



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Primavera 2013

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”.*

‘EL LENGUAJE DEL DOLOR...’

“Amo a Alcohólicos Anónimos. Asisto a reuniones aquí en la cárcel; una o dos veces a la semana. Miembros de A.A. de habla inglesa nos visitan los martes por la noche, y los A.A. hispanohablantes, el miércoles. No hablo ni una sílaba de español, pero asisto a todas las reuniones porque, como les digo a ellos, aunque no hablo español entiendo el lenguaje del dolor causado por el alcoholismo. Hablo y entiendo el dolor de todo alcohólico, sea cual sea la forma en que se exprese. Veo lo parecido de nuestras historias y un dolor en sus ojos parecido al mío. Me siento cómodo en cualquier reunión de A.A. y trato de participar apropiadamente. De todo corazón quiero la sobriedad. No tengo familia con quien compartir y aunque siempre estoy esperando encontrar miembros de A.A. entre los demás presos (y hay unos cuantos) no tengo mucho en común con la gran mayoría de los reclusos, nuestros caminos en la vida son diferentes. No obstante, estoy bien dispuesto a compartir, si desean hablar acerca de la sobriedad u otro tema positivo y productivo. Prometo dar libremente a otros lo que me han dado tan libremente a mí”. — **John L., Región Pacífico**

CREAR UNA REUNIÓN DE A.A.

“Para empezar, les agradezco su respuesta a mi carta; recibirla me alegró el día. Hoy es el Día de los Veteranos de Guerra y no tengo que trabajar. Pasaré una hora y media en A.A. esta mañana. Esto es lo que me mantiene centrado en este entorno. Puedo sentirme contento mientras mantenga lo primero primero. Hablé ayer con mi padrino; va a venir a la prisión para recogerme a la medianoche dentro de tres meses. La perspectiva me hace mucha ilusión. No sé donde estaría A.A. si no fuera por gente como ustedes. Lo digo con toda sinceridad. Un mes después de salir en libertad cumpliré un año de sobriedad. Dios mediana, estaré con gente que me ama. Comuníqueme a cualquier persona que esté donde no hay A.A. que es posible crear una reunión haciendo lo siguiente — por lo menos esta es mi experiencia: Oración de la Serenidad, Preámbulo, leer algo de Grapevine y algo de *A.A. en prisión: de preso a preso*; luego escribir una carta a un miembro de A.A., cerrarla con una oración, poner un sello en un sobre y enviarlo — les juro que para mí es lo que más se aproxima a una reunión — y me da los resultados deseados”. — **David P., Región Sudeste**

RESPUESTA A UNA SÚPLICA

“Me llamo Larry y soy alcohólico. Tuve mi introducción a A.A. hace unos pocos años y adapté mi vida a sus principios. Pero, este año tuve una recaída y así volví a causar penas y problemas a mí y a otros. Acabé en la cárcel del condado y allí he pasado las últimas semanas. Un día,

grité con toda sinceridad, ‘Dios, ayuda a mi alma retorcida y perdida’. Pasados pocos minutos, otro recluso y yo estábamos jugando un poco con la televisión en la sala común cuando oí un ruido claro de algo que se había caído y de repente el otro dijo ‘¿Qué es eso?’ Y yo miré al suelo y les juro por todo lo que quiero que lo que vi fue un ejemplar del Libro Grande. Le dije al otro ‘Eso, amigo mío, es la respuesta inmediata a mi súplica — exactamente lo que necesito y lo que he venido hasta ahora evitando buscar”. — **Larry M., Región Sudeste**

LA LITERATURA DE A.A.

“Hola. Por fin les escribo para darles las gracias. He leído el Libro Grande hasta el fin del Capítulo Siete. También he leído algunas de las historias de la segunda parte del libro y más de la mitad de las historias publicadas en *A.A. en prisiones: de preso a preso*. He encontrado en estos libros muchas cosas que se refieren a mí. En este lugar, sólo puedo sentir la auténtica serenidad cuando estoy leyendo mis libros de A.A. Gracias a todos los miembros de los Estados Unidos y Canadá por hacer las contribuciones que les han posibilitado enviarme algunos libros de cortesía. Espero salir en libertad condicional muy pronto y tengo la intención de seguir leyendo la literatura de A.A. todos los días y de asistir a una reunión el día que salga en libertad — voy a seguir el plan de 24 horas. Cumplí hoy siete meses de sobriedad. Deséenme suerte para seguir. Cuidense y que Dios los bendiga”. — **James P., Región Pacífico**

“Soy una viuda de 43 años de edad y madre de dos hijas bellas (adentro y afuera), de 21 y 25 años de edad. Mis hijas perdieron a su padre, que se suicidó, y ahora me han dado un diagnóstico de pancreatitis aguda. Me encuentro ahora en una cárcel del condado. Me dijeron que si seguía bebiendo me quedarían un año y medio o dos años de vida. Eso fue el año pasado después de mi 14ª visita al hospital a causa de mi forma de beber. La corte me mandó a un centro de tratamiento de adicciones. Me sentía enfadada entonces, pero ahora me siento agradecida. Me he desarrollado espiritualmente y entiendo mejor esa ansia terrible que tengo. He oído contar historias del Libro Grande pero hasta ahora no lo he leído. Me ha dado una tranquilidad de mente. Quiero decirles ‘Gracias’ por un libro tan milagroso y espero ser parte de Alcohólicos Anónimos y aportar a la comunidad mis buenas obras”. —

Tammy R.L., Región Sudoeste

HACER REPARACIONES

“Al dar el Octavo, seguido por el Noveno Paso, a veces nos preguntamos ‘¿Por qué hacer todo este trabajo si el resultado puede ser nulo?’ Me hice esta misma pregunta y luego escribí una carta para hacer reparaciones a mi hermana — hace 15 años que no la he visto. Y escribí una carta a mi exesposa — hace ocho años que no hemos hablado. No estaba esperando tener respuesta de ninguna de las dos — ni de mi hermana con quien había dejado de hablar en seco, ni de mi exesposa quien, después de años de abuso, yo no creía que me perdonara jamás. Pues me sentí abrumado y estupefacto cuando recibí una carta de mi hermana en menos de una semana y, tres días más tarde, una carta de mi exesposa, que me dijo que me había perdonado hacía años. Me sentí maravillado al descubrir que estas dos personas todavía sentían cariño por mí. Quien rompió comunicaciones con ellas fui yo en mis días de bebedor. Esta lección me enseñó que me corresponde a mí reparar los daños que he causado. Recuerdo que mi vida se parecía a un tornado que dejaba en su estela multitud de víctimas. Ahora nos mantenemos en contacto. Si sólo hubiera dado estos Pasos hace años. Ahora me doy cuenta de que sólo sacas del programa lo que inviertes. Hacer reparaciones sinceras y

comportarme de manera responsable no sólo me acerca más a los principios del programa sino también a Dios. Se debe totalmente a la fe que tengo en mi Poder Superior el hecho de que puedo hacer reparaciones a otras personas”. — **Daniel V.E., Región Este Central**

GENTE COMO NOSOTROS

“Estoy actualmente encarcelado en una institución correccional estatal y soy alcohólico. Hace un par de años, un compañero preso me introdujo a A.A. En esas reuniones me di cuenta de que había gente que era como yo y de lo mucho que necesitaba la ayuda de otros. Desde entonces, he asistido regularmente a las reuniones de A.A. Me alegro mucho de haber asistido a aquella primera reunión porque realmente cambió mi vida”. — **Chris T., Región Noreste**

“He estado encarcelado los últimos 32 años. A lo largo de los años he asistido ocasionalmente a las reuniones de A.A. en varias instituciones. Este es el primer grupo de A.A. en el que realmente estoy participando y, aunque nunca voy a salir de la prisión, he aprendido a tratar de ayudar a otros; animarlos de una manera positiva y enseñarles que puede serles útil no usar el alcohol y las drogas cuando vuelvan a la sociedad”. — **Daniel T., Región Sudeste**

UNA NUEVA FORMA DE VIDA

“Empecé a beber a los 11 años, pero no creía que tuviera un problema hasta que cumplí 15 años, cuando me desperté de una laguna mental después de salirme de la autopista con mi auto y caer en una zanja. ¿No admitir la realidad? Sí, porque ni siquiera después de eso creía que tenía un problema. Lleno de dolor, ira y lástima, seguí bebiendo y pasé por varias experiencias similares por las que resultaron heridas otras personas además de mí mismo. He pasado encarcelado los últimos 20 años por un crimen que cometí a los 16 años. Ese muchacho no es el hombre que soy hoy día y el que me esfuerzo por ser. A lo largo de los años he estado en A.A. y en muchos programas de ayuda propia. Pero hasta que no puse mi vida en manos de Dios no empecé el proceso de curación, y eso es gracias a Alcohólicos Anónimos, porque ahí es donde aprendí a tener un Poder Superior. Soy sincero acerca de mi sobriedad y creo que la ayuda de A.A. seguirá ayudándome a recuperarme”. — **Joseph W., Región Pacífico**

“No puedo describir lo agradecido que estoy a ustedes y a los miembros de A.A. He pasado más de 15 años dentro y fuera de A.A. y también dentro y fuera de la prisión. Mi forma de beber y mis lagunas mentales fueron la causa de muchos arrestos, no puedo recordar lo que hice. Estoy tan agradecido de estar sobrio que me parece irreal. He recuperado la salud. Parece una locura cómo me siento. Me sobreviene una sensación de calma porque me siento muy bien por estar sobrio. Tengo esperanza y fe, y estoy haciendo todas las cosas que me dan los miembros de A.A. que se recuperan sinceramente”. — **Loy W., Región Sudeste**

AGRADECIDO CADA DÍA

“Me llamo Justin, tengo 24 años. Ya he pasado un año en prisión y ‘sólo’ me quedan siete. La noche que cometí mi crimen yo fui mucho más que un borracho agresivo. Casi no recuerdo nada. Toda la vida he luchado con la bebida. Antes de ser encarcelado, iba de juerga y bebía *todas* las noches. Me peleaba todo el tiempo y lastimaba a mi familia; no sentía remordimiento. Me condenaron a nueve años, cuatro meses y me dieron el segundo aviso por delito grave por un caso en el que nadie resultó herido y yo estaba *muy* agradecido. Me uní a A.A. por primera vez cuando estaba en la cárcel del condado. Desde entonces no me he tomado ni una gota, aunque pienso mucho en eso. Pero estoy venciendo. Doy gracias a Dios cada día por concederme una fecha de salida y por mi cariñosa familia. Espero el futuro con ilusión”. — **Justin G., Región Pacífico**

“Mi nombre es Arthur y soy un miembro de A.A. en recuperación liberado y agradecido. Gracias a Dios como yo Lo concibo y a A.A., mi vida y mi mente empiezan a mejorar. Las cicatrices que tengo en mi cuerpo son insignificantes comparadas con el daño emocional y mental dentro de mí. En 2008, cuando comparecí ante un juez del estado, me ordenaron someterme a un programa de tratamiento interno de seis meses que incluía reuniones de Alcohólicos Anónimos. Nunca se me olvidará la expresión de las caras de los hombres que había en la sala cuando les dije: ‘¡Todos ustedes están locos y los odio y no necesito

nada de esto!’ Eso fue cuando me pidieron por primera vez que hablara. Seis meses y mucho más de 180 reuniones en 180 días después, me había convertido en alguien que siempre estaba citando el Libro Grande y no me perdía ni una reunión. Desde entonces hasta ahora, sigo siendo un miembro activo que aprende continuamente a escuchar y a oír el mensaje de recuperación por medio de A.A. En cuanto a mi vida diaria como alcohólico sobrio y felizmente en recuperación, mis pasadas luchas con la bebida nunca pueden afectar la comodidad, la paz y la curación emocional que los hombres y mujeres me traen por medio del programa de A.A. Gracias. Sinceramente, con amor y fortaleza”. — **Arthur P., Región Sudeste**

LA RUTINA DIARIA

“Creo que una de las cosas que más tengo ganas de volver a tener cuando vuelva a casa es mi grupo de apoyo en mis reuniones. Podré conseguir una ficha de un año y quiero hacerlo en nuestra reunión del domingo por la noche. Cuando me levante para recibirla, quiero que todo el mundo se dé cuenta de que no tienen que seguir el mismo camino que yo recorrí. No quería pasar mi primer año sobrio en prisión, y nadie debe tener que hacerlo. Pero para mí fue necesario ir a prisión. Así se me abrieron los ojos. Aquí fue donde finalmente pude despertar mi espiritualidad y conectar con mi Poder Superior. Aquí fue donde pude empezar de nuevo el trabajo de Paso Doce. Es muy importante para mí llevar el mensaje a otros alcohólicos. Empiezo y termino cada día con mis *Reflexiones Diarias*. La leo cuando me despierto, medito, luego la leo otra vez por la noche y veo cómo la he aplicado a mi día. Luego trato de enfocarme en el panorama general y veo cómo la puedo aplicar a mi vida. Leo el Libro Grande todos los días tratando de encontrar conocimiento nuevo y antiguo — siempre a la caza de alguna frase o pasaje que me va a afectar de una nueva manera o me va a recordar que no debo desviarme demasiado del camino que he escogido”. — **Erby P., Región Sudeste**

“Recientemente me he rendido al hecho de que por hacer mi voluntad sigo volviendo a las instituciones. Soy un perdedor con tres avisos que ha perdido su libertad para finalmente ‘tener libertad’. Antes solía complacerme en el sentimentalismo y lo llamaba experiencia espiritual. Hoy me siento orgulloso de confesar que tengo un Poder Superior a quien puedo recurrir todos los días. Gracias A.A. Llevo un año trabajando con un padrino de adentro. No tengo mucho tiempo. Pero durante 20 años traté de hacer las cosas a mi manera y el resultado era la puerta giratoria. Hoy estoy en tierra firme”. — **Stacy S., Región Este Central**

LA REUNIÓN PERDIDA Y ENCONTRADA

“Me llamo Phil B. y el tres de septiembre fue mi tercer aniversario. Empecé mi recuperación aquí en este grupo de A.A. de la prisión. Tenemos buenas reuniones gracias a los hombres que vienen de afuera. Tuvimos un contratiempo; perdimos nuestra sala de reunión. Pero gracias a la forma de vida de A.A., los Conceptos, las Doce Tradiciones, nos establecimos en el comedor. No es lo mejor pero seguimos teniendo nuestra reunión”. — **Phil B., 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 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.