



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Primavera 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”.*

DEL LIBRO GRANDE, pág. 132

“...creemos que la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad. Los extraños a veces se escandalizan cuando soltamos la carcajada por una aparentemente trágica experiencia del pasado. Pero ¿por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros”.

“...DE FORMAS MISTERIOSAS...”

“Soy un alcohólico que busca lo que solamente A.A. me puede ofrecer. Tengo 40 años de edad y estoy harto de mi vida ingobernable. Estoy actualmente cumpliendo una condena de siete años. Me encuentro ahora en lo que se conoce como “la pecera”, en espera de que me clasifiquen para luego enviarme a una institución residencial permanente. Estoy aislado y tratando de encontrarme a mí mismo y encontrar a mi Poder Superior. El recluso que ocupó esa celda antes que yo dejó un folleto de A.A. Dios obra de formas misteriosas. Aparece en el folleto esta dirección. Sinceramente deseo la sobriedad. Quiero ser una mejor persona. Quiero lo que Bill habla. Tengo delante un camino largo y duro. Es difícilísimo cambiarte”.

— **Elliot W., Región Sudeste**

“Un miembro de A.A. vino a esta cárcel por primera vez y yo tuve la oportunidad de oírle hablar y de hablar con él. Para mí esto fue muy importante. Fue muy curiosa la forma en que la cosa se desenvolvió. Casi cerré la puerta de mi celda para quedarme allí adentro todo el día, por no querer lidiar con la gente de aquí; pero acabé decidiendo no aislarme así encerrado. Dejé la puerta abierta y solo me quedé tumbado en la cama la primera hora de “tiempo fuera”. Casi me quedé allí todo el tiempo, pero aparentemente tenía un motivo para dejar la puerta abierta. No estaba esperando a que un miembro de A.A. simplemente se presentara. Un tipo le había dicho que estábamos ocupados. Este miembro de A.A. dijo algo que me llamó la atención. ‘Está bien,’ dijo, ‘esperaré aquí leyendo’. ‘¡Guao!’ me dije — no es nada agresivo. Aquí tenemos a un hombre que se siente cómodo donde está. Que está aquí si alguien lo necesita pero que no insiste en que le necesitemos. Simplemente se pone a nuestra disposición. Me quedé casi estupefacto. Estaba buscando ayuda y aquí se presenta un hombre dispuesto a ayudar, aunque no vino para ayudarme solo a mí allí estaba para mí y yo no iba a perder la oportunidad. Me pregunté: ‘y si me hubiera quedado en la cama todo

el día, ¿qué habría pasado?’ Al acercarnos al fin del ‘tiempo fuera’ empecé a mirar repetidamente al reloj, esperando que tuviéramos solo 15 minutos más. Quería preguntarle: ‘¿Viniste aquí por mí?’ Pero temía que me dijera que no, y quería que esa obra de magia continuara. Me dije que no era importante el ‘porqué’ o el ‘sí no’; solo era importante el ‘ahora’ y estoy agradecido. Claro que si este miembro vuelve a vernos, estará allí para preparar el salón; pero si nadie se presenta y me ha dado lo que necesito. Volví a mi celda y vi salir a ese hombre y me dije: Ya me doy cuenta de por qué tanta gente asiste a 90 reuniones en 90 días. Lo entiendo. Espero poder hacer esto algún día por otra persona. Dios mediante, lo haré. Gracias por extenderme la mano cuando yo extendí la mía buscando ayuda”.

— **Zachariah S., Región Pacífico**

ESPERANZA

“Llevo solamente cuatro meses sobrio, el mismo tiempo que llevo encarcelado. Estoy en una sección de la cárcel para quienes sufren de alcoholismo y estoy aprendiendo mucho sobre mí mismo y sobre la enfermedad del alcoholismo; por ejemplo: cómo me engaña para que crea que estará bien tomarme un trago más, o que la vida será más interesante si me emborracho. Ahora sé que no es así porque al ir logrando la sobriedad, fui pasando por algunos cambios, especialmente de mi manera de pensar. Me sentía feliz, triste, nervioso, asustado, loco y a veces sentía todas estas emociones simultáneamente. A.A. me ha enseñado la forma de lidiar con estas emociones. He llegado a creer que un Poder superior a mí mismo puede devolverme el sano juicio y hacer que mi vida sea tolerable. Si tengo ciertas emociones, rezo y lo entrego todo a mi Poder Superior quien, ahora creo, puede hacer cualquier cosa si se lo pido. Asisto a las reuniones de A.A. cuatro días a la semana aquí adentro y a reuniones externas dos días a la semana. Si faltó a una reunión, me siento espiritualmente enfermo. Cuánto más me abro, cuánto más escucho, más me doy cuenta de que ya no estoy solo y que ustedes, mis compañeros de A.A., y yo somos iguales. Cada vez que escucho y hago lo sugerido, creo que la vida es el viaje y no el destino. La Comunidad de A.A. y mi Poder Superior me dan los instrumentos para enfrentarme a la vida tal como es. Y me dan esperanza para el futuro. A los A.A. les doy las gracias por darme lo que necesito y a Dios gracias por todo”.

— **Ralph D., Región Nordeste**

“Hago un gran esfuerzo para seguir siendo positivo, porque si abandono la esperanza sin duda fracasaré. Dadas mis circunstancias, yo fácilmente podría perder la esperanza, pero mi Poder Superior me ayuda, dándome la fuerza y el valor para aguantar los días. No tengo familia ni a nadie en el mundo de afuera, así que no me llegan cartas, no hago uso del teléfono, nadie me visita y nadie me envía dinero para la cafetería. No he visitado la cafetería desde 2009 cuando se me acabó el dinero que tenía. Así que se ve lo fácil que sería darme por vencido y sumergirme en la autolástima que mi enfermedad me dice es ricamente merecida. Mi sobriedad y mi recuperación son para mí de altísima importancia. Son todo lo que tengo”. — **Russel M., Región Sudeste**

IDENTIFICACIÓN

“Aunque he sido alcohólico desde la edad de 13 años (ahora tengo 20), solo recientemente he empezado a aceptar esta dura verdad. Cuando finalmente logré la sobriedad después de una borrachera de

dos meses, no me sorprendí de despertarme en la cárcel. Parece que aquí es donde terminan todas mis ‘buenas’ fiestas. No le di importancia a mi situación, como siempre hago, y conté la historia (o las partes que recordaba) con orgullo. No podía imaginarme una vida mejor para mí. Por puro aburrimiento y no tener otra cosa, empecé a leer el Libro Grande. Sólo necesité leer unas páginas para ver claramente que la gente y los síntomas que se describían eran sorprendentemente idénticos a mí y a los míos. Aun así tenía mis dudas. Tenía que asistir por orden judicial a varias reuniones a la semana y nunca me parecieron gran cosa porque me faltaba la parte más importante de la ecuación... Dios. Pronto me di cuenta de que me emborrachaba continuamente en un débil intento de escapar la realidad de que me odiaba a mí mismo y lo que había llegado a ser. Creo que la única razón por la que no me suicidé es por la divina voluntad de Dios. Me ayudó en muchos accidentes de auto en los que yo debería haber muerto, y en dos intentos de suicidio. Me puse de rodillas y entregué mi voluntad a Dios. No recé por lograr la sobriedad, no recé por lograr la libertad. Simplemente recé por que se hiciera su voluntad e inmediatamente sentí un cambio. De pronto desapareció el deseo de beber. Sentí una felicidad que no había sentido hacía muchos años, eso que estoy en la cárcel. Me despierto todos los días con una nueva sensación de esperanza. Ya no me siento desamparado. Con el apoyo de A.A. y con mi relación con Dios, no puedo fallar”. — **Josh J., Región Este Central**

‘...CAMBIAR LAS COSAS QUE PUEDO CAMBIAR...’

“He ido de un estado a otro tratando de cambiar de gente, lugares y cosas. Pero de lo que me di cuenta es que el cambio tiene que empezar en mí. He estado dentro y fuera de A.A. He vivido una vida de prostitución y he estado sin hogar casi 30 años. Lo que juré que no haría, lo hice. Sé que si no trabajo el programa de Doce Pasos y consigo una madrina, moriré. Sé que para nosotros como seres humanos la vida no tiene que ser amarga. Recuerdo ocasiones en que el alcohol era por lo que yo sólo vivía. No quiero ser esclava de mi alcoholismo”. — **Tracy P., Región Suroeste**

“Me siento afortunado de estar en la cárcel y no muerto. Puedo decir que hoy estoy sobrio y eso me hace sentir bien. Puede que por arrestarme me han salvado la vida. No estoy furioso por estar encerrado, estoy furioso conmigo mismo por ser un borracho. Estoy listo y dispuesto a cambiar mi vida”. — **Brian D., Región Este Central**

ALEGRÍA Y PAZ

“Me llamo Israel H. y soy alcohólico. Me he estado enterando de lo que puedo hacer respecto a mi alcoholismo. Estoy agradecido a los pioneros que dieron de sí mismos para que otros alcohólicos no tuvieran que morir o vivir sufriendo, lastimando una y otra vez no sólo a nosotros mismos sino a quienes nos aman. Me mantenía alejado de mi familia debido a mi alcoholismo. No confían en mí porque siempre quería disputar y mi egoísmo me ha costado perder a mi propia familia y ahora tengo dos fracasos matrimoniales. Pero hoy día, por medio del Libro Grande, he aprendido que hay esperanza, amor y orientación. Me gustaría trabajar en los Doce Pasos y entregarme completamente a A.A. Lo leo y me encanta porque me libera de cargas pesadas y la desesperación. Hoy siento que Dios me ha quitado toda la suciedad de mi pasado y está en el proceso de reconstruirme. Hoy tengo alegría y paz no importa lo que pase”. — **Israel H., Región Sudoeste**

“Desde temprana edad, mi vida era ingobernable, hasta cierto punto, sin alcohol. Empecé a beber cuando tenía ocho años. No importa donde fuese, tenía acceso al alcohol. Veía que mi padre bebía mucho y yo quería ser como mi padre. Esta aspiración me llevó por un camino oscuro y estrecho que inevitablemente me conduciría a la destrucción de mi vida. Esta enfermedad me ha quitado muchas cosas. Pero con la ayuda de Dios y Alcohólicos Anónimos mi vida se está arreglando. Tengo a mi familia. Ahora me vuelven a amar como antes. Hoy tengo la capacidad para demostrar mi agradecimiento por

las cosas, grandes y pequeñas. Nunca me he sentido tan feliz, alegre, libre y sobrio. Se me está devolviendo mi vida. Gracias Alcohólicos Anónimos. Esta Comunidad ayudó a salvar mi vida”. — **Robert H., Región Sudeste**

“Me siento muy agradecida porque aunque mi alcoholismo llegó a ser tan grave, estoy viva y a salvo. Este es el lugar de reunión de A.A. más seguro que he conocido. No estoy decepcionada ni enojada por estar aquí. De hecho estoy agradecida. Ahora tengo tiempo para estudiar mi Libro Grande de A.A. y Doce y Doce y establecer sin excusas una relación abierta y sincera con mi Poder Superior”. — **Tamela R., Región Pacífico**

‘...NADA QUE PERDER’.

“Estoy harto de beber. No debería beber nada, porque debido a esta forma alcohólica de vivir acabé con hepatitis C. Lo triste es que bebo como si tuviera cuatro hígados, como una rana. Tengo 37 años y me siento como si tuviera casi cincuenta. Voy a darle una oportunidad a este libro. Probablemente es mi último rodeo, y si no funciona, creo que no tengo nada que perder”. — **Adolfo R., Región Pacífico**

“A la edad de quince años empecé a beber en exceso y seguí haciéndolo hasta los veintitrés. Actualmente me encuentro en una institución carcelaria cumpliendo una condena de nueve meses debido a mi alcoholismo. Soy impotente ante el alcohol y me doy cuenta de que no puedo gobernar mi vida sin la ayuda de mi Poder Superior. Según lo veo yo, cuando salga de la cárcel, tendré una ventaja de nueve meses en mi sobriedad. Quiero mantener mi sobriedad y practicar el programa de A.A. lo mejor que pueda todos los días por el resto de mi vida, porque encontré a Dios y confío en que me devuelva mi cordura”. — **Derrick V., Región Sudoeste**

“Antes de que me arrestaran, estaba profundamente sumido en el alcoholismo. Había traspasado todos los límites morales que me había establecido. Me aproveché de mis familiares, amigos y desconocidos. Era un mentiroso y un ladrón, destinado a la muerte y al infierno. Dios me salvó literalmente la vida y me concedió este tiempo para mejorarme por medio de la reflexión, la oración y la participación en A.A. Mi familia, específicamente mi tío y mi padre, participan en A.A. y los dos tienen más de veinte años de sobriedad. La bebida me produjo estas horribles cualidades y adormeció mi conciencia hasta el punto en que lo único que me importaba era conseguir alcohol. Me condujo a estar sin hogar, a tener tendencias suicidas, a perder mis seres queridos y a no tener respeto de mí mismo. Finalmente me llevó a la cárcel y a la prisión, lugares que aborrezco y nunca me imaginé que vería. Pero a pesar de todo esto, estoy agradecido de estar vivo, estoy agradecido a A.A. y a Dios, y muy agradecido de estar sobrio hoy”. — **Alex F., 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 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.