



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Otoño 2008

Queridos compañeros A.A.,

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.”*

IMPOTENTE

“Hola. Me llamo David y soy alcohólico. Mi vida ha llegado a ser ingobernable y soy completamente impotente ante el alcohol. Hace 30 días se me acabó la bebida y fui a la bodega e intenté robar una botella de vino. Lo hice delante de mis hijos. El propietario me pilló y acabé en la cárcel. Sentado aquí en mi celda me doy cuenta de haber tocado fondo y necesito ayuda desesperadamente. Tengo 47 años de edad y comencé a beber a los nueve. He llegado a darme cuenta de haber perdido a mi auténtico ser y ya no sé cómo funcionar sobrio en la sociedad. Mi familia sufre; mi vida está en ruinas. Tengo un libro de A.A. (azul) y lo leo cada día y noche. Cada historia trata de mi vida. Los capítulos 1-11 son para mí un don del cielo.” — **David G., Región del Pacífico**

“Soy alcohólico. Empecé a beber a los 10 años de edad. Tomé mi primer trago a los siete años. Ahora tengo 37 años y me encuentro encarcelado en una prisión. Soy ex pandillero en busca de una nueva manera de vivir. Cambié el libro *El silencio de los corderos* por el Libro de A.A. y lo que leí me dejó maravillado. Esa experiencia transformó mi vida. Estoy aquí por no cumplir con las condiciones de libertad vigilada; espero salir de la prisión en unos cinco meses y me siento inquieto. ¿Me pueden ayudar a recuperarme de mi enfermedad alcohólica y volver a construir mi vida?”

— **Anónimo, Región del Pacífico**

“Me llamo Don y soy alcohólico y antes de estar encarcelado mi vida era imposible. Cuanto más bebía más me retiraba de la vida. Cada día tenía una misión: conseguirme alcohol. Recogía latas, pedía limosnas, incluso cortaba hierba para poder comprarme una botella. No comía, no me preocupaba por la higiene personal. Vivía en el bosque. Pero no me molestaba nada si tenía mi botella. Una noche calurosa de verano me quedé dormido debajo de un árbol al lado de la carretera. Poco tiempo después, un policía me despertó. Por compasión el policía, en vez de meterme en la cárcel, me llevó en auto a la estación de ferrocarril. Allí pasé la noche tranquilamente dormido en un banquillo. Al día siguiente volví al lugar donde me había caído inconsciente y ese árbol en el que me había apoyado estaba demolido, roto, quebrado como una frágil ramita. Resultó que, esa misma noche un hombre que estaba conduciendo borracho había chocado con ese árbol, y si ese

amable policía no me hubiera despertado, yo podría haber acabado muerto. Esto lo consideré como una señal y me prometí solemnemente que nunca volvería a beber. Me ingresé en un centro de tratamiento donde encontré A.A. Pasé un tiempo haciendo progresos, manteniéndome sobrio, practicando el programa lo mejor que podía. Hasta el día en que se prohibió fumar en el centro. Esto me hizo sentir enojado y amargado porque el tabaco no tenía nada que ver con mi programa. No pude aceptar el nuevo reglamento y muy resentido me fui del centro. Tuve una recaída inmediata y más terrible que nunca. Pasados unos pocos días me desperté en una celda, sin saber por qué y todavía sin poder fumar un cigarrillo. Resulta que robé a alguien. Así que ahora estoy cumpliendo una condena. Hoy tengo la cabeza bien clara y me siento un poco más cerca de Dios que antes.” — **Donald B., Región Noreste**

“Después de mantenerme sobrio 12 meses, me tomé ‘un solo trago’. Esto lo hice un mes y luego me tomé solamente dos. Pasados seis meses, yo era un auténtico alcohólico. Tenía un buen coche Cadillac y \$1,000 ahorrados en mi cuenta corriente. Me casé con una mujer que conocí en un bar y los dos viajamos a muchos pueblos en una larga borrachera. Un litro de vodka en casa, una discusión acalorada, una pérdida de conciencia y luego una llamada a la policía por ‘disturbios domésticos’. Cuando llegó la policía no quise salir de la casa. Enviaron al perro a sacarme y acabé saliendo con el perro pegado a mi muslo. El día de esa última borrachera, el 26 de agosto de 2005, fue mi último día borracho y libre. Desde ese día he estado encarcelado y en A.A. Les ruego que me ayuden a ponerme en contacto con un grupo de A.A. para que pueda asistir a una reunión el día que salga de aquí en libertad. He asistido a reuniones de afuera antes pero no estaba listo. Ahora estoy listo. Lo tomo en serio. Soy un alcohólico con dos años y medio de sobriedad.” — **Erik R., Región del Pacífico**

‘CÓMO FUNCIONA’

“Me llamo Vinnie y soy un alcohólico que está en su quinta condena de prisión en tres estados diferentes. En total he estado en prisión 24 años y al final de este término, incluyendo las instituciones juveniles, habré pasado 30 años en algún tipo de institución. Un amigo mío que era miembro de A.A. me llevó a mi primera reunión de A.A. el 17 de octubre de octubre de 2006, el día que salí en libertad de la prisión. Acababa de cumplir una condena de seis años. Llevaba apenas 12 horas fuera cuando este amigo me encontró. Me estaba tomando mi segundo paquete de 12 cervezas y estaba muy borracho. El día siguiente estuve en una reunión de A.A. y no me acuerdo de nada, excepto que tenía una tremenda resaca y necesitaba un trago. También recuerdo que pensaba ‘¿por qué están tan felices estos locos?’ Allí mismo y en aquel momento decidí no volver nunca a otra reunión y le dije a mi amigo, ‘te quiero como a un hermano, pero puedo beber y controlarme.’ Él no insistió con A.A., sólo me dijo, ‘Hermano, estaré aquí cuando cambies de idea.’ Desde que dijo esas palabras, ya ha fallecido. Tenía 69 años y se murió sobrio mientras dormía. Bob cumplió una condena de 26 años seguidos en prisión por homicidio. Pasó sobrio los 26 años en prisión, donde encontró a A.A., y luego otros 15 años sobrio afuera. Cuarenta y un años sobrios, que en paz descansa. Siempre recordaré su amabilidad conmigo. [Varios incidentes después...] Pasé seis años más en prisión y cinco en libertad

vigilada. Sólo llevaba ocho meses en casa desde mi última condena. En pocas palabras, aquí estoy. Desde que he vuelto a la prisión, he empezado a asistir a las reuniones de A.A. He pasado el período de tiempo más largo sobrio en prisión. Ahora estoy sobrio desde el 2 de enero de 2008, y para mí es el período más largo desde que empecé a beber a los 12 años de edad. Trato de captar los Pasos de A.A., pero necesito ayuda y no tengo miedo de pedirla. Me encanta leer el Libro Grande. Leo ‘Cómo funciona’ una y otra vez porque parece que me siento atraído y apegado a ese capítulo. Me gustaría que mi amigo Bob estuviera todavía con nosotros, así tendría un padrino. Doy gracias a Dios cada mañana por tener un día sobrio más en mi vida, y lo digo de verdad. Siempre creía que acudir a Dios para encontrar soluciones te hacía ser una persona débil. ¡Qué equivocado estaba! Estoy listo para hacer esto por mí mismo y convertirme en miembro de A.A. para toda la vida. Si no lo hago, como ya he oído decir, el alcohol está justo al otro lado de estos muros preparado para cuando yo salga. Gracias y que Dios bendiga a todos.” — **Vincent D., Región Noreste**

“Asistía a las reuniones y seguía ‘mi propio’ programa de recuperación, sólo tanteando el terreno y manteniéndome en las afueras durante 14 meses. Antes de esto, había estado en libertad condicional por mi cuarta condena por DUI (manejar bajo los efectos del alcohol). Después de salir de la prisión, ingresé directamente en un programa de tratamiento, para burlar al sistema y con la esperanza de encontrar una cura mágica para mi aflicción. Obviamente ninguna de las dos cosas dio resultados; me gradué con todos los honores. (Pueden estar seguros de que me puedo programar y decirles todo lo que ellos quieren oír). En fin, me gradué y estaba viviendo en una casa libre de drogas y alcohol haciendo todo lo posible para fingir mi recuperación, y naturalmente volví a recaer, poco a poco al principio y de pronto... aquí estoy. Toda la esperanza que mi familia, mis hijos y yo mismo teníamos quedó aplastada (o al menos así parecía). Por primera vez en mi vida me puse de rodillas y recé. El 19 de noviembre de 2007, por la mañana temprano, en la cárcel, empecé verdaderamente mi recuperación. No hubo destello de luz ni un cambio impresionante. Ha sido lento y seguro; para alguien que nunca quería ni podía creer en Dios, ha ocurrido un cambio asombroso. He ido repasando sincera y cuidadosamente el Libro Grande y el Doce y Doce, haciendo mis lecturas matutinas de *Reflexiones Diarias* y *Como lo ve Bill*, y meditando. Sí, también he estado trabajando con mi Poder Superior, a quien por no tener un nombre mejor, llamaré Dios. Mi familia se ha dado cuenta del cambio profundo que he experimentado y de cómo estoy lidiando con mi situación. Asumo total responsabilidad por todas mis acciones y veo la suerte que tengo por que nadie resultó herido. Me siento muy agradecido por poder pedir a mi Poder Superior que me quite los pensamientos de la bebida, no sé cómo pero funciona. Estoy trabajando en el Cuarto Paso pero me encuentro un poco confundido. ¿Con quién puedo compartir sobre el Quinto Paso? ¿Puede alguien ayudarme a trabajarlo? Mi vida tiene que cambiar. No... yo tengo que cambiar. Sé que la única manera de que esto suceda, y la única manera en que detendré este círculo vicioso y enfermo es no beber, y no puedo hacer esto yo solo. Lo he probado a mi manera y de muchas otras formas. Finalmente estoy tratando de seguir la manera de A.A. y en este corto tiempo (seis meses) puedo sentir y ver un profundo cambio. — **Ron S., Región del Pacífico**

GENTE, LUGARES Y COSAS

“Hola, me llamo Michael y soy alcohólico. Otra vez estoy cumpliendo una condena. Me las arreglé para estar 3 ½ años sobrio, después de convertir en un infierno la vida de mi familia. Pero hacia el final de mi reciente período de sobriedad empecé a flojear en las reuniones, a no ir con mi padrino o mis amigos de A.A. Empecé a salir con una antigua amiga, alguien que bebía y se drogaba. Las cosas no iban bien. Estoy seguro de que ya ven hacia dónde va esto. Así pasé unos tres o cuatro meses. Finalmente dejé de asistir a las reuniones, abandoné mis compromisos, no contestaba los mensajes, etc. Luego mi madre tuvo que ser ingresada en el hospital y nunca salió de allí, que Dios la tenga en su gloria, y por ser un alcohólico decidí beber — utilicé la excusa de la muerte de mi madre para beber. Sabía exactamente lo que estaba

haciendo y lo que pasaría si me tomaba un trago y lo hice. Así que aquí estoy escribiéndoles otra vez en prisión. Espero que algún miembro me escriba. Gracias por escucharme.” — **Mike T., Región Noreste**

“A quien corresponda, me gustaría empezar diciendo que creo que A.A. es un programa fantástico que hace maravillas diariamente. No siempre he tenido esta idea en lo que se refiere a A.A. pero después de varios años de entrar y salir del programa, he llegado a la conclusión de que la sobriedad es lo mejor para mí y para mi familia. Lo más difícil no fue admitir que era alcohólico, fue que aún anhelaba los ‘buenos tiempos’ del pasado. Una y otra vez, especialmente en los últimos días, esa búsqueda del pasado me ha traído al lugar desde donde les estoy escribiendo — la cárcel. En los últimos cinco años he perdido mi matrimonio, mi casa, licencia de manejar, trabajos, el contacto con mis hijos, y el respeto y la confianza de mis familiares y amigos. Seguía echando la culpa a todos los demás por mi perdición, pero los denominadores comunes eran el alcohol y yo. Estoy preparado para mantenerme sobrio cuando salga en libertad. Espero poder rodearme de la gente que me pueda ayudar en esta tarea. Asisto regularmente a las reuniones de A.A. en la cárcel, pero sólo de manera esporádica cuando estoy afuera. Además no conseguí un padrino. Sé lo que hay que hacer pero me resulta muy difícil hacer el seguimiento de los compromisos. Leo el Libro Grande casi todos los días para mantener mi mente centrada en la sobriedad. No estoy seguro de si hay otras que me puedan enviar o aconsejar, pero agradecería enormemente cualquier ayuda en mi lucha por la sobriedad y la cordura. Solo había oído hablar de tocar fondo, pero ahora he llegado a tocarlo y estoy deseando salir de allí. Gracias por su tiempo y su paciencia en lo que se refiere a mi batalla con el alcoholismo, con mi intento de mantenerme cuerdo, y mis esfuerzos por arreglar mi vida — un día a la vez.” — **Joseph C., Región Oeste Central**

‘VIGILANCIA CONTINUA’

“Damas y caballeros: *Qué gran verdad* es que hay recaídas como si se hubiera mantenido siempre activa la enfermedad. Después de 13 años de sobriedad, llamo al 2007 el ‘Año de la Recaída.’ Me alegro de poder decir que voy a cumplir ocho meses de sobriedad. Mis escapadas me han traído a este Centro Correccional para mujeres. A las reclusas sólo se les permite recibir libros nuevos (sin usar, sin subrayar), así que les escribo para pedir un ejemplar del Libro Grande que pueda usar en los próximos seis meses — por favor y gracias. Si quieren que llene los estantes de literatura de aquí con folletos, estaré encantada de aceptar la responsabilidad. Creo que yo posiblemente sea el único Libro Grande que algunas de estas mujeres vean en sus vidas, y hay una reunión de A.A. semanal para las nuevas, así que el libro que reciba se usará mucho — y cuando salga lo donaré a mi grupo base.” — **Susan B., Región Sureste**

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 la OSG para inscribirte en el Servicio de Correspondencia Correccional. Se emparejan los correspondientes al azar; los hombres escriben a hombres y las mujeres a mujeres.

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 das la fecha de tu puesta en libertad y tu destino (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 del 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.