

# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Otoño 2016

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”.\*

## ‘... UN MOMENTO DE CLARIDAD’

“Hace casi 20 años que bebo y uso drogas y hace casi el mismo tiempo que visito las reuniones de A.A. Pero he participado solo lo mínimo y he demostrado una y otra vez que las medidas parciales no nos sirven para nada. Aunque estoy bastante bien familiarizado con el encarcelamiento, por tener ahora 36 años y haber pasado la mayoría de mis años veinte y treinta en la cárcel o en prisión, esta vez la experiencia me parece muy diferente. Es como si se me hubieran abierto los ojos repentinamente y puedo ver mi vida desde otra perspectiva. Puede que sea un momento de claridad, y los comienzos de un momento así. He pasado mucho tiempo estos días en introspección y echando una mirada retrospectiva a mi vida hasta ahora y la realidad de las oportunidades perdidas, las relaciones rotas y los encarcelamientos—solo por causa de la bebida—me está tocando en el más hondo. Estoy intentando hacer todo lo posible por comportarme de una manera diferente para guardar este regalo de la sobriedad; por ejemplo, asistir a todas las reuniones que se realicen aquí, mantener una actitud optimista, poner en práctica los principios espirituales, rezar y escribir esta carta en busca de apoyo. Ya no quiero seguir viviendo la vida que vivía los pasados 20 años y estoy deseoso de empezar este viaje de recuperación. Estoy dispuesto a hacer todo lo necesario”. — **Steven K., Región Nordeste**

## Región Nordeste

“Me declaré miembro de A.A. el 1 de febrero de 2014 cuando me puse a enfrentar a mis desafíos en vez de huir de ellos. He pasado mucho tiempo entrando y saliendo del sistema carcelario, arreglándome no sé cómo para guardar ese preciado regalo que llamamos sobriedad—a pesar de las ‘oportunidades’ que siempre parecen presentarse cuando realmente hemos comenzado a caminar por el camino de la recuperación. Ya sé que he encontrado un hogar porque en todas las páginas del Libro Grande y del Doce y Doce leo una parte de mi propia historia”. — **Ron H., Región Oeste Central**

## AYUDÁNDONOS UNOS A OTROS

“Empecé a asistir a las reuniones de A.A. y descubrí lo mucho que pueden ayudar. Ahora he organizado unas pequeñas reuniones y no solo estas ayudan a otros sino que los compañeros que asisten me ayudan a mí. Ya me doy cuenta de que, cuando salga en libertad, es probable que sentiré una tentación aún más poderosa de volver a beber porque será muy fácil obtener la bebida. Pero sé que puedo recurrir a una reunión allí afuera y mis compañeros me ayudarán a mantenerme sobrio. Ya llevo casi cinco años sobrio y aun así a veces me gustaría tomarme un trago, pero los demás miembros me ayudan a mantenerme sobrio. En nuestras reuniones compartimos nuestras luchas y nos ayudamos unos a otros a superarlas. También nos gusta leer y estudiar algunos de los libros de A.A.” — **Jeffrey B., Región Este Central**

## UNA NUEVA MANERA DE PENSAR

“Antes de que yo llegara a la prisión, mi familia e íntimos amigos me decían que iba a morir antes de terminar el año si no cambiaba mi manera de vivir. Lo más triste es que en vez de intentar demostrar que ellos estaban equivocados trataba de demostrar que estaban acertados. Era yo mismo mi más acérrimo enemigo. Reflexiono sobre los sufrimientos que les he causado cada día a mi familia, a mis amigos y a mi hija mayor. Y a pesar de todo, nunca me han dado la espalda ni se han quejado. Yo era quien se quejaba aun por nimiedades, y no obstante he conocido en mi vida maravillosas bendiciones. Debido a ellos ya sé lo que es realmente el amor incondicional. Gracias a A.A. ya llevo casi un año de sobriedad y una nueva manera de pensar”. — **Shawn M., Región Este Central**

## ESPERANZA

“El Libro Grande sigue llenando mi corazón con mucha esperanza. Esperanza que nunca conocí durante los 16 años como alcohólico desesperado. Voy aprendiendo mucho de Bill y el Dr. Bob, y de los capítulos “Cómo funciona” y “En acción” del Libro Grande. Hay una solución. Nunca me he sentido como me siento ahora y le doy gracias a A.A. por ello. Tengo mucho entusiasmo y llevo el mensaje diariamente. La revista Grapevine también es muy inspiradora y espero publicar algún día un artículo en esa revista. Con la ayuda de estos dos, Grapevine y el Libro Grande, todo me parece tener mucho sentido”. — **Joseph E., Región Este Central**

“Antes de recaer, llevaba 14 años sobrio. Como consecuencia he asistido a muchas reuniones donde he conocido a algunas de las personas más inteligentes, cariñosas y serviciales. Es un placer descubrir que estos atributos se encuentran mucho más allá de las reuniones locales.

Muchas gracias a todos los que me han ayudado. Alcanzando a una persona han alcanzado a muchas”. — **James R., Región Nordeste**

“Asisto a las reuniones de A.A. aquí en la prisión y me siento inspirado y tengo un sentimiento de esperanza. Las reuniones no siempre se celebran



Tarjeta diseñada por Steve L., del Grupo Hilltop, New Brunswick, Canadá, y firmada por todos los miembros del grupo.

según lo planeado debido a las normas de la prisión y otras razones. No obstante, paso mucho tiempo leyendo el Libro Grande. Hago lo que puedo para tener una conducta apropiada. Rezo constantemente. Incluso traté de escribir un inventario moral pero me resultó muy difícil completarlo. A través de A.A. y de ciertas cosas que me han sucedido he dejado verdaderamente entrar a Dios en mi vida; me siento como nuevo. Sinceramente, no sé exactamente lo que estoy pidiendo. Sólo quería dirigirme a ustedes y decir gracias y darles las gracias. Me han dado la esperanza. Mantienen abierto el camino de luz para gente como yo. Este simple programa puede salvar mi vida y la salvará. Yo sé de todo corazón que así va a ser”.

— **James H., Región Nordeste**

“He tenido una vida difícil, llena de decisiones provocadas por las borracheras, malas decisiones, y duras consecuencias. Por medio de A.A., Dios y la bondad de la gente de A.A., he empezado a ver que no todo está perdido. Solo por haber tocado fondo no significa que no tengo adonde ir. Puedo ir hacia arriba. Gracias, A.A. Gracias a Dios. Todo empieza aquí. Un cambio de dentro a afuera”. — **Jeff H., Región Pacífico**

“Les escribo porque he estado leyendo el Libro Grande y trabajando en los Pasos. Actualmente he estado sobrio cuarenta días. No sé a qué otro sitio recurrir. No hay nadie a mi alrededor que esté interesado en lograr la sobriedad y estoy en una prisión de alta seguridad donde no ofrecen reuniones de A.A. Siento cómo el poder de Dios y de los Pasos está cambiando mi vida, pero me gustaría mucho compartir correspondencia con alguien que está sobrio y tiene las mismas inquietudes”. — **Jordan A., Región Pacífico**

## LITERATURA DE A.A.

“Me gustaría expresar mi gran agradecimiento al miembro de A.A. que me ha regalado una suscripción al A.A. Grapevine. El poder de un alcohólico que comparte su experiencia, fortaleza y esperanza es muy impactante. Estoy muy agradecido por la ayuda que los miembros locales de A.A. ofrecen a los alcohólicos encarcelados. Sin esa ayuda la sobriedad sería mucho más difícil para mí”. — **Donald R., Región Sureste**

“Llevo veinte años luchando esta batalla con las drogas y el alcohol. Ya he probado A.A. antes y también N.A., pero esta es la primera vez que he leído el Libro Grande y estoy dispuesto a probar esta forma de vida. Al leer el libro me resulta chocante que la gente haya encontrado una nueva forma de vida después de tantos años. Tengo 33 años y estoy cansado de estar cansado, y estoy listo para vivir una vida feliz. Muchas gracias a quien quiera que haya escrito este libro y a todos los que han hecho posible una nueva forma de vida”. — **Joshua T., Región Suroeste**

## ‘SEGUIMOS VOLVIENDO’

“Un día un amigo mío llamado Mike, ya fallecido, me preguntó si quería ir a una reunión de A.A., para salir de la celda y tomar un café. Le dije que sí porque no me gustaba estar en la celda con mi compañero de celda. Fuimos a la reunión y bebimos mucho café y nos divertimos mucho. Nunca nos hubiéramos imaginado que algo de esa reunión se quedaría con nosotros, pero sí porque seguimos volviendo, y encontré lo que había estado buscando todos estos años — la solución a mi problema, que soy impotente ante el alcohol. Este problema empezaba con el alcohol y terminaba con el alcohol. Siempre será algo de día a día y disfrutaré de ese día, si no por mí, por Mike. Eso sucedió hace quince años y aún estoy luchando por mantener mi sobriedad”. — **Clyde D., Región Pacífico**

## ‘... LIBRE ESPIRITUAL Y MENTALMENTE’

“Otro preso me preguntó si quería ir con él a una reunión de A.A. Al principio no quería ir pero finalmente fui. Déjenme decirles que me quedé muy impresionado. No me podía creer lo bien organizadas que están las reuniones de A.A. Qué cariñosos y dedicados son los que vienen a la prisión a traer una reunión de A.A. y decir: ‘Hola soy Fulano de Tal y soy alcohólico’. Empecé a asistir a las reuniones de A.A. todas las semanas. Gracias a Dios por los miembros de A.A. que saben bien por lo que hemos pasado. Gracias a mi padrino, y a los miembros de A.A. de todo el mundo por aceptarme, darme orientación, cariño y comprensión. Después de trece años de sobriedad ya no tengo que esconderme en una botella ni necesito hacerlo, estoy libre espiritual y mentalmente y espero tener un mejor y más

brillante futuro asistiendo a las reuniones de A.A. para mantenerme sobrio. Gracias por devolverme mi vida”. — **Eugene D., Región Nordeste**

“Después de cincuenta años de negarme a admitirlo, finalmente lo he hecho y he aceptado que soy alcohólico. Este simple paso me había impedido progresar durante toda mi vida. He llegado a saber que, como infractor reincidente, no tengo la opción de recaer. Si tengo que volver a la prisión, cuando salga lo haré en un ataúd. A.A. me ha dado una base sólida para hacer la transición a la sociedad. Ahora tengo que esforzarme por hacerlo. Dos citas que me gustaría compartir: ‘Sólo llegué a entenderme a mí mismo después de destruirme, y sólo en el proceso de componerme a mí mismo llegué a saber quién era realmente’. Y ‘No hay solución química para mi problema espiritual’”. — **Robert B., Región Suroeste**

## ‘... PROFUNDO Y PODEROSO’

“Podría cantar desde las cimas de las montañas alabanzas sobre A.A. y cómo funciona. En cuanto a mí, pues me mantengo sobrio. No tengo ningún deseo de beber alcohol, ni de hecho, de usar ninguna otra sustancia. He visto demasiada destrucción, y he pasado demasiado tiempo en una jaula. Cuando vuelva a casa, todo va a ser acerca de lo bueno, la sobriedad, y vivir la vida haciendo enmiendas, entregarlo un día y un paso a la vez. Ahora realmente lo entiendo. Cuando empecé este proceso, no podía admitir que era impotente — pero los días de vivir en la negación ya se han terminado. A.A. es tan simple y puro, y al mismo tiempo tan profundo y poderoso, especialmente si eres sincero acerca de tu situación y dejas que te ayude con el cambio deseado y necesario”. — **Eric B., Región Pacífico**

## PAZ

“A.A. ha cambiado mi vida para siempre. No sabía cómo ni por qué esos treinta minutos cambiaron mi vida. Algo en aquella reunión me impresionó como ninguna cosa lo había hecho antes. Quería desesperadamente ser parte de lo que se estaba ofreciendo allí. Paz. Comprensión. Aceptación. Recuperación. Un lugar tangible de acogida y compañerismo, no simplemente la esperanza de recibir algo, sino la esperanza de dar o añadir al tiempo significativo que pasamos juntos”. — **Dolly E., Región Este Central**

## IMPOTENTE

“Una vez que me uní a A.A., empecé a recuperarme. Pude entender cómo una sustancia inanimada me había dominado. El programa me ofreció el diagnóstico de mi problema: tenía una alergia física y una obsesión mental. Pero antes de poder poner en práctica los Doce Pasos, tenía que superar mi arrogancia, porque no había nadie que pudiera decirme nada. No obstante, cuanto más participaba en el programa y más leía los materiales, más crecía y más me daba cuenta de lo ignorante que era. Después de escuchar a otros abrirse acerca de sus luchas e impotencia ante los mismos objetos inanimados, empecé a escuchar con más atención. Cuanto más escuchaba a otros, más me veía a mí mismo en su reflejo. El programa funciona cuando lo aplicamos de una manera coherente”. — **Peter J., Región Este Central**

## 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 corresponsales 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.