



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Primavera 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”.*

‘INTENTANDO SENTIRME LIBRE ADENTRO’

“Ya me han sacado la amarilla — una infracción más y pasaré el resto de mi vida encarcelado. No quiero morir un preso alcohólico. Se me murió mi madre en 2002 y le prometí que no iba a pasar la vida en prisión. Ni siquiera sabía llorar la muerte de mi madre cuando sucedió. Ella era miembro de A.A. con más de 25 años de sobriedad que logró cambiar su vida antes de que fuera demasiado tarde. No puedo hacerlo solo y esto lo sé por experiencia. Cuando mis problemas llegan a ser abrumadores, recorro al alcohol. Gracias por ayudarme a escapar de las ruinas del alcoholismo y salvarme del infierno por el que tiene pasar una persona que trata de vivir sobria un día a la vez. Rezo por mi sobriedad y por la llegada de las cartas que me envíen ustedes mientras voy acercándome al día de salir en libertad condicional. Estoy harto y cansado de estar encarcelado y de perder el derecho a la libertad debido a los estragos del alcoholismo. Estoy cansado y me estoy esforzando por vivir una vida feliz antes de que sea demasiado tarde. Ya me siento muerto adentro a causa de la locura de pasar año tras año consumiéndome aquí después de otra borrachera, intentando sentirme libre adentro. Pero siempre acabo pasando años encarcelado. Ya sé qué es, entiendo la naturaleza del alcoholismo, y sin embargo soy impotente una vez que salgo en libertad y la prisión sigue siendo mi último destino. Tengo un sincero deseo de cambiar mi vida”. —

Paul C., Región Pacífico

EL PODER DE LA IDENTIFICACIÓN

“Afortunadamente un día encontré un libro de A.A. titulado *A.A. en prisiones — de preso a preso* y lo llevé a mi celda y me puse a leerlo. Me podía identificar en seguida con la mayoría de estas historias y me veía reflejado en las narrativas. Me sentía muy triste y deprimido al darme cuenta de la multitud de oportunidades que había tenido para enderezar mi vida y de lo tonto que había sido de joven por no tomar A.A. lo suficientemente en serio y por creer que yo iba a poder controlar mi forma de beber. Nunca pensé en las cosas que hacía borracho, ni a las personas a quienes lastimaba. No pensaba en mi forma de beber ni a dónde me podría conducir. La noche de mi arresto, no pensé en lo mucho que podría perder y perdería. Ahora, al escribir esta carta, puedo decir que estoy verdaderamente listo y dispuesto a cambiar mi vida, a cambiarme a mí mismo y trabajar en los Doce

Pasos. Nunca creí en ningún Poder Superior, pero al pensar en algunas de las noches locas de borracho que pasé — algún tipo de Poder Superior se me manifestó, pero no le hice caso. Ahora sí creo firmemente y me gustaría haber tenido los ojos abiertos un poco antes. Todavía no tengo un ejemplar del Libro Grande pero trato de conseguirme uno. No puedo asistir a reuniones debido a mi estatus, pero espero que un día esto cambiará. Por lo menos tengo el libro que encontré y leo los Pasos y las Tradiciones todas las noches antes de acostarme”. — **Brian L., Región Pacífico**

‘SOBRIEDAD... MÁS QUE NO TOMARME UN TRAGO’

“La lucha por mantenerme sobrio es una lucha auténtica en muchos sentidos. En este momento me encuentro en una prisión dentro de otra prisión y no obstante... rodeado de hierro y hormigón de vez en cuando surge en mí el deseo de tomarme un trago. No obstante, me mantengo firme — me doy cuenta de que la sobriedad es más que no tomarme un trago. Se trata de cambiar mi forma de pensar y de asumir responsabilidad, no sólo de mis acciones, sino también de la influencia que creo en el mundo a mi alrededor. Por ello, cada día me ofrece una oportunidad de ser mejor y de hacer mejor lo que me corresponde hacer”. —

Joseph M., Región Nordeste

EL LIBRO GRANDE — ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“Sigo trabajando en mi programa. Tenemos reuniones de A.A. aquí una vez a la semana. Nunca me las pierdo. Creo haber hecho un buen progreso. He conseguido ejemplares del Grapevine. Tengo una suscripción por un año que me dio un amigo que encontré por medio de mis esfuerzos para establecer contactos y encontrar un padrino. Él tiene 93 años de edad y lleva 39 años sobrio. Me escribe una carta una vez al mes. Solo le pido ayuda con mi sobriedad, nunca le pido dinero. Me van bien las cosas aquí con mi arte. Leo la oración del Tercer Paso en la página 93 todos los días, y la página 86 al tumbarme en la cama por la noche. Leo el Libro Grande tres o cuatro veces cada día. Me llena de inspiración — esto y, por supuesto, la página 417. La gente alrededor mío parece ver un cambio en mí. Nunca creí que poner mis resentimientos por escrito me fuera a hacer nada positivo. Pero estaba profundamente equivocado. Empecé con los que tenía hace 30 años. Lo puse todo por escrito, lo cubrí con azúcar y se lo di a los caballos. No puedo creer lo bueno que esto ha sido para mí. Siento como si la herida en mi pecho se va cerrando. Voy a profundizar aún más. No cabe duda de que este programa da resultados”. — **James T., Región Suroeste**

“Tengo 47 años de edad y he sido alcohólico toda la vida y ahora lo soy aún más gravemente. Me encuentro encarcelado, condenado por crímenes cometidos cuando estaba muy borracho y no sabía qué estaba haciendo. Hoy asisto a mi tercera reunión de A.A. Me encanta asistir a estas reuniones. Ahora tengo necesidad de dos cosas en mi vida: Dios y A.A. Si algún día salgo en libertad seré miembro de Alcohólicos Anónimos para el resto de mi vida. He perdido todo — mi mujer, mi casa, mis cosas, mi perro, y no es la primera vez. Mi familia me tiene odio. Tengo solamente dos libros en mi vida ahora y uno es el Libro Grande. Este libro me enseña mucho acerca de mí mismo y lo llevo conmigo siempre. Es mi cuerda salvavidas. Quiero dar gracias a

Alcohólicos Anónimos por haberme deparado una oportunidad de vivir sin beber alcohol. Quiero mantenerme sobrio. Un día a la vez”.

— **George W., Región Sudeste**

“Ahora tengo mi propio Libro Grande. Me gusta destacar pasajes y añadir mis comentarios por todo este libro maravilloso y transformador de vidas. Tengo 55 años y he admitido mi alcoholismo y he entregado mi voluntad al cuidado de Dios, mi Poder Superior. Me alegro de haber hecho esto y espero cambiar mi vida y demostrar a mi familia y a mis amigos que no soy ese monstruo borracho que había representado antes. Ir a las reuniones de A.A. aquí transforma mi vida y es muy emocionante. Parece que siempre me llevo alguna información muy valiosa de cada reunión a la que asisto”. — **Steven P., Región Este Central**

‘QUÉ OSCURO ES ANTES DE AMANECER’

“He estado aquí casi tres meses y me he preguntado a mí mismo: ‘¿en qué me equivoqué?’ Después de pasar tres años aquí, me queda otra condena que cumplir. Me doy cuenta de que mi error fue tomarme un trago después de salir en libertad. Fui a la biblioteca de la cárcel y me sucedió la cosa más asombrosa — de hecho, me asustó. Antes, cuando fui a prisión para cumplir mi condena de tres años, leí el libro de A.A. y en la historia de Bill destacué la frase ‘¡Qué oscuro parecía todo antes de amanecer!’ Pues recientemente, en la biblioteca, cogí un libro de A.A. para llevármelo a mi celda y al leer la historia de Bill me di cuenta de que éste era el Libro Grande en el que yo había destacado la frase hace cuatro años y medio. Volví a tener en posesión el mismo libro, y en ese momento me di cuenta de la necesidad que tenía de A.A. Creo en Dios y no sé lo que pasa ahora mismo con todos los asuntos de mi vida. Quiero ayuda y quiero cambiar”. — **George B., Región Suroeste**

“En los últimos dos años me he convertido en una verdadera alcohólica, pero aún sigo funcionando a un nivel ‘normal’, aunque fui arrestada por un delito relacionado con la bebida, perdí mi licencia de conducir, y un buen trabajo en una escuela. Poco a poco me hundí en una grave depresión, y bebía casi un paquete de 30 cervezas cada dos días, con el dinero del desempleo, que me las arreglé para conseguir. El pasado mes de octubre, mi marido y yo fuimos arrestados por pelearnos (por culpa de mi alcoholismo). El tribunal le pidió que se marchara de la casa porque aún está a mi nombre. Ahora vive con su padre. Me sentía tan sola y deprimida que bebí hasta un nivel de alcohol muy alto. Traté de suicidarme varias veces, pero esa vez en octubre prendí fuego a la casa. No hubo grandes daños (gracias a Dios) y la casa estaba habitable inmediatamente. Acabo de ser condenada por un crimen relacionado con este ‘grito de ayuda’ y sé en mi fuero interno que si hubiera estado sobria aquel día, habría buscado otras formas de pedir ayuda. Ahora estoy en una celda de una cárcel pagándolo muy caro, y tengo que aprender todos los días a vivir en sobriedad para que cuando salga en libertad condicional dentro de dos años, no toque ese primer trago”.

— **Karen K., Región Noreste**

“Soy alcohólico y también estoy empezando a cumplir una condena de 24 meses en prisión. Me siento como si estuviera al fondo del pozo de una mina que se está viniendo abajo. Si este no es mi fondo, no quiero saber cuál puede ser. Me doy cuenta de que mucha gente tiene que sufrir condenas en la cárcel o la prisión, y muchos de ellos por bastante más tiempo que yo. Esta es la razón por la que la palabra ‘impotente’ finalmente ha llegado a estar clara para mí. Tan solo estaba dos semanas fuera de la prisión cuando me arrestaron por los cargos actuales. De hecho, cada vez que me han arrestado (que han sido muchas) ha sido por culpa del alcohol. Así que creo que eso también abarca el aspecto ingobernable. Mientras estaba esperando mi sentencia en la cárcel del condado, empecé a leer el Libro Grande. Por primera vez tenía sentido para mí. Empecé a asistir a las reuniones de A.A. y estoy sacando fortaleza de ellas”. — **Phillip G., Región Sudeste**

EL MENSAJE DE ESPERANZA DE A.A.

“Soy alcohólico y estoy actualmente encarcelado. También me estoy recuperando de mi alcoholismo por medio del programa de Doce Pasos

de A.A. Soy miembro desde el 23 de marzo de 2010. La vida que vivo hoy es el resultado directo de vivir conforme a nuestro sencillo programa y, si Dios quiere, así será siempre mi vida. Los esfuerzos de ustedes para llevar este mensaje de esperanza me han salvado y, por eso, estoy eternamente agradecido. Seguiré honrando a Alcohólicos Anónimos, llevando nuestro mensaje de esperanza a cualquier alcohólico que sufre donde quiera que extienda su mano para lograr la recuperación. Ustedes me tendieron la mano y me salvaron del sufrimiento, la desesperación y de la incomprensible desmoralización y lo menos que puedo hacer es tender mi mano para ayudar a otra persona”. — **Steve A., Región Pacífico**

“Logré la sobriedad por la gracia de Dios el 1 de enero de 2000, después de tres años dentro del sistema donde cumplí doble condena a cadena perpetua. Sólo tenía 17 años cuando me arrestaron por el crimen que cometí, que fue la consecuencia de mi alcoholismo. Por medio de otros A.A. en prisión, se me introdujo a lo que A.A. es realmente y a cómo encontrar el camino a una vida mejor. He encontrado propósito, utilidad y significado en la Comunidad. He tenido algunos padrinos maravillosos y he apadrinado a algunos hombres maravillosos. Soy simplemente un borracho a quien Dios ha dado algunos dones extraordinarios. La era de los milagros está aquí. Si un joven con doble condena a cadena perpetua puede recibir el mensaje por medio de otros presos y tener una vida tan bella como la que tengo a pesar de mi situación, *cualquier cosa* es posible. Nadie está tan perdido como para no recibir el poder de nuestro mensaje”. — **William W., Región Sudeste**

— **William W., Región Sudeste**

“Soy alcohólico. He estado bebiendo más de 25 años. He estado entrando y saliendo de instituciones mentales y prisiones y estoy harto. He pasado casi seis meses sobrio. Eso no es por elección, es por la gracia de mi Poder Superior, que me ha dado otra oportunidad para vivir, y por eso estoy muy agradecido. No quiero perder mi relación con él y esta persona nueva que estoy experimentando. Necesito a alguien que me ayude a seguir en este camino de la sobriedad”.

— **Avant S., Región Este Central**

LOS DOCE PASOS

“Soy alcohólico y actualmente estoy encarcelado por dos delitos relacionados con la bebida — sumado a la pérdida de mi casa, mi esposa, y todo lo demás por culpa del alcohol. Estoy empezando a considerar seriamente si acaso tengo un problema con el alcohol. Empecé a asistir a las reuniones de A.A. aquí en la prisión y empecé a comprender las cosas que me gustaría haber comprendido hace años. Ahora, por extraño que pueda sonar, me siento más feliz en la prisión que afuera — todo gracias a los Doce Pasos. Estoy en el Cuarto Paso y cada vez que mi padrino y yo empezamos a trabajar con el Paso, me siento un poco avergonzado, pero luego me vienen los sentimientos de felicidad y paz. Gracias, A.A., por estar allí”. — **Eli J., Región Sudeste**

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 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.