

COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Invierno 2018/2019

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”.*

El poder del perdón

“Me encuentro ahora en una penitenciaría estatal y me gustaría iniciar una reunión en la unidad. La historia que les envío trata del resentimiento. Durante mis años de infancia y adolescencia, mi padre o estaba en prisión o sufriendo de una adicción activa. Por toda mi vida, le odiaba sin darme cuenta del daño que el odio me estaba haciendo a mí. Después de lograr mi sobriedad, he tenido que liberarme del odio y perdonar a mi padre. Estoy en medio del proceso de pedir perdón a la gente que lastimaba cuando era adicto. La carta que sigue es un extracto de mi diario. ‘Mi padre acababa de visitarme y me dio respuestas a las preguntas con que he vivido toda mi vida. Resulta que mi padre y yo somos muy parecidos — como siempre he temido. Pero la oportunidad de ver el mundo por sus ojos ha cambiado mi punto de vista. Reparar todas mis relaciones —mediante el perdón y el paso de tiempo— es el único remedio que me puede ayudar a liberarme de esta pesada carga. Hace años que vengo andando de resentimientos, sin darme cuenta de efecto que hacerlo tenía en mis relaciones con seres queridos con quienes ni me sentía enfadado. Al igual que la adicción, mis resentimientos nunca me permitían ser la mejor versión de mí mismo. De niño, odiaba a mi padre, y ese odio se

iba filtrando en mi ADN. Estaba enfadado con el mundo, y antes de darme cuenta, me había convertido en la viva imagen de mi padre. Tardé muy poco en odiar a lo que vi en el espejo. Me consumía tanto que he llegado a entender cómo me permitía seguir sus pasos. En algún rincón del oscuro sótano de mi alma, quería la aprobación de mi padre. Aunque nunca lo expresé, mis acciones lo decían todo. Intentaba hacer lo que él hizo, pero aun mejor. Experimenté más temor, y más violencia. No lo hacía conscientemente, pero recuerdo el día en que mi padre me dijo que le estaban contando historias de mis travesuras violentas en las calles: me sentía sumamente eufórico, como si me hubieran otorgado el premio por ser el jugador más importante en el partido final de la liga. Desde el día en que me encerraron en una celda de la prisión, he venido tratando de recoger pedacitos de los escombros de mi derrumbada vida pasada. Pero hoy, al salir del locutorio después de verlo, andaba un par de pasos detrás de

mis compañeros para tener un momento de reflexión privada. La sonrisa contagiosa que fue dibujándose en la cara me llegó rápidamente a los ojos. Esa sensación me compensó sobradamente los millones de lágrimas de ira, abandono y desilusión que bañaban mi cara de adolescente. Unas pocas palabras en el plazo de un par de horas llenaron el vacío que había tenido en mi alma desde hace tanto tiempo como puedo recordar. Te amo, Papá, y te perdono” — Darris D., Región Noroeste

Encontrando la esperanza

“Me llamo Jordan W., y como les enseña mi sobre sellado, estoy encarcelado. Me he ganado una condena de 28 meses. Tengo previsto salir en libertad el día de San Valentín de 2019. Ya hace casi un año que estoy trabajando en los Doce Pasos. Esta semana mi padrino me leyó ‘Una visión para tí’ y así fue que descubrí esta dirección a la que estoy escribiendo. No sé exactamente qué quiero lograr escribiendo; pero acabo de leer que A.A. recibirá gustosamente noticias mías. Me propuse escribir a la Comunidad de A.A. para decirles que sin poder contar con ustedes no estaría donde estoy ahora espiritualmente: A.A. me ha dado esperanza. A.A. me hace seguir avanzando, y me ha acercado más a Dios.



Estoy agradecido por ser el hombre que soy hoy día y estar en el camino de desarrollo para ser el hombre que seré. Sólo quiero darles las gracias. Tengo 25 años de edad. Apenas puedo esperar a ver cómo será la vida cuando tenga 50 años. Les reitero mi agradecimiento.” — **Jordan W., Región Sudeste**

“Me llamo Miguel y quiero darles muchísimas gracias por responder a mi carta y por enviarme la información que solicité. Me ha sido muy útil. Sigo estando encarcelado en Pensilvania, pero espero salir en libertad en un plazo de seis meses. He participado muy activamente en mi recuperación en A.A. y también en un programa recomendado conocido como un CT (comunidad terapéutica), que me ha sido de gran utilidad y muy revelador. Después de mi primer DUI, creía cerrada esa fase de mi vida, pero no me daba cuenta de lo fácil que sería recaer. Ahora, después de dos DUI, dos años en prisión, y más dolores, pérdidas y negatividad, estoy prestando más atención y tomando mi vida en serio, de una manera sana y positiva. Por todo eso, le doy gracias a Dios, y espero tener una tercera oportunidad de salir adelante y tener éxito en el futuro”. — **Miguel L., Región Sudeste**

“Veremos cómo nuestra experiencia puede beneficiarles a otros...”

“Me gustaría poder ofrecerles a las mujeres aquí la oportunidad de ver que pueden utilizar, como yo he hecho, los principios e ideas de A.A. para cambiar y mejorar sus vidas. El pasado mes de julio celebré mi cuarto aniversario de sobriedad, gracias a mi Dios y a este programa. Los principios en que se basa A.A. y los miembros de A.A. no solamente me han ayudado a mantenerme cuerda y sobria sino que me han convertido además en una persona mejor en todos los aspectos de mi vida. Con un poco menos de un año de sobriedad empecé a tratar de alcanzar a los miembros de mi comunidad y ayudarlos. Me han impuesto una condena de 25

“Los principios en que se basa A.A. y los miembros de A.A. no solamente me han ayudado a mantenerme cuerda y sobria sino que me han convertido además en una persona mejor en todos los aspectos de mi vida”.

años hasta reclusión perpetua. Pero me niego a sentirme desilusionada. Mi Dios tiene un plan. Me han puesto en un área poblada con más alcohólicas, adictas y desgraciadas víctimas de circunstancia por milla cuadrada que yo hubiera podido alcanzar por mi cuenta. Son casos desesperados. La reclusa que ha tocado fondo y no tiene adónde recurrir, va buscando el último resquicio de esperanza. La reclusa que ha venido entrando y saliendo repetidas veces, que se ha endurecido a la experiencia porque cree que es una ley inevitable de la vida, no sabe que hay una mejor posibilidad. La reclusa que tiene miedo de salir porque la prisión es un lugar más seguro que las calles de donde viene. La reclusa que sabe que va a drogarse en cuanto pase por la puerta, no quiere hacerlo, pero no sabe dejarlo. Sabe que allí afuera va a morir”.

— **Danielle H., Región Este Central**

“Hola, soy Eric, y soy alcohólico. Llevo 35 días sobrio. Empecé a beber hace unos seis años, cuando tenía 17 años de edad. Ahora

tengo 23. Acabé harto de beber porque cada vez que me emborrachaba me ponía airado. Ahora asisto a las reuniones de A.A. y sigo a mi Poder Superior —algo que nunca creía que haría nunca en mi vida— y veo que he decepcionado a mis hijas, y a mi novia, mi padre y mi abuelita. Ya sé que cuando salga en libertad voy a hablar a los jóvenes de estas partes y espero que los pueda detener antes de que sea demasiado tarde”. — **Eric A., Región Este Central**

“Mi nombre es Justin H. Tengo 34 años y soy alcohólico. Solía beber para ser cool — para encajar e impresionar a la gente. En ese entonces, el beber me quitaba las inseguridades; pero me condujo por un camino oscuro hasta donde estoy detrás de estos muros. Creía que la sobriedad era la locura, y que la vida verdaderamente loca que vivía era todo lo que debía ser. Estaba equivocado, me dice el Libro Grande. Ya sé hoy que la vida sobria es la vida para mí. ¿Cómo lo hago? Un día a la vez, con una fe como un grano de mostaza. Tenemos que tener presente que todo viaje largo empieza con un corto paso. Lo que me ayuda a mantenerme sobrio es fe, fuerza de voluntad y las páginas 64 y 65 del Libro Grande de *Alcohólicos Anónimos*. Les agradezco, mi familia de A.A.” — **Justin H., Región del Pacífico**

“Sálvame de mi mismo”

“Yo sé que tengo un problema, y estoy dispuesto a hacer todo lo posible para salvarme de mí mismo. Ésta es la segunda vez este año que me encuentro encarcelado. Nunca he probado el programa de A.A. Entré en el sistema a la edad de 21 años y ahora tengo 31. Tres veces he perdido ya todo lo que tenía. Pero todavía tengo mi vida. Y quiero que siga así. Quiero recuperar a mi familia y ser parte de la vida de mi hijo”. — **Robert Y., Región Nordeste**

“Tenía 14 años cuando empecé a beber para emborracharme. Seguía así hasta llegar a los 49 años. El período de felicidad más largo de mi vida fue unos 22 meses de sobriedad. Pero lo perdí cuando me convencí de que podría trabajar en un bar. Me he tomado muchas drogas pero siempre empecé y terminé con el alcohol. Deseo desesperadamente un vida diferente”. — **Kelly B., Región Sudeste**

Solicito contacto

“Estoy cumpliendo una condena de 36 meses por haber conducido bajo la influencia del alcohol y me gustaría entablar correspondencia con otra persona en recuperación. He estado en el programa en forma intermitente por muchos años, pero ahora realmente siento su efecto. A los 35 años de vida, estoy tomando mi recuperación muy en serio. Nunca he tenido una madrina ni he hecho el trabajo de los Pasos con ninguna otra persona. Léi en la revista Grapevine que podía escribir y solicitar a alguien en el programa con quien mantener una comunicación”. — **Melissa S., Región Sureste**

“Hola, me llamo Max. En estos momentos, me encuentro confinado en una institución correccional. Se trata de un caso de conducir bajo los efectos del alcohol (DUI); para ser preciso, es mi segundo tal caso. Supongo que eso quiere decir que soy alcohólico. ¡Ja, ja! Ahora mismo me confinan en un lugar en que no tenemos la oportunidad de asistir a las reuniones. Tengo muchos amigos en el programa con quienes he hablado, pero están muy ocupados y no tienen mucho tiempo para escribir en forma regular. Yo quería tener a algún compañero de A.A. con

quien pudiera mantener correspondencia mientras estuviera aquí. Me queda un poco menos de ocho meses para cumplir mi condena. He estado confinado (y sobrio) por unos 45 días, más o menos. La fecha en que empezó mi sobriedad es el 28 de agosto del 2018. He visto este programa salvar a muchísimas vidas, a muchos muy buenos amigos míos. Una nueva perspectiva y una nueva percepción del programa sería una enorme ventaja para mi empoderamiento en AA. Quiero estar sobrio, un día a la vez, para poder devolver lo que me ha sido dado desinteresadamente”.

— Max B., Región del Pacífico

“En mi programa de tratamiento contra las drogas di con un boletín de ustedes que me interesó muchísimo. He pasado 23 años dentro y fuera de la cárcel, pero antes de este último confinamiento cuando estaba libre en la calle nunca había tenido mucho interés en ningún tipo de reunión. He hallado que aprecio mi libertad más y que tengo que tomar mi sobriedad mucho más

“Soy lo suficientemente humilde y valiente como para confesar que no puedo luchar contra mi adicción sólo por mi cuenta. Yo sé que soy un alcohólico”.

en serio. Me he dado cuenta de que no puedo hacer esto yo solo. Cuando me siento más débil, quiero tener la oportunidad de llamar a alguien que entienda por lo que estoy pasando, que no me juzgue y, sobre todo, que me respete. Anticipo y espero que su grupo me conteste”.

— Earl B., Región Noreste

“Me llamo Jerrid C. y soy alcohólico, y ahora comprendo lo que eso quiere decir. Hoy soy lo suficientemente humilde y valiente como para admitir que no puedo luchar contra mi adicción solo. Sé que soy alcohólico. He estado bebiendo desde que tenía 14 años y ahora estoy cumpliendo una condena de 15 años por culpa de la bebida. Hasta aquí en la prisión sufro de mi adicción y sigo siendo alcohólico a la edad de 30 años. Estoy agradecido de tener compañeros y compañeras que tienen la valentía de lidiar con sus adicciones, igual que yo. También agradezco que haya otros alcohólicos que ayuden a este joven a combatir su adicción a la bebida, y le doy las gracias a cada uno de ustedes. Yo sé que esta lucha no será tan fácil como algunas otras. Decidí conseguir la sobriedad a través de los Doce Pasos porque mi familia y yo hemos estado bregando con programas contra el alcoholismo por muchos años. Así que me alegro (bueno, me alegro muchísimo) de que di los primeros Pasos en la sobriedad. Sinceramente creo de todo corazón que puedo lograr mi sobriedad por medio de los Doce Pasos. Me encantaría tener correspondencia con un miembro de A.A. que se haya abstenido del alcohol por varios años. Creo que si tengo a alguien que me anime y a quien por mi parte yo pueda animar para mantenernos sobrios nos ayudará a los dos. Con gran respeto de este miembro de A.A.”

— Jerrid C., Región Noreste

Reparando daños con la forma de vivir

“Me llamo Samantha y la fecha de mi sobriedad es el 14 de enero de 2016. Toqué fondo luego de la cuarta vez que me detuvieron por manejar borracha (DWI) el 22 de diciembre de 2015. Poco después descubrí las salas de Alcohólicos Anónimos. Este programa es increíble y me ha dado una vida que yo pensaba

que era imposible. Tuve la suerte de prestar servicio hasta junio de 2018 en calidad de secretaria para mi grupo base. Tengo una madrina y me siento bendecida por ser madrina yo misma. Actualmente estoy reparando daños a la sociedad en la forma de una condena de dos años debido a una infracción DWI”.

— Samantha B., Región Sudoeste

“Conseguí un estado de sobriedad el 8 de agosto de 2014, con el apoyo de mi Poder Superior y los voluntarios que todas las semanas venían a ver nuestro grupo. Ahora me encuentro en otra institución correccional. Todavía trabajo en los Pasos y voy a la reunión del grupo todos los miércoles. Hace poco, el grupo me eligió coordinador. Hago lo mejor que pueda para hablar de mis dificultades y mi lucha diaria contra el alcoholismo. Traté de leer el Libro Grande, pero hace tanto tiempo que se escribió que se me hace difícil recogerlo y leerlo. Le debo mucho a A.A. y la ayuda que me prestó para cambiar mi vida. Quería encontrar una forma de devolver algo por lo que he recibido, y decidí reparar los daños a través de la forma en que vivo para que la gente pudiera ver que es posible conseguir la sobriedad y, trabajando duro en los Pasos, mantener un estado de sobriedad. Yo quería preguntarles si podrían ayudarme facilitándome materiales y alguien con quien mantener correspondencia para así poder tener un entendimiento más profundo de los Pasos y compartirlo con las personas que me rodean”.

— Art G., Región del Pacífico

Gratitud por la mano de AA

“Doy gracias. Me llamo Lamont y soy alcohólico. Tengo 64 años. Ya he estado en prisión 31 años, y los últimos 31 años he estado viviendo en recuperación. Hace poco me gradué de la comunidad terapéutica de la institución, esta vez con éxito. Había estado en el programa en dos ocasiones anteriormente, pero no había podido cumplirlo cabalmente. La verdad es que no sé porque fracasaba. No tuve éxito hasta que empecé a participar en el grupo de Alcohólicos Anónimos y encontré una comunidad de hombres que realmente habían vivido lo que faltaba en mí: fortaleza y esperanza. Me ayudaron con mi(s) problema(s). El supervisor especialista en el tratamiento contra las drogas y el alcohol me recomendó que asistiera a las reuniones de AA, y yo le doy las gracias por esa introducción a mi nueva vida con mis nuevos amigos. Gracias a todos ustedes por ayudarme”.

— Lamont B., Región Noreste

“Acabo de recibir la información que pedí, así como las otras cosas que tú pensaste que me serían útiles. Verdaderamente, me gustaría darles las gracias a ti y a todos los hombres y mujeres que, sin que nadie se entere, nos ayudan a los que estamos encarcelados sin poder salir por nuestra cuenta. Sabes, empecé a tomar a la edad de 8 años y para cuando tenía 10 años tenía que tomarme un trago sólo para poder concentrarme en levantarme y vestirme. Empecé a beber para no sentir el dolor físico, emocional y mental que tenía que soportar. Bebía todos los días por 14 años, hasta que me arrestaron y me metieron en la prisión. Entonces sólo bebía un aguardiente penitenciario. He estado encarcelado 24 años y puede ser que salga pronto. En realidad sólo estoy en el Paso Cuatro. Quiero estar totalmente preparado antes de que me pongan en libertad. Gracias de nuevo por importarte”.

— Steven I., Región Sudeste

“Me llamo Lou y estoy cumpliendo una condena de 24 años en una institución correccional estatal en el Medio Oeste. Me habían

advertido sobre los peligros de la bebida desde que era muy joven, pero siempre en vano. Yo tenía que hacerlo por mi cuenta. Después de un largo historial con la bebida, llegué a pensar que a lo mejor había sobrevalorado mis capacidades. Dando los Doce Pasos, pude ver las cosas de un modo muy diferente a como creía que eran. Hay tantas cosas en mi vida que he tenido que reevaluar, prácticamente todo. Y todos los días soy testigo de milagros a mi alrededor, aunque todavía esté viviendo en una prisión. Para mí, los héroes anónimos menos reconocidos en nuestros días sin duda son los hombres y mujeres por todo el país que hacen un gran esfuerzo para venir a las instituciones correccionales estatales tratando de hacer que la gente en esas instituciones lleguen a entender el alcoholismo y, quizás, examinar el camino que han tomado. Los hombres que a lo largo de los años he conocido en las prisiones han tenido un profundo impacto en mi recuperación. El padrino que tengo, gracias al Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC), ha compartido conmigo los puntos débiles y los éxitos en su sobriedad. Esto ha sido la clave para yo creer sinceramente que puedo vivir sin tomar y sin sentir la torpeza con que he lidiado por toda mi vida. Gracias a todos ustedes A.A. que hacen lo que hacen sin que nadie los obligue a hacerlo. Ustedes ayudan a más de nosotros de lo que se imaginan, y yo sólo espero poder pagarles mi deuda no volviendo al correccional por mi alcoholismo, que sólo aumentaría mi sufrimiento". —

James "Lou" L., Región Sudoeste

"Estoy acudiendo a ustedes una vez más a ver si me pueden poner en contacto con un miembro que me sirva de amigo por correspondencia mientras cumpla estos últimos 18 meses de mi condena. Hace dos años me consiguieron uno, pero sufrí un ataque al corazón fulminante y la última vez que me escribió estaba por entrar en un asilo para ancianos. Traté de escribirle varias veces a esa dirección, pero no recibí ninguna respuesta. Me da pena perder a este individuo como padrino. Nos hicimos buenos amigos a través de la correspondencia y él siempre tenía algo positivo que decir, sin importar las circunstancias. Me animó a hacer cosas que yo no quería hacer. Las hice, y las hice bien. Hasta recibí mi diploma por graduarme de la secundaria. Era la primera persona que me hizo sentir que yo le importaba y que me quería como quería a todo el mundo. Yo sé que sus palabras eran verdaderas y sinceras. Espero que me puedan facilitar otro amigo por correspondencia tan bueno como el último". —

Christian A., Región Suroeste

"Admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano . . ."

"Mi historia es larga y dura, ya que soy la propia definición de un alcohólico. He estado entrando y saliendo de reuniones desde que tenía dieciséis años. Ahora tengo 32. En el 2015, fui a las reuniones y conseguí un padrino — un gran padrino. Trabajé en los Pasos y me mantuve sobrio 19 meses, entonces sufrí una recaída. Eso acabó conmigo y el traspí empeoró más y más de lo que jamás había sufrido antes. Me tomó 15 meses y esta detención para que yo cayera en la cuenta de dónde había fallado. Ya había hecho mis inventarios y los había discutido con mi padrino, y al final de nuestra discusión me preguntó si había algo que yo estaba ocultando. Yo le dije que no. Entonces me preguntó, '¿Hay algo que, en realidad, tenemos que discutir?'

Y yo le respondí, 'No. Yo te he sido sincero'. Pero, ¿era cierto? La respuesta es que no podía revelar mis secretos más profundos y oscuros. Ahora sé que este programa funciona si uno pone de su parte. Tengo que ser absolutamente honesto. ¡Tengo que admitir a mí mismo, a Dios y a otro ser humano la naturaleza exacta de mis defectos!" —

Joseph C., Región Este Central

"En estos momentos estoy en el Paso Cinco. Tengo un amigo en A.A. que viene a la cárcel para coordinar los grupos de A.A. Ha tomado tiempo de su día para venir aquí y completar el Paso Cinco conmigo. Vamos avanzando. No estoy seguro si estoy pidiendo demasiado, pero agradezco todo lo que se me ofrezca. Estoy compartiendo toda la ayuda y el conocimiento que voy adquiriendo de A.A., y ¡estoy tratando de acercarme a otra gente que necesita una mano para conseguir la sobriedad!" —

Michael M., Región Sudoeste

"Me llamo Mateo. Tengo 48 años y llevo casi 20 años en la cárcel. Tengo casi tres años de sobriedad. La fecha en que empecé mi sobriedad fue un 25 de diciembre. Actualmente soy el vicecoordinador de la reunión de A.A. de los jueves por la noche. Estoy preparándome para trabajar en los Pasos Cuatro y Cinco, y no tengo claro cómo hacerlo por medio de la correspondencia, ¡a menos que mi padrino sea abogado! Pero estoy dispuesto a hacer lo que pueda. Aún si sólo tuviera un miembro que me sirviera de guía al hacer el trabajo de los Pasos, estaría agradecido. No sé exactamente lo que tu grupo ofrece, pero me interesa averiguarlo. Estoy listo para un cambio de verdad, y tengo un deseo intenso de mantenerme sobrio y la voluntad para trabajar en los Pasos. En enero voy a asistir al semestre de la primavera de la universidad. Estoy estudiando para obtener un título en servicios humanos con miras a poder ayudar a otra gente algún día, y ojalá pueda impedir que otros tomen el camino que recorrí yo". —

Matthew W., Región del Pacífico

Servicio de Correspondencia de Correccionales (C.C.S., por sus siglas en inglés)

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 les escriben 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 pones 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).