



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Otoño 2011

Estimados amigos de 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”.*

UNA VISIÓN PARA TI

“Nuestra esperanza es que cuando este libro sea lanzado a la marea mundial del alcoholismo, los bebedores derrotados se aprovecharán de él siguiendo sus indicaciones. Estamos seguros de que muchos se pondrán en pie por sí mismos para emprender la marcha. Ellos se acercarán a más enfermos y, así, podrán surgir comunidades de Alcohólicos Anónimos en cada ciudad y aldea, refugios para quienes tienen que encontrar una solución.”

Alcohólicos Anónimos, pág. 153

EL LIBRO GRANDE

“Tengo 14 años de edad y me encuentro en un centro de detención juvenil por haber tomado algunas malas decisiones. Les escribo esta carta porque acabo de leer el libro más inspirador que haya leído en mi vida. Este libro es, por supuesto, *Alcohólicos Anónimos*. Hace un par de semanas, un compañero mío, al ver que yo estaba pasando un mal rato, me dijo que quería que yo leyera este libro porque había transformado su vida y creía que podría transformar la mía. Aun antes de terminar el primer capítulo me di clara cuenta de lo maravilloso que era que sus palabras podrían transformar las vidas de miles de personas y hacerle a todo el mundo cambiar sus opiniones acerca del alcohol. Me hizo cambiar mis ideas no solo acerca del alcohol sino también acerca de las drogas. Empecé a beber a los 11 años. Después de leer su libro, mi vida está transformada. Gracias por haberme ayudado a cambiar mi vida. Espero que sigan ayudando a otra gente a cambiar sus vidas también. Gracias y que Dios les bendiga a todos ustedes”. — **Anónimo, Región Suroeste**

“El Libro Grande me ayuda grandemente. Me puedo identificar con mucho de lo que leo en el libro. Hace mucho tiempo que soy un borracho y sé que con la ayuda de mi Poder Superior y la comunidad de A.A. puedo vivir una vida sobria”. — **Ernest S., Región Nordeste**

“No es ésta la primera vez que me encuentro en la cárcel, pero espero que sea la última. He pasado por varios centros de

tratamiento y probado varios programas. No tengo padrino, pero me he comprometido a conseguir un padrino cuando salga en libertad. Desde que me encarcelaron he pasado mucho tiempo estudiando el Libro Grande de A.A. y el Doce y Doce. Durante los pasados dos años he tratado varias veces de dejar de beber. El período de no poder pedir ayuda y no ser lo suficientemente humilde como para deshacerme de mi orgullo y saber cuál es la voluntad de Dios para conmigo ha llegado a su fin”. —

Kevin R., Región Este Central

ACEPTACIÓN

“Estoy cumpliendo mi tercera condena por conducir bajo los efectos del alcohol. Después de pasar los diez últimos años luchando con mi alcoholismo, dentro y fuera de las salas de A.A., ahora puedo vislumbrar lo que es la aceptación. Tengo que hacer los trabajos necesarios para la recuperación, para recuperar mi vida y vivir una vida productiva”. — **Leonard M., Región Nordeste**

“Soy alcohólico. Antes no podía decir nunca con sinceridad que lo era. Me hacía sentirme sucio y creía que no tenía nada que ver conmigo, aunque sí sabía que bebía mucho. No me preocupaba por mi vida lo suficiente como para dejar de beber. Me decía: ‘¿qué más da?’ Un trago me lo solucionará todo. Qué tremenda equivocación. De hecho con un trago todo iba empeorando. Ahora, a causa de mi conducta y vida de borracho, me encuentro sentado en prisión cumpliendo una condena de cadena perpetua. Al echar una mirada atrás, puedo ver cómo el alcohol ha destrozado mi vida. Y no solo mi vida, sino las vidas de otras muchas personas”. — **Kozi S., Región del Pacífico**

RENDIRSE Y GANAR

“He tenido problemas con la bebida desde la edad de 19 años y ahora tengo 40 años. Por fin estoy listo para mantenerme sobrio. En el pasado, seguía creyendo que podía beber un poco. Tú sabes, las cosas que creemos poder hacer y que, por ser alcohólicos, no podemos. Es una idea alocada que tenemos que, de una u otra manera, podemos beber – pura locura. Hoy sé que no puedo beber nunca, ni siquiera un sorbito. Por fin me he rendido. Como alcohólico, sé que tengo que mantener mis pensamientos enfocados y darme constante cuenta de la necesidad que tengo de A.A.” — **Moses H., Región Nordeste**

“Si hubiera en algún momento la menor duda de que ésta es una enfermedad progresiva, tal duda ha sido derrumbada. Nunca creía que me encontrara aquí. Les aseguro que, si no fuera alcohólico, o mejor dicho un alcohólico activo, no estaría aquí. Pasé de ‘no necesito ayuda’ a ‘pues, sé que necesito ayuda, pero sigo estando bien, más o menos’ a ‘necesito y quiero ayuda’. Me siento atemorizado, porque no estoy seguro de que lo pueda hacer. He intentado cambiar hasta cierto punto. No estoy perfectamente seguro de poder hacerlo, pero sé que quiero cambiar ahora”. — **Maxim A., Región Oeste Central**

“Primero que todo bendición, que Dios los bendiga a todos ustedes por tan excelente trabajo que hacen. Bueno, tú sabes quién soy yo, Anthony T., el boricua borrachín. Hace cinco años me separé de mi esposa por culpa de malas decisiones y de una mala vida que yo le daba, por el alcohol. Hoy me duele mucho, porque uno no sabe lo que tiene hasta que lo pierde. Ella era mi vida, y mis hijos, mi luz. Hoy día he perdido contacto con ella. Le pido a mi Poder Superior que algún día ella regrese a mí con mis hijos para hacerla feliz, ya que no tomo alcohol. Quiero que me den otra oportunidad. Dejé de tomar no por ella, no por mis hijos. Lo hice por mí, porque quiero que mis hijos y mi esposa se sientan orgullosos de que Anthony, sí, puede vivir sin alcohol, y sí, puede ser un padre y un esposo normal”. — **Anthony T., Región Oeste Central**

PAZ Y SERENIDAD

“A.A. ha salvado mi vida. A.A. me ha dado paz y serenidad cuando no se podían encontrar. Quiero seguir compartiendo experiencia, fortaleza y esperanza con cada persona que conozco. Estoy totalmente de acuerdo en que la transición de aquí a mi casa es muy peligrosa, pero con la ayuda de A.A. sé que puedo hacerlo”. — **Derrick D., Región Sudeste**

“Hola. Me llamo Kristy y actualmente estoy encarcelada en una prisión de mujeres. Estoy embarazada de siete meses y mañana será mi día cien de sobriedad. He tomado la decisión de ponerlo *todo* en manos de Dios. Sé que sólo estoy empezando y tengo mucho camino por delante. Voy a dar a luz a mi hijo aquí en prisión en noviembre y me siento muy triste por las cosas que he hecho. Hay algo que pasa cada vez que leo el Libro Grande o el Grapevine. Me da una sensación de paz, como si Dios estuviera aquí mismo conmigo. Muchas gracias”. — **Kristy T., Región Suroeste**

LOS PASOS

“Me llamo Russ y soy alcohólico. Tengo 45 años y actualmente resido en una prisión de seguridad mínima. Me arrestaron en 2009 por mi quinto DUI (manejar bajo los efectos del alcohol) en menos de diez años. No me he vuelto a tomar un trago desde entonces. Gracias a Dios nadie resultó lastimado físicamente por mis acciones. No tenía ni idea de que mi condena me iba a permitir embarcarme en lo que ahora sé que es el viaje espiritual más inspirador y gratificador de mi vida. La consecuencia de mi encarcelación fue que perdí mi negocio, mi hogar, mis posesiones y mi prestigio en mi comunidad. A principios de 2010, me encontré solo en una celda, total y completamente en bancarrota — mental, física y espiritualmente. En ese momento decidí quitarme la vida. Pasé una semana sumido en la angustia y la autocompasión. Estaba muy familiarizado con A.A. por haber logrado varias veces abstenerme de beber algunos años. A pesar de esto, siempre me parecía que me faltaba algo, lo cual con el tiempo me conducía otra vez al alcoholismo activo. En la madrugada del día 7 de enero de 2010, desperté de un sueño irregular sintiendo una claridad extraña y surrealista. Me levanté tambaleante de mi camastro, me puse de rodillas y di los tres primeros Pasos. Ha pasado un año y medio y no he vuelto a sufrir la obscuridad total que solía ser mi constante estado mental. Además, sólo me queda una reparación para completar mi lista del Octavo Paso. Hay unos 1,250 hombres encarcelados en esta institución. El licor casero y la desesperación son lo normal. Mi nueva vida y, aún más importante, mi experiencia me ha dado una capacidad singular para tratar de ayudar a otros que, como yo, se consideran a sí mismos irremediables”. — **Russ G. Región Pacífico**

‘HACER LO QUE SEA NECESARIO’

“Sabía que tenía que dejar de beber. Ya había ido a las reuniones de A.A. muchas veces. Nunca estaba dispuesto a mantenerme sobrio más de cuatro meses. Sabía lo que tenía que hacer para dejar de beber: conseguir un padrino y de hecho *trabajar* en el programa. No obstante, no me comprometía a hacerlo. No me podía imaginar vivir mi vida sin mi muleta. No quería dejar de beber, simplemente no quería las cosas malas que me pasaban cuando bebía. Mi alcoholismo me ha hecho pasarlas muy mal. He estado en pabellones psiquiátricos (por depresión e intentos de suicidio), he estado sin hogar un par de veces, en la cárcel incontables veces, y ahora finalmente en prisión. He perdido muchas cosas por culpa de la bebida. Ahora puedo decir con certeza que no quiero volver a beber nunca más y que estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario no sólo para mantenerme sobrio, sino para tener la felicidad y la alegría que parecen tener la mayoría de los alcohólicos en recuperación que están en las reuniones de A.A. Así que he estado pensando en mi futuro. Sé que cuando salga en libertad dentro de cinco o seis años, el alcohol va a ser una tentación y no puedo seguir de nuevo ese camino. He estado leyendo el Libro Grande y estoy deseando trabajar en los Pasos. Necesito A.A. y me doy cuenta de que se trata de algo más que mantenerse sobrio. Quiero estar preparado para el momento en que vuelva a ser un hombre libre”. — **Michael F., Región Suroeste**

EL VALOR DEL SCC

(ver más abajo)

“Saludos a todos. Espero y rezo por que todos se encuentren hoy con buena salud, felices y sobrios. Les envío el formulario adjunto con la esperanza de que puedan volver a ponerme en contacto con un miembro de A.A. sobrio con quien pueda mantener correspondencia. Hace siete años me pusieron en contacto con un hombre extraordinario llamado Jim P. Me ha apadrinado y me ha ayudado a hacer los Pasos varias veces. Siempre le digo que me ha salvado la vida, pero se niega a atribuirse el mérito. Pero es verdad. Cayó enfermo hace algunos meses y ahora no puede seguir manteniendo correspondencia conmigo. Me siento perdido sin él y eso me rompe el corazón. Pero *debo* seguir adelante o me temo que volveré a sucumbir ante esta horrible enfermedad que sufrimos”. — **Tod C., 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 inscribirte en el Servicio de Correspondencia de Correccionales. Se emparejan a los correspondientes al azar; los hombres escriben a los hombres y las mujeres a las 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 dices adónde 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.