



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Otoño de 2023

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 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, 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". *

Title to Come

Desde que crucé las puertas de Alcohólicos Anónimos, la Comunidad me devolvió la vida. Aquí encontré a Dios como yo lo concibo. El programa me ha enseñado, y continúa enseñándome, cómo ejercitar y cultivar el amor, la paz, la alegría, la felicidad, la libertad, la serenidad, la sobriedad, la satisfacción, el propósito y tener un equilibrio en el día a día.

"Me crié en un hogar destruido. Mi padre era una persona que tenía sus propias adicciones. Se desquitaba expresando sus emociones con maltrato verbal y físico hacia mi madre, mi hermana y yo. Entré y salí de hogares de acogida desde los 4 años hasta que tuve 16. Nuestro hogar era disfuncional en muchos niveles. Cuando comencé a andar en este camino llamado la vida, me permití aferrarme a gente que estaba tan destrozada y herida como lo estaban mi espíritu, alma, cuerpo, mente y corazón. Lamentablemente, comencé a desear y venerar posesiones terrenales materialistas, personas, lugares y cosas que de a poco me llevaron por el camino de la destrucción. Herí a muchas personas con mis palabras y acciones, como mis hijos, sus madres, otros familiares, amigos y mi comunidad. Comencé a consumir sustancias como el alcohol a los 16. De vez en cuando experimentaba con drogas. Mi forma de vida imprudente, desordenada e inmoral me llevó

a tener relaciones fallidas. También me llevó a pasar varias temporadas en la cárcel. Perdí empleos varias veces por mi inasistencia. Vivía en un mundo de negación. En mi mente, creía que todos los demás eran el problema, no yo. Esta locura siguió por varias décadas. En el fondo, no sabía cómo ser padre, amigo, pareja o mentor. Estaba perdido espiritualmente y separado en espíritu de Dios, ciego, muerto, esclavizado e impotente, y necesitaba un salvador que desde ese entonces he encontrado. Así que, en lo que respecta a mi delito, fue una llamada de atención enorme, y esta condena sin dudas captó mi atención. Estaba verdaderamente determinado a tomarme en serio la vida y la recuperación. Y eso, amigos míos, es lo que hice, con la ayuda de AA. Cerraré esta carta diciendo que espero crecer en este maravilloso programa con todos ustedes. Que Dios los bendiga". — Stephen D., región del Oeste de Canadá

Un principiante pregunta

Mi nombre es Ricci y soy alcohólico. Estoy bajo custodia en una cárcel del condado. Para serles sincero, creo que solo estoy intentando pedir ayuda. No sé a quién más acudir. No tengo a nadie a quién llamar o pedir ayuda. Toqué fondo y estoy intentando superar mi adicción y conseguir ayuda. Estoy harto de despertar en la cárcel. Estoy harto de sentirme mal conmigo mismo cuando logro estar sobrio. Tengo recuerdos que me atormentan en mis sueños. El alcohol arruinó todo en mi vida. Solo quiero saber acerca de AA. Estoy dispuesto a intentar lo que sea. Solo quiero estar sobrio y arreglar lo que me queda de vida. Tal como dije, ya no sé a dónde acudir. Solo estoy

"Solo quiero saber acerca de AA. Estoy dispuesto a intentar lo que sea. Solo quiero estar sobrio y arreglar lo que me queda de vida. Tal como dije, ya no sé a dónde acudir."

intentando comunicarme porque mi manera no está funcionando. Espero que esto le llegue a alguien que pueda señalarme la dirección correcta. Gracias por tomarse el tiempo de leer esto. Ayúdenme, por favor. Ricci M., región del Sudeste

Basta de medias tintas

Me gustaría compartir un poco de mi experiencia, fortaleza y esperanza con otras personas que están en prisión. Mi nombre es Antonio. Nací y me crié en un vecindario malo, rodeado de drogas, alcohol y pandillas, y soy producto de ese entorno. Me hice adicto siendo muy joven. Al principio, como cualquier chico que no tenía ninguna preocupación de la vida real o

“Soy creyente y continuaré con lo que he aprendido aquí, en las calles para ayudar a los jóvenes.”

estrés, era divertido y emocionante. Ahora me doy cuenta de que era más para anestesiarme de las dificultades diarias y la depresión. Mi alcoholismo y adicción comenzaron siendo solo ir a casa de un amigo a beber y fumar marihuana—algo inofensivo, pensarán—, y luego se convirtieron en un consumo más frecuente por mi mayor tolerancia. Comencé a rebelarme, a ser agresivo, violento y di el primer paso en mi vida delictiva. Asistí a AA y otros programas de 12 pasos cuando estuve en la cárcel, pero a decir verdad, nunca fui aplicado; nunca presté atención. Era el tipo que se sentaba al fondo y esperaba que nunca lo llamaran, mientras contaba cada segundo hasta que la reunión terminara. Iba a las reuniones sin ganas, tal como vivía mi vida.

Ahora creo que soy un hombre nuevo, un hombre que tiene un propósito, un padre que está más que capacitado para proteger y cuidar a sus hijos. Llevo 17 meses en la cárcel del condado y, durante los últimos diez meses, he sido encargado de la unidad de salud mental y he ayudado a muchas personas afectadas por el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias. Nuestras mentes comienzan a infectarse. He conocido muchas almas buenas en esta unidad. He tenido el placer de ser parte de la terapia que ofrecen en nuestra unidad. Algo de lo que estoy muy orgulloso es el programa de ejercicio. Correr puede liberar la mente de la negatividad y del deseo de beber. Un amigo y yo también coordinamos reuniones de AA para los compañeros de la unidad de salud mental. Podemos tener entre tres y cinco horas a la semana para repasar los Doce Pasos. Tenemos debates abiertos, escuchamos como grupo y hacemos comentarios. Estoy en un punto de mi vida en el que finalmente estoy despierto, tengo los ojos abiertos; he estado sobrio por 17 meses y sé que, un día a la vez, puedo vivir el resto de mi vida como alcohólico y mantenerme sobrio. Me he encontrado. Ahora tengo metas que me propongo cumplir cada día. Ahora tengo gente muy positiva en mi vida, gente que apoya mi sobriedad y lo que hago aquí. Siempre había sido egoísta en mi adicción, siempre que quería algo, lo tomaba, y esperaba que llenara el vacío

que tengo adentro de mí. Siempre quería más y nunca obtenía lo suficiente. Ahora ya sé cómo llenar ese agujero, ese vacío que me ha vuelto loco. Ahora lo lleno ayudando a otros, escuchando, guiando y ayudando a sanar mentes heridas, una a la vez. Ya no soy ese hombre que se sienta en el fondo y cuenta los minutos para irse. No, ahora soy un hombre que comparte cinco minutos más después de terminada nuestra hora, que tiene la esperanza de quizás llegar al hombre que se sienta al fondo. Si pudiera llegar a al menos un tipo aquí o allá afuera, estoy haciendo el trabajo de Dios. Los ángeles toman diferentes formas. Sé que mi ángel estaba muy ocupada conmigo. Creo firmemente que cuanto más viejo te haces, más sabio eres. Nunca es demasiado tarde para tomar el control de tu vida. Sé que si no siguiera todos los pasos, si no fuera aplicado y los entendiera, no podría ser el hombre que soy hoy. Soy creyente y continuaré con lo que he aprendido aquí, en las calles para ayudar a los jóvenes. No tenía nada, siempre me hacía la víctima. Ahora que estoy bien, quiero seguir esparciendo la alegría del cambio aquí y allá afuera. Gracias, alcohólicos en recuperación miembros de AA. Gracias, Oficina de Servicios Generales y a todos los que leen y se comunican por Compartiendo desde detrás de los muros. Sus historias me han ayudado a encontrar mi propósito. Que Dios los acompañe. — Antonio G., región del Pacífico

Construir cimientos firmes

Hola, mi nombre es James. Les escribo desde una prisión estatal en Pensilvania donde otra vez estoy cumpliendo una sentencia. He comenzado el proceso de intentar aprender cómo vivir como una persona útil, y eso comienza admitiendo que soy alcohólico. Si veo mi vida en retrospectiva, mis problemas comenzaron 44 años atrás cuando bebí por primera vez a los 13 años de edad. Estaba intentando encajar con los “chicos interesantes” luego de que mi familia se mudara a una nueva ciudad. Me arrestaron por primera vez un mes después. No voy a aburrirles con historias de guerra de mis seis arrestos juveniles o los dieciocho arrestos como “adulto”. Estoy intentando dejar el pasado atrás y, para comenzar, tengo programado asistir a reuniones de AA en prisión el próximo sábado. Al hablar con otras personas bajo custodia, he aprendido que podemos leer el Libro Grande y el libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones* mientras estamos en las reuniones. Sé que necesito más de una vez a la semana, así que escribo para preguntar si es posible que alguien me conceda la bendición de conseguir un Libro Grande y una copia del libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones* para poder leer y estudiar cuando yo quiera. Ya no tengo el apoyo de mi familia dadas mis acciones pasadas, así que rezo para que, con un poco de comunicación y acciones positivas continuas, me liberen con el conocimiento y la fortaleza para ser un hombre mejor y sobrio. Ahora sé que si quiero cambiar mi vida, debo cambiar mis acciones. No puedo esperar que una vida mejor me caiga del cielo. Antes,

cada vez que dejé al cárcel me emborraché ese mismo día; incluso después de haber estado preso cinco años. Ahora sé y puedo admitir que soy impotente ante el alcohol, y debo comenzar ahora si quiero superar mis dificultades y construir cimientos firmes para una vida mejor. — **James R., región del Sudeste**

AA como bendición

Alcohólicos Anónimos ha transformado mi vida incluso estando en la cárcel. Mi nombre es Richard W. y soy alcohólico. Hoy no tengo dudas en mi mente. He estado en la cárcel por 31 años. Fui a mi primera reunión de Alcohólicos Anónimos en la cárcel del condado en 1991. He conocido a mucha gente maravillosa en el camino que ha contribuido a mi recuperación; he estado sobrio por 31 años haciéndolo un día a la vez. Ahora estoy en la cárcel en Ohio. Aquí tenemos una reunión en línea de AA los miércoles por la noche y los miembros de afuera que asisten en línea son una bendición. Puedes escuchar la gratitud en su voz cuando llevan el mensaje. Alcohólicos Anónimos y mi Poder superior (Dios) han transformado mi vida por completo. Muchísimas gracias, Bill W. y Dr. Bob. Mi aniversario de sobriedad es el 2 de octubre de 1991. — **Richard W., región del Este Central**

Mis opciones

Muchas gracias por la rápida respuesta a mi carta. La vida ha sido difícil últimamente y su respuesta alegró mi día y semana. Todavía estoy en confinamiento solitario y seguiré aquí un tiempo más. Ahora he leído el Libro Grande dos veces y estoy por terminarlo una tercera vez. Cada vez encuentro algo distinto para reflexionar y algo que hace que mi corazón se alegre cuando repaso experiencias maravillosas una y otra vez. También fue alentador leer su "Compartiendo desde detrás de los muros". Gracias por todas sus experiencias. ¡Que su Poder superior los acompañe! — **Jacob T., región del Pacífico**

Mi nombre es Mía H. No sé por dónde empezar. Todo ha ido encajando. En este rompecabezas, yo sostenía la sierra que calaba mi futuro, y confundía a mi familia con mis hábitos alcohólicos destructivos. De hecho, un adicto a las drogas me trajo a AA hace unos años. No estoy segura si fue el orgullo lo que me hizo seguir. Estaba perdiendo la fe en Dios; estaba celosa de los demás. Ellos podían manejarse y parecían felices, sin fe y adormecidos. Yo me resistía a la fe, creía que de alguna forma estaría mejor. El romance, la muerte, la confianza, la calma, la lealtad, la felicidad, la educación y la familia se destruían poco a poco. Sé que los métodos de AA salvaron mi vida muchas veces. Esta vez volví a creer en Dios, AA, la salud mental y la familia. Encontré esta dirección en el Libro Grande y decía que enviara una carta para ver cómo me guía el camino de Dios. Esta carta es una paloma de fe. — **Mía H., región del Sudeste**

Apadrinamiento dentro de la institución

Soy Jessica, tengo 35 años y soy de Misipi. He estado un año en un centro de detención de adultos del condado mientras espero el día de mi juicio. Mi madrina había estado coordinando la reunión allí e introdujo un programa llamado "apadrinamiento de AA dentro de la institución". La idea era darles a las mujeres que se tomaban su sobriedad en serio una oportunidad de trabajar en más que solo el Primer, Segundo y Tercer Paso. Hacían una clase de estudio del Libro Grande semanal y nuestras madrinas estaban allí con nosotras. Podíamos llamarlas todos los días, contarles sobre nuestra vida, mantenernos en contacto y coordinar reuniones de AA individuales dentro de nuestras zonas cuando no teníamos una reunión. Fui

"He comenzado el proceso de intentar aprender cómo vivir como una persona útil, y eso comienza admitiendo que soy alcohólico."

la primera en comenzar el programa en mi centro y les escribo para explicar la diferencia que marcó en mi vida y mi perspectiva de recuperación. O sea, antes creía que lo sabía todo, pero una vez que comencé a practicar los Pasos todos los días con mi madrina, esto marcó una gran diferencia en mi vida porque encontré a alguien que se preocupaba por mí tanto como yo me preocupaba por mí misma. Alguien que me decía lo que necesitaba oír y me decía las cosas como eran sin importar cuán terribles. He practicado los Doce Pasos y las Doce Tradiciones y pude llevar a otras personas a las reuniones, otras personas que quieren mantenerse sobrias y practicar el programa. Hasta ahora, lo hemos hecho muy bien y estoy muy orgullosa de las chicas y de mí misma por conseguir lo necesario para mantener el programa en funcionamiento. Sin dudas vale la pena contar con esta opción en cada centro correccional del mundo para ayudar a otros. Marcó una gran diferencia en mi vida. Estoy saliendo de la cárcel para cumplir arresto domiciliario por cinco años y espero poder ayudar a que el programa se mantenga de alguna forma en mi centro. Si no está en su centro, les sugiero que lo incluyan. Llevo 11 meses de sobriedad y, sin este programa y una madrina dispuesta a seguirme en el mundo libre o en prisión, que esté allí todo el tiempo, no estoy segura de que tendría la confianza que tengo ahora en mi voluntad o mi sobriedad. — **Jessica W., región del Sudeste**

Todo empezó cuando fui a AA con mi padre para apoyarlo. Era joven y no tenía deseo de beber, así que no presté atención a todas las historias, ni al dolor y sufrimiento que el alcohol les causó a estas personas. Pero llega un momento en el que el joven se convierte en adulto, cuando cumple 21. Comencé a ir a fiestas y a beber regularmente; tomaba un par de latas grandes, que se convirtieron en un paquete de seis y luego en

un paquete de doce, finalmente un cajón, y luego llegó un momento en el que la cerveza ya no era suficiente para mí. Así que comencé a beber whisky y, ocho años después, soy un alcohólico empedernido. Llegué al punto en el que iba a trabajar temprano para poder pasar por el bar y quizás una licorería para tener algo para beber en la hora del almuerzo. Esto me llevó a la siguiente fase. Una noche estaba conduciendo a casa después del trabajo, me quedé dormido al volante y choqué de frente con otro conductor. Cuando llegó la policía, olieron el alcohol y en ese momento yo estaba inconsciente. Me llevaron al hospital y tenía la mandíbula rota en cuatro lugares y dos costillas quebradas. Me sacaron sangre; la concentración de alcohol en sangre era de .219. Me acusaron de lesiones alevosas y me sentenciaron a un período de dos a cinco años en el Departamento de Correccionales de Nevada. Actualmente estoy en el correccional de High Desert, pero eso podría cambiar pronto. Espero continuar la correspondencia con ustedes. Gracias. — **Christopher K., región del Pacífico**

Saber que no estoy solo

Hola, mi nombre es Antonio. He estado en la cárcel desde octubre de 2021. Actualmente estoy en un centro de detención. Soy el coordinador de mi unidad y ya llevo unos 19 meses en el servicio. Es muy aleccionador para mí ayudar a otros. Comencé a beber cuando era adolescente. Me crié en un hogar deshecho y me apoyé en el alcohol para no sentir el dolor. No podía pasar un día sin beber. He ido a reuniones de AA a lo largo de los años, pero no podía dejar de beber. El alcohol me costó la libertad a lo largo del tiempo. He estado sobrio por casi dos años ahora y vivo la vida un día a la vez. Ayudar a otros y prestar servicio me abrieron puertas en mi situación actual porque, en la unidad en la que me encuentro, puedo ayudar a personas que tienen discapacidades mentales. Estoy agradecido por esta experiencia porque me ayuda a saber que no estoy solo. En el pasado, era difícil para mí ser

aplicado en las reuniones porque no estaba listo. Pero durante el último año y medio, estar con este grupo de personas y llegar a ser coordinador por medio del servicio y el compromiso me han demostrado que siempre tuve lo necesario para ser aplicado. No voy a mentirles; es difícil. Sé que, por medio de mi Poder superior y la constancia, voy a vencer la enfermedad, un día a la vez. Espero recibir los boletines de AA; me inspiran porque veo que AA funciona en todo el mundo. Me alegra ser parte del programa. Atentamente, — **Antonio A., región del Pacífico**

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).