



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Primavera 2018

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”.*

Una nueva libertad

“La literatura de A.A. me levanta el espíritu y me da esperanza cuando la leo. Desde hace 18 años he estado entrando y saliendo de cárceles e instituciones, con varios períodos de sobriedad de un año. Al mirar al pasado, esos fueron los mejores años de mi vida. Estoy cansado y ahora me he rendido a mi enfermedad ya que estoy encarcelado otra vez los cuatro últimos meses, y he puesto todo en manos de mi Poder Superior (al que finalmente he encontrado aquí en la prisión del estado después de muchos años de buscarlo). Encerrado en una celda, he vuelto a encontrar la libertad, que pienso llevar conmigo al atravesar estas puertas cuando llegue mi día. Es curioso que tuviera que perder mi libertad para encontrarla. Ya no me siento enojado por estar aquí: me siento aliviado y agradecido. La gente me lanza miradas extrañas cuando digo eso, pero estoy diciendo la verdad. Antes de llegar aquí, en mi última temporada afuera, pasé seis meses durmiendo bajo un puente y en las aceras de las calles. Aunque estar aquí es un punto bajo, he aprendido por experiencia que puede seguir empeorando”. —

Brent W., Región Nordeste

“Yo soy un amigo de Bill que está cumpliendo una condena. Pero me alegra decir que estoy libre adentro; no obstante, para mantener mi sobriedad, tengo que trabajar más en mi recuperación. Soy un alcohólico en recuperación muy agradecido y le debo mi vida a A.A. Sin la constante reafirmación de que nos recuperamos, me hubiera dado por vencido hace mucho tiempo. Las promesas se cumplen, incluso adentro de los muros. Hoy día esta vida es buena”. —

Jammie A., Región Suroeste

“He descubierto la Comunidad de A.A. y verdaderamente veo el valor que tiene. Ahora tengo 40 años y estoy en prisión por lo que

espero que sea la última vez. He tenido problemas con el alcohol y otras sustancias desde que estaba en la escuela elemental. Este viaje a la prisión se ha convertido en una bendición, ya que ahora puedo aprender a estar sobrio por primera vez en mi vida”. —

Christopher G., Región Este Central

La clave es la buena disposición

“Me llamo Edward F. Actualmente estoy cumpliendo una condena de dos a seis años y soy alcohólico. Tomé mi primer trago cuando tenía 13 años. No obstante, creo sinceramente que no fue ahí cuando empezó mi alcoholismo. Creo que nací alcohólico, ya que mis padres eran alcohólicos. Ahora tengo 21 años y estoy agradecido a mi Poder Superior por darme cuenta de todo esto a una edad temprana en mi vida. He pasado por varios tratamientos de rehabilitación; pero no tenía una buena disposición. Resistirme a la Comunidad y vivir en la negación me ha traído finalmente aquí. En casa me esperan una hermana de 10 años y mi madre que me quieren mucho, aunque desgraciadamente fue necesario que yo acabara en prisión para darme cuenta de esto. Creo que lo importante es que soy impotente ante el alcohol y quiero cambiar mi vida mientras aún estoy a tiempo. Necesito ayuda”. —

Edward F., Región Nordeste

“Empecé a beber a una edad muy temprana y para cuando estaba en la escuela secundaria ya era alcohólico. Me hice ministro

“He pasado por varios tratamientos de rehabilitación; pero no tenía una buena disposición. Resistirme a la Comunidad y vivir en la negación me ha traído finalmente aquí”.

licenciado y estuve sobrio desde los 26 a los 50 años, cuando mi segunda mujer me echó de nuestra casa y metió en ella a mi mejor amigo. Hice las maletas y me fui directamente al bar, y bebí excesivamente los tres años siguientes por culpa de lo que se me había hecho. En un año recibí dos DUIs (conducir bajo los efectos del alcohol); en el segundo estuvo involucrado mi hermano que viajaba conmigo. Estoy en A.A. aquí en la prisión. No estoy obligado a ir pero empecé a hacerlo por mi propia voluntad porque sé lo que pasará si no tengo ayuda”. —

Douglas K., Región Nordeste

“He leído el Libro Grande de principio a fin, y ahora estoy en mi segunda lectura completa. Tengo una muy buena disposición a seguir adelante con este programa. Me han sentenciado a prisión, o sea que voy a estar aquí una larga temporada. No puedo unirme a

ningún tipo de programa hasta que me clasifiquen, y me gustaría mucho recibir ayuda por medio del Servicio de Correspondencia de Correccionales para dar los Pasos que están en el Libro Grande”.

— Robert H., Región Pacífico

“Desde que estoy aquí en esta institución, he estado muy involucrado en la Comunidad de A.A. Asistí a las reuniones cuando estaba en la calle pero eso es todo lo que hice — solamente asistía. No participaba ni me involucraba de ninguna otra manera. Pero desde que estoy encarcelado, he decidido que realmente quiero algo diferente en mi vida. Así que tengo la mente abierta y estoy bien dispuesto a practicar este simple y espiritual programa y a ser completamente sincero. Debido a esto, mi vida se ha transformado. Hoy día soy una persona verdaderamente feliz y estoy en prisión — parece algo surrealista. He aprendido que de lo que se trata no es adónde estoy o en qué situación me encuentro; es lo que hago con la situación y cómo la manejo”. — Jason G., Región Este Central

Abandonar las viejas ideas

“Hola, me llamo Donald y soy alcohólico. Me siento orgulloso de decir que soy un alcohólico con una ‘A’ mayúscula debido a nuestra bendita Comunidad, en la que he llegado a creer. He vivido una vida loca de beber. Parece que por muy rápido que he tratado de repararme, otra parte de mí — mi mente alcohólica — ha tenido la misma prisa para destruirme. He tenido una relación de amor-odio con mi Poder Superior, porque con la ayuda de A.A. y los Doce Pasos, mi Poder Superior me ha estado mostrando todo el daño que mi alcoholismo activo ha causado. Al principio, cuando empecé en A.A., creía que podía seguir con mis viejas ideas y mi vieja forma de pensar, pero cuanto más tiempo dedico a asistir a las reuniones, leer el Libro Grande y otra literatura de A.A., y seguir viniendo, más me doy cuenta de que tengo que dejar ir absolutamente todo. No puedo ir hacia atrás si voy a ir hacia adelante, ni puedo ir hacia adelante si voy hacia atrás. No sabía el desastre en que me había convertido hasta que logré la libertad, y no sabía que no estoy solo y que hay una salida hasta que leí todo el libro de Alcohólicos Anónimos. Solía pensar que estaba loco, pero al leer esas historias

“...cuanto más tiempo dedico a asistir a las reuniones, leer el Libro Grande y otra literatura de A.A., y seguir viniendo, más me doy cuenta de que tengo que dejar ir absolutamente todo”.

ahora quiero algo mejor para mí. Sé que la vida no me va a brindar sin más una mejor vida, pero la Comunidad me ha traído el mensaje de esperanza”. — Donald C., Región Pacífico

“Quiero y tengo el deseo de dejar todo lo que solía ser. Me siento muy feliz de que mi Poder Superior se ha tomado el tiempo para hacer que me sienta y me ponga a pensar. Quiero ser fuerte en mi sobriedad. Quiero y necesito verme libre de las amarras que la bebida y las drogas tenían en mí”. — Stephanie H., Región Sudeste

“Soy alcohólico. Tengo 34 años y he tenido problemas con las drogas y el alcohol desde los 11 años. Eso me ha robado de todo lo que atesoraba. Actualmente estoy encarcelado cumpliendo una

condena de 24 años después de un ciclo continuo de destrucción, no solo en mi vida sino en las vidas de todos los que entraban en contacto conmigo. He estado encarcelado 11 años y he tenido tiempo para reflexionar. Díganme que estoy loco, pero a pesar de todos los problemas que el alcohol me ha causado, no puedo decir con certeza que estoy acabado. Lo que sé ahora es que asisto a las reuniones de A.A. una vez a la semana, los lunes por la noche; me sirve de ayuda estar con gente que también se esfuerza por lograr la sobriedad. La literatura de A.A. que leo dice que muchos de los voluntarios también han pasado por el mismo camino que yo, y pueden tener una mejor forma de hacer las cosas o algún consejo para la sobriedad que puede ser útil. Ahora mismo en mi vida, necesito toda la ayuda que me puedan dar”. — Jamell C., Región Nordeste

Regalo de la desesperación

“Me han dado una condena de dos años por beber alcohol y así violar los términos de mi libertad condicional. En los últimos cuatro meses y medio, he leído aquí en la cárcel el Libro Grande, *Reflexiones Diarias* y algunos números atrasados del Grapevine. He pagado por mi propia suscripción y he recibido el número dedicado a los militares el pasado mes de octubre. No quiero volver a beber más. ¿Por qué he estado en tratamiento en el pasado sin obtener resultados? Porque realmente no lo quería. Ahora sí lo quiero, y voy a renovar mis herramientas y aprender todo lo que pueda para lograr la sobriedad y mantenerla. Estoy desesperado”. — George U., Región Sudeste

“Mi problema siempre comienza con el alcohol, y luego sigue con las drogas, y después acabo en la cárcel. Pero esta vez estoy cumpliendo una condena de 10 años, y estoy perdiendo todo lo que amo en mi vida. Estos Doce Pasos de A.A. están empezando a salvarme la vida”. — Heidi W., Región Sudeste

“Actualmente estoy cumpliendo una condena de dos años con dos años de libertad condicional añadidos, por haber recibido mi quinto DUI. He estado asistiendo fielmente a las reuniones de A.A. aquí en prisión desde el primer día. También asistía a las reuniones de A.A. afuera hasta que tuve una recaída. Ahora estoy aquí de vuelta porque creía que podía vencer al alcohol, algo que nunca ha pasado ni pasará”. — Neal O., Región Este Central

“El alcohol destruyó mi vida — rápidamente. No empecé a beber hasta que tenía más de 30 años, pero en poco tiempo me condujo al camino de la total destrucción y desesperanza. Opté por el alcohol por encima de mi familia, amigos, trabajos, responsabilidades y mi autoestima. Me robó mi conexión con Dios e hizo muy difícil restablecerla. Mientras estoy encarcelada, he hecho un gran esfuerzo por entregar mi vida a Dios. Esto me ha ayudado con mi comportamiento, mis sentimientos y mis emociones. Creo absolutamente que Alcohólicos Anónimos y los Doce Pasos son fundamentales para la sobriedad duradera, y quiero hacer todo lo que pueda ahora y cuando salga en libertad para seguir involucrada”. — Tracy M., Región Nordeste

La forma de vida de A.A.

“Los últimos 11 años he sido un miembro activo de A.A. en varias instituciones, y he aprendido mucho acerca de mí mismo y cómo liberarme de mis resentimientos y temores después de leer las historias que hay en el Libro Grande. Creo que ingresar en prisión fue un mensaje de mi Poder Superior, debido al hecho de que estaba en camino hacia la muerte, pero el programa de A.A. en

“A.A. nos enseña a manejar la sobriedad”

“El Libro Grande dice: ‘A.A. no nos enseña a manejar nuestra forma de beber... nos enseña a manejar nuestra sobriedad’. También dice: ‘Si Dios quiere, puede que nunca tengamos que lidiar con la bebida, pero tenemos que lidiar con la sobriedad cada día’, y eso es exactamente lo que creo que será un problema para mí. Creo que las reuniones regulares y la ayuda de un padrino van a ser para mí el camino a seguir para mantener mi sobriedad. Hasta hoy he estado sobrio casi 18 meses. Creía que ya no desearía volver a beber, pero el paso del tiempo solo ha hecho que sea más fácil lidiar con la tentación — no la ha eliminado. En este momento de mi vida, me doy cuenta de dónde me llevará la bebida. Todas las cosas de mi vida giraban alrededor de la bebida. Gasté todo el dinero que pude para tratar de mantener una apariencia de vida normal. Bebía en casa, en el trabajo, socialmente y solo; no importaba cuál era la ocasión. A lo largo de los años la gente me decía que era un alcohólico, y yo me encogía de hombros. Me decía a mí mismo ‘tengo buenas calificaciones, tengo un trabajo, nunca he destrozado un auto, ni he lastimado a nadie. ¿Cómo puede ser que yo sea alcohólico?’ He llegado a darme cuenta de que no era sino un alcohólico funcional. Ahora entiendo que si no me mantengo sobrio, puede ser que llegue a matarme. Tengo una familia que me gustaría mantener, pero la tentación de ‘tomarme solamente una copa’ — aunque no pueda resistir tomarme una más — es muy fuerte. Antes de esto, nunca hubiera admitido que necesito ayuda con mi alcoholismo, pero ahora seré el primero en pedir ayuda y apoyo”.

— James D., Región Sudeste

prisión me salvó la vida. He tratado de suicidarme varias veces. El último intento fue dos días antes de ser arrestado. Tenía la pistola en la boca pero me vino la idea de que la hija de mi novia sería la primera persona en encontrarme. Cada vez que leo el Libro Grande saco algo de provecho, y doy las gracias a todos los que compartieron en este libro. Estoy deseando ir a una reunión de A.A. y conocer a otras personas, compartir mi historia, y vivir sobrio y feliz. La sobriedad en A.A. no es una moda — tiene que ser una forma de vida”. — Michael P., Región Sudeste

“Empecé a beber a una edad muy temprana, introduciendo a escondidas cerveza en la escuela para beber con mis amigos antes de que sonara la campana de entrada. Al principio, bebía porque creía que era *cool*, y descubrí que iba ganando la aceptación de la gente que normalmente nunca hablaría conmigo. Más tarde seguí bebiendo para divertirme. Entonces, un día mi hermana pequeña se mató accidentalmente y me puse a beber debido a mi gran pena. Me convertí en una persona que buscaba cualquier excusa para beber, una persona que nunca quise llegar a ser. Entré en prisión en 2011 y estaba enojado con el mundo. En aquel entonces no quería aceptar mi alcoholismo, aunque el alcohol me había llevado a tomar malas decisiones y me hizo perder el control de mi vida. Perdí a mi mujer y a mis hijos, pero no creía que el alcohol fuera la causa. Traté de aprender el autocontrol pero en lugar de eso, mi alcoholismo progresó. Me dieron un DUI cuando iba en el auto con mi hijo y su amigo. Gracias a Dios, nadie resultó herido o muerto. Creerías que caería en la cuenta, pero incluso con eso, seguí bebiendo más mientras esperaba mi sentencia, y me volvieron a detener. Aquí adentro, finalmente me encontré con A.A. y he disfrutado cada reunión a la que he asistido. Incluso he compartido mi historia enfrente de un grupo de 71 hombres. Me sentí muy bien. Ahora he encontrado un lugar donde puedo ser yo mismo y ser aceptado sin tener que beber, y ese sitio es A.A. Estoy listo para trabajar en los Pasos y vivir una vida sobria y productiva”. — Johnathon R., Región Nordeste

“He estado lidiando con el alcoholismo 17 años (solo tengo 29) y ha causado que haya pasado casi siete años de mi vida entre rejas. Este constante problema me ha robado todo lo que tenía y me ha dejado con menos que nada. Empecé a involucrarme en A.A. cuando era joven, de los 16 a los 18 años, pero seguía bebiendo y

mentía acerca de eso. Ahora en A.A., trabajo para ser honrado, feliz y tener satisfacción en la vida, sin alcohol”. — Brandon C., Región Nordeste

“Estoy empezando a salir de mi etapa de negación — culpar a otros por encontrarme aquí — pero como me dice mi familia, yo mismo me puse aquí. Tenía todas las cosas esenciales que pueda querer un hombre — bonitas muchachas, un buen auto, una casa agradable, todos los buenos juguetes de un hombre joven, un buen trabajo. Entonces dejé de ir a las reuniones y la forma de vida de A.A. y empecé a frecuentar mis antiguos lugares. ¡Zas! Volví inmediatamente a la antigua escena y en lugar de pedir ayuda y volver a A.A. seguí con esa vida porque creía que podía arreglármelas por mí mismo. Mi relación empezó a ponerse rocosa, y simplemente no usé las herramientas que A.A. me dio tan generosamente. Ahora puedo ver con una mente clara y un alma limpia. Cuando salga en libertad quiero volver a las reuniones, conseguir un padrino y encontrar un trabajo decente”. — William L., Región Nordeste

Gratitud por la Comunidad

“El primer miembro a quien escribí dejó de escribirme, pero pude encontrar otro inmediatamente. Hemos estado haciendo los Pasos cuidadosamente cada semana por email y las cosas van muy bien. Aún me quedan algunos años de mi condena, pero ya estoy libre. Puede que se hayan dado cuenta de que me han transferido a un nivel de baja seguridad. Esto fue una buena cosa por diversas razones, pero perdí un buen grupo base y un maravilloso compañerismo. Solo hay una reunión a la semana pero me siento agradecido por tenerla. Esta prisión está en medio de la nada; tenemos dos voluntarios dedicados que vienen fielmente a traer el mensaje. Uno lleva 42 años sobrio y ha estado viniendo a esta prisión más de 16 años. La otra es una mujer que también nos tiene asombrados. Gracias al fondo de la lata rosada, los A.A. locales de afuera nos han suministrado todos los libros y la literatura que necesitamos. Solemos tener un orador invitado el último sábado de cada mes. Este es el momento perfecto para estudiar *El Manual de Servicio de A.A.* y decidir en qué voy a participar en el futuro. Hay otros que están interesados en leerlo conmigo. Por la gracia de Dios y por entregarme a Él, recibí mi ficha de siete años el pasado mes de mayo. Siempre tengo presente en mis oraciones a la gente que

sirve en A.A. Solo soy el que hace el café aquí, pero algún día espero aumentar mi participación". — **Jeffrey S., Región Suroeste**

"En solo dos meses, nuestro grupo de A.A. ha crecido inmensamente. Ahora tenemos dos reuniones que se realizan diariamente por toda la cárcel. No saben lo bien que me siento por haber ayudado a iniciar reuniones que nunca antes se habían permitido hacer en esta institución. Saber que los compañeros internos — alcohólicos — tienen un lugar adonde acudir diariamente me conmueve el corazón. Tanto los oficiales como los internos me dan las gracias y me dicen lo maravilloso que es tener esto. Mi padrino también me ha dicho lo orgulloso que se siente de ver esto. Dice que se le llenan los ojos de lágrimas. Si puedo ayudar a salvar a un compañero alcohólico, entonces todo mereció la pena. No puedo agradecerles lo suficiente por su ayuda. (Tal vez algún día tendré el honor de conocerles y agradecer personalmente a la Oficina de Servicios Generales por su ayuda con nuestro grupo en la cárcel.) Empezó con uno y se convirtió en muchos, para siempre". — **Chad S., Región Nordeste**

"Cumplir una condena es mucho más fácil sabiendo que estoy sobrio y que tengo una Comunidad grande que me respalda y está preocupada por mí". — **Benjamin L., Región Suroeste**

"Recuerdo la primera vez que hablé en una reunión. Debido a que soy transgénero, sabía que lo que tenía que decir podría tener un impacto en otras personas. Así que hablé acerca de que solemos juzgar a los demás y que no nos han puesto aquí para hacer eso. Nos han puesto aquí para ayudar. En nuestras reuniones normalmente tenemos de 60 a 80 personas, además de unos nueve miembros de A.A. invitados que vienen de afuera. Cada semana trabajamos en un Paso y nuestros invitados también hablan acerca del Paso para la semana. Son las personas más asombrosas del mundo. Todos son una parte de nuestras vidas. He tenido la suerte de poder hacerles muchas preguntas. Hago esto porque así cuando salga en libertad sabré lo que tengo que enfrentar. Constantemente les recuerdo a todos que el Primer Paso y la Oración de la Serenidad son la clave para encontrar lo que estás buscando en el programa de A.A." — **Lisa S., Región del Pacífico**

Adoptar los Doce Pasos

"He llegado a la conclusión de que voy a adoptar los valores de A.A. lo mejor que pueda y luchar por mi sobriedad. He asistido a reuniones aquí y allá pero ahora realmente lo entiendo. Disfruto el sentimiento de comunidad y de autoestima. Tengo el Libro Grande y un horario de reuniones en mi área para cuando salga en libertad". — **Christopher B., Región Nordeste**

"Quiero dar las gracias a Alcohólicos Anónimos porque sin A.A. no habría esperanza para muchos de nosotros, alcohólicos. He leído el Libro Grande de principio a fin. He destacado los puntos de interés según voy leyendo. Usé un marcador completo y empecé con el segundo antes de terminar mi lectura. Me doy cuenta de mi error

"A.A. ha cambiado mi vida y trato de dar esperanza a otros que también están hartos de su forma de vivir alcohólica".

de ser un borracho seco durante 12 años antes de volver a beber. Si hubiera asistido a las reuniones de A.A. y hubiera leído el libro, o incluso solamente una parte, posiblemente no estaría hoy en prisión. Ahora, A.A. ha cambiado mi vida y trato de dar esperanza a otros que también están hartos de su forma de vivir alcohólica".

— **Matt H., Región del Pacífico**

"He oído a algunos hablar acerca de despertarse en la cárcel sin poder recordar qué pasó, pero siempre creía que esas historias eran 'dramáticas' y 'exageradas' hasta que experimenté mi primera (y, si Dios quiere, la última) laguna mental. Nunca habría identificado mi problema con la bebida si no me hubiera despertado en la cárcel sin saber exactamente lo que había hecho. Ahora los Doce Pasos son el salvavidas al que se agarra esta persona que se está ahogando. Gracias A.A. por otro día sobria y viva". — **Jaymee W., Región del Pacífico**

"En mi mente, he estado corriendo toda mi vida; realmente tengo que dejarlo ir y dejarlo completamente en manos de Dios. Les ruego que me ayuden a ayudarme a mí mismo. Llevaba 11 meses sobrio antes de acabar borracho en la cárcel. Tras una audiencia en el tribunal explosiva y emocional, dejé de leer cada mañana, dejé el asesoramiento y dejé de asistir a las reuniones. Empecé otra vez a castigarme a mí mismo mentalmente. Me compré un galón de vodka. No puedo seguir así. Voy a dedicar mi vida a los Doce Pasos de A.A. porque dan resultado. Estoy totalmente seguro de tres cosas: soy un verdadero alcohólico; A.A. funciona; y estoy dispuesto a seguir todo lo que dice el programa. Necesito ayuda con los Doce Pasos. Quiero admitir todos mis defectos, trabajar para superarlos y limpiar los escombros de mi pasado. Con la ayuda de Dios, encontraré a alguien que me ayude a salir del problema en que me he metido — mental y espiritualmente". — **Steven C., Región Este Central**

Servicio de Correspondencia de Correccionales (C.C.S., por sus siglas en inglés)

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados a quienes les queda por lo menos seis meses de condena. Emparejamos al azar un A.A. encarcelado con uno libre de otra región. Los hombres les escriben a los hombres y las mujeres les escriben a las mujeres. No proporcionamos cartas de referencia a juntas de libertad condicional, abogados o funcionarios judiciales. No nombramos padrinos. Sin embargo, una vez que tú te pones en contacto con nosotros, un miembro de A.A. de afuera puede que esté dispuesto a apadrinarte. Si te interesa compartir tus experiencias en cuanto la sobriedad y los problemas con la bebida, escríbenos y pide un formulario. Apreciamos tu paciencia.

Contacto de prepuesta en libertad

Este servicio se dirige a los alcohólicos encarcelados que van a salir en libertad en un plazo de tres a seis meses. No asignamos padrinos. Sin embargo, una vez hayas pasado de A.A. en prisión a A.A. "afuera", puede haber alguien dispuesto a apadrinarte. Tratamos de conseguir alguien en A.A. en tu comunidad que te escriba temporalmente justo antes de que te pongan en libertad. Puedes pedir un formulario o escribirnos pasándonos la información de la fecha de tu puesta en libertad y tu destino (dirección, ciudad, estado, número telefónico).