



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Otoño 2012

Queridos compañeros 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”.*

‘...ME PARECÍA QUE ESTABA LEYENDO LA HISTORIA DE MI VIDA’

“Empecé hace poco a leer un libro de A.A. en la cárcel. Al leerlo me parecía que estaba leyendo la historia de mi vida. No tenemos reuniones aquí. No conozco a nadie en quien confiar. Después de leer su Libro Grande, tomé apuntes y di los Pasos Uno, Dos y Tres por mí mismo. Sé que estoy listo para cambiar. Acabo de dar el Cuarto Paso lo mejor que pude. Cuando empecé a considerar por qué me sentía airado o resentido con la gente alrededor mío me di cuenta de que era porque yo no me estaba saliendo con la mía. Me sentía airado porque ellos no estaban viviendo a mi manera. Todo lo que sé ahora lo he leído en el Libro Grande de A.A. Hago lo mejor que puedo para ponerlo en práctica Paso a Paso”. — **Josh B., Región Sudoeste**

‘EL ESPÍRITU DEL UNIVERSO’

“No he estado nunca en la cárcel y ahora tengo 35 años. He podido dejar de beber durante meses – hasta 10 meses una vez. Pero siempre volvía a la bebida. Me tomaba tragos de vodka a las 8:00 de la mañana y para el mediodía me encontraba bien achispado. Tenía que trabajar los fines de semana, pero en cuanto salía me tomaba una cerveza y al llegar a casa, vodka, vodka, vodka hasta quedarme inconsciente. Ya he pasado un mes aquí. La primera semana asistí a una reunión de A.A. (y desde entonces he asistido a todas). Me topé con un tipo de mi pueblo y hablamos y empecé a ver que esto me podría ayudar (Siempre dudaba que A.A. me pudiera ayudar.) Creía que A.A. trataba solo de Dios, pero cuando leí el Libro Grande, leí palabras como ‘Espíritu del Universo’ en el capítulo ‘Nosotros los agnósticos’. Me di cuenta de que aunque no creyera en Dios —no digo que no crea— no tenía nunca esa conexión con Él; pero *sí* creo en un Poder Superior. Me gusta esa frase ‘Espíritu del Universo’. Es acorde con mi creencia e ideas”. — **Buddy W., Región Nordeste**

ESPERANZA

“Hace poco me sentenciaron a cumplir una condena por delitos relacionados con el beber. Soy nuevo en A.A. pero me gusta muchísimo lo que ofrece. He pasado los 12 últimos años de mi vida en una botella. Durante los pasados tres años he buscado ayuda y ahora creo haberla encontrado en A.A. Antes tenía mis dudas acerca de A.A. pero ahora creo que es lo que estaba buscando. He encontrado algo bueno en ‘mi malo’. A.A. está ayudándome más de lo que me hubiera podido imaginar. Tengo esperanza de nuevo en mi vida. Me gusta mucho compartir lo que me ha sucedido estos últimos meses con mis compañeros reclusos que están pasando por las mismas cosas. Me quedan unos

pocos meses antes de salir en libertad. Espero no solo mejorarme más antes de salir sino también tener un impacto en las vidas de otros hombres”. — **Ryan B., Región Sudeste**

“Tuve mi introducción en el programa de A.A. hace cuatro meses cuando llegué a la prisión. A.A. en esta prisión se compone de unos 60 hombres que asisten regularmente. He quemado mis barcos y he perdido casi todo lo material que tenía y además todo lo que quería y amaba – a causa de mi alcoholismo. No tengo dinero debido a los problemas que he provocado y no tengo a nadie del mundo de afuera que me ayude. Durante los pasados cuatro meses A.A. ha transformado mi vida. Voy aprendiendo a desarrollarme y hacerme un hombre adulto y encarar los problemas del pasado sin tomar alcohol. Puedo mirarme en el espejo y estar feliz con lo que veo. Tengo un padrino aquí, una maravillosa persona que me ayuda con los Pasos. Destrocé mi vida y ahora estoy trabajando para reconstruirla”. — **Kenneth R., Región Pacífico**

“Soy un alcohólico agradecido en recuperación. Llevo más de 20 años luchando con esta enfermedad y por fin me he dado cuenta de que no voy a poder hacerlo solo. Tuve mi introducción a A.A. en 2002 e hice poco caso a lo que los A.A. me decían. ¡Qué error! Pasados ocho años, después de dos cargos relacionados con la bebida ingresé en un centro de rehabilitación. Asistíamos a reuniones de A.A. todas las noches. Después de ir a unas cuantas reuniones empecé a captarlo — a ver que estas personas se parecían mucho a mí. Y no me juzgaban ni me trataban con tono altanero. Estaban allí para ayudarme a entender, saludarme con un apretón de manos y una sonrisa. Empecé a asistir a las reuniones de nuevo y me sentía bien. Desgraciadamente tenía todavía que pagar por lo que hice. Me sentenciaron a una condena de un año y aquí me encuentro. Estoy verdaderamente agradecido a A.A. y seguiré asistiendo a las reuniones y trabajando en el servicio cuando salga en libertad. Nunca creí que sería posible sentirme tan bien y divertirme sin alcohol. Estaba equivocado. A.A. me abrió los ojos y eso es lo que quiero, no solo para mí sino para mis dos muy queridos hijos”. — **Richard S., Región Noreste**

EL LIBRO GRANDE

“Me llamo Chris. Tengo 26 años. Estoy cumpliendo una condena de 10 años por una desafortunada consecuencia de mis días locos. He estado encarcelado dos años. Hace varios meses, encontré un ejemplar del Libro Grande de A.A. en una de estas celdas y empecé a poner en práctica los principios que se describen. Estoy asombrado de los resultados. No he tenido este tipo de claridad mental y espiritual en muchos años, si acaso la tuve alguna vez. Gracias”. — **Chris H., Región Sudoeste**

“Gracias por el Libro Grande. Lo he leído de principio a fin varias veces. No importa lo que pase a mi alrededor en la prisión, puedo encontrarme en paz conmigo mismo después de leer y pedir a Dios que me ayude con la situación. También quiero darles las gracias por presentarme al contacto de correspondencia de A.A. Me escribe cada semana y me está ayudando con los Pasos. También me ha suscrito con el A.A. Grapevine. Sólo tenemos una reunión a la semana en esta institución, todos los jueves por la noche. No me he perdido ninguna desde que empecé a asistir y no pienso dejar de asistir. Es el único sitio en que me siento cómodo aquí. Gracias por mantener las puertas de A.A. abiertas para todo el mundo, no importa dónde estén ni lo que hayan hecho en el pasado”. — **Kenneth K., Región Noreste**

“Hola, me llamo Jessica y soy alcohólica. Actualmente soy residente en una prisión para mujeres. He estado leyendo el Libro Grande varios meses y voy a las reuniones cuando las hay. Cuando no hay reuniones, un par de muchachas nos juntamos para estudiar el Libro Grande. Hoy he vuelto a leer ‘Una visión para ti’ y no he parado de llorar. Es el Día de la Madre y estoy aquí en prisión. Mi familia me ha desahuciado debido a mis tonterías y no los culpo. He confiado en Dios y en el libro de ustedes para que me guíen en los Pasos. Estoy muy nerviosa y sola y me haría mucho bien tener algunas amigas. Gracias por escribir este libro y por leer mi carta”. — **Jessica C., Región Sudeste**

‘LAS MEDIDAS PARCIALES NO NOS SIRVIERON PARA NADA’

“Nunca en un millón de años pensé que yo, ‘el Sr. Sabelotodo’, acabaría tras las rejas. Aquí es donde me han traído las acciones que he cometido para mantener mi enfermedad. Estoy siendo muy duro conmigo mismo. Ya conozco A.A. y creía que yo sabía más que la gente que está en el programa. Las medidas parciales no me sirvieron para nada. Puedo decir sinceramente que estoy dispuesto a intentar cualquier cosa y seguir las sugerencias. Tengo mucho temor de que si no me mantengo sobrio esta vez, en el mejor de los casos voy a acabar encerrado en una celda mucho tiempo. Es muy probable que acabe muerto, ya sea por consecuencias directas de consumir alcohol o por suicidio. Actualmente estoy sobrio un poco más de siete meses, el mismo tiempo que llevo encarcelado. Rezo cada día para que Dios me quite el deseo de beber y me ayude a pasar el día. Antes de acostarme, Le doy las gracias por otro día más. Gracias de antemano por cualquier ayuda que me puedan ofrecer”. — **Stephen B., Región Noreste**

“Me han arrestado otra vez. Parece tan irreal porque dejo que el alcohol se apodere de mis sentimientos. Amo de verdad a mi familia y a mis hijos y no me puedo creer que he dejado que me vuelva a pasar esto. Estoy en la cárcel esta vez con acusaciones terribles y estoy muerto de miedo. Espero y rezo por no perder a mi familia. Sé que no puedo beber, pero bebí. El alcohol ha roto mi familia por última vez. Nunca fui a las reuniones de A.A. como debería haber hecho después de mi primer arresto. Me negaba a admitir mi situación. Necesito un poder superior a mí mismo para ayudarme a mantenerme sobrio. Me convencí a mí mismo de que como el alcohol es algo legal, no es tan malo. Bueno, estoy en la cárcel y si Dios no me ayuda esta es la única forma en que puedo lidiar con esto. Me siento muy avergonzado por mis acciones y estoy pagando un precio muy caro. Asistiré a las reuniones de A.A. y leeré el Libro Grande. Probablemente me ha salvado la vida. Estaba a punto de perder la esperanza en la vida porque me sentía muy deprimido. Amo a mi prometida y a mis tres bellos hijos — de 13, seis y dos años y medio de edad. Necesito ayuda; y mi prometida dejó de beber la noche en que esto pasó. Bebimos demasiado y dejamos que el alcohol hiciera esto a nuestra familia”. — **Stanley N., Región Noreste**

‘...LIBRE EN ESPÍRITU’

“Escribo para decir la suerte que tenemos por estar sobrios hoy y que Dios sin duda ha hecho por mí lo que yo no podía hacer por mí mismo. Aunque estoy detrás de los muros de esta prisión, estoy libre en espíritu y sigo desarrollando mi relación espiritual con Dios. Mantengo un contacto consciente con Dios y rezo por que se haga Su voluntad y tener la fortaleza para hacerlo. A.A. me ha hecho ver mis defectos de carácter que no me gustan nada, tales como el egoísmo, el control a los demás, el egocentrismo, la manipulación y el temor. Estas son cosas que continuamente pido a Dios que las quite de mi vida y que me ayude a llevar el mensaje a los alcohólicos que aún sufren”. — **Randall C., Región Sudoeste**

“Recientemente conté mi historia en una reunión de A.A. y un miembro de A.A. de afuera se me acercó y me habló acerca de Alcohólicos Anónimos. Dijo que después de escuchar mi historia, mi objetivo primordial debería ser tratar de conectar con la comunidad de A.A. de afuera lo más pronto posible, en lugar de esperar a ser puesto en libertad. Así que aquí estoy. Nunca he trabajado en los Pasos ni he leído el Libro Grande ni otra literatura de A.A. He estado casi tres años en esta institución y he asistido a las reuniones de A.A. desde el principio. Empecé a ir a las reuniones de A.A. en 1997 cuando estaba en otra prisión. Nunca dije nada más que ‘me llamo Mike y estoy aquí para

escuchar’. Usé esa frase 12 años. Cuando llegué aquí en 2009, un hombre se me acercó y me habló. Todavía sigue viniendo y hablando conmigo. Tres años después, celebré mi 15° aniversario de estar sobrio. Este hombre preguntó al personal de la prisión si podía comprarme una medalla de 15 años. No estoy orgulloso de no haber leído nunca el Libro Grande, ni haber trabajado en los Pasos y espero que un día pueda tener un padrino que trabaje conmigo en estos asuntos”. — **Mike K., Región Pacífico**

“Soy alcohólico y mi vida ha sido muy ingobernable, de lo cual no me di cuenta hasta que me sacaron de la sociedad y me vi forzado a reflexionar sobre mi pasado. O, debería decir, ‘se me dio la oportunidad de reflexionar sobre mi pasado’. Porque si no fuera porque estoy encarcelado, tal vez ya estuviera muerto. Desde que me encarcelaron, empecé a trabajar en los Pasos y en el programa de recuperación. Hoy día soy una persona nueva, gracias a Dios, y estoy dispuesto a poner mi vida en manos de Dios por medio de A.A. Soy coordinador de A.A. aquí en la prisión. De verdad quiero cambiar y participar en el servicio y en A.A. en mi área. Creo que el Paso Doce es la clave de mi sobriedad”. — **Ross P., Región Este Central**

IMPOTENTE

“Ahora tengo 51 años de edad; esta es mi cuarto fracaso y he perdido todo. He pasado por largos períodos de sobriedad — pero la soberbia, los resentimientos y la obstinación siempre me hacen volver al alcohol. Es muy obvio para mí y para todo el mundo que soy impotente ante el alcohol. Esta vez no puedo permitirme no captar el simple programa de Doce Pasos de A.A. Durante mi encarcelamiento, he hecho todo lo que he podido para mantenerme enfocado en el programa de recuperación. Sigo pensando 90 reuniones en 90 días. Eso es lo que me ha llevado a escribir a la Oficina de Servicios Generales de A.A.; no sólo me ha dado la oportunidad de salirme de mí mismo, sino que cada vez que puedo empezar una reunión en mi pabellón, asistir a la reunión que ofrece la cárcel o simplemente escribir una carta a ustedes, me proporciona un poco de seguridad en contra de una recaída y una gran oportunidad de compartir con otro alcohólico que está dispuesto a escuchar. A.A. ofrece los medios para aprender a mantenerse alejado del primer trago. Disfruto enormemente *Compartiendo desde detrás de los muros*”. — **Jeff E., Región Oeste Central**

SCC — ‘MARCA LA DIFERENCIA’

“Me tomo muy en serio mi recuperación y no quiero dejar mi sobriedad al azar. Aquí tenemos un dicho: ‘No planear es planear para fracasar’. Gracias al Servicio de Correspondencia de Correccionales he tenido la maravillosa oportunidad de mantener correspondencia con un miembro de afuera. Pensé que les gustaría saber que el servicio de correspondencia marca la diferencia a los que lo usamos”. — **Raymond F., Región Sudoeste**

“Tengo un contacto de A.A. gracias a todos ustedes. Hasta ahora me ha escrito tres cartas. Me está orientando en los Doce Pasos. También me gusta aprender leyendo los materiales de A.A., un día a la vez. Actualmente estoy trabajando en el Paso Dos. Gracias por su apoyo”. — **Darryl D., Región Sudoeste**

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 Oficina de Servicios Generales de A.A. 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.

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.