi vida ha tocado fondo y no tengo nada bueno que mostrar, salvo mi Diploma de Equivalencia General (G.E.D.). Yo sabía que algo tenía que cambiar cuando en la sala de recreo topé con un libro de A.A. en el carrito de libros. Ahora sigo los Doce Pasos y los aplico a mi vida diariamente. Soy más espiritual ahora y sé que mi vida depende de mi sobriedad, así como de seguir mis principios espirituales. Ya la vida para mí no es cuestión del provecho que le pueda sacar, sino de lo que yo pueda ofrecer”. — **Anthony B., Región Pacífico**

### 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 pedir un formulario de correspondencia. Se emparejan a los correspondientes al azar; los hombres escriben a los hombres y las mujeres a las mujeres. Les agradecemos su paciencia si no reciben pronto noticias nuestras. A veces se tarda tiempo en conseguir contactos de afuera.

### 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.