



# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Verano de 2023

Estimados amigos de AA:

Comencemos nuestra reunión con un minuto de silencio, seguido del Preámbulo de AA:

**A**lcohólicos Anónimos es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA 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". \*

## Parte de algo genial

Estoy en prisión limpiando los escombros de mi pasado (en verdad, as algo que uno no quiere hacer). En fin, hace poco recibí una carta de respuesta del Servicio de Correspondencia de Correccionales y quería compartir con ustedes lo emocionado que me sentí al recibirla. Puedo decir con toda sinceridad que soy parte de algo genial, grande y bueno. Lo he escuchado decir y lo he leído en nuestra literatura, y ahora lo viví hasta el hueso; ser parte de algo bueno y positivo es inspirador. Gracias. — George H., región del Pacífico

## Gracias, Grapevine

Soy un alcohólico bajo custodia cuyo aniversario de sobriedad es el 26/04/22. Les escribo para expresar mi gratitud por el apoyo que recibí de parte de la Oficina de Servicios Generales y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza relacionada con AA en un centro correccional. Primero quiero decir "gracias" a la OSG por el paquete de correspondencia y literatura. El paquete contenía una carta personalizada y atenta escrita por un miembro de la asignación de Correccionales, una copia de la última revista Grapevine, un boletín llamado *Compartiendo desde detrás de los muros* y una carta con un formulario de solicitud adjunto para inscribirme en el *Servicio de Correspondencia de Correccionales*. La copia del Grapevine no

podría haber sido más oportuna, ya que tenía una sección especial llamada "Comunidades remotas". Resonó en alguien como yo que está en la cárcel. Leer historias sobre los obstáculos y las dificultades que los AA en áreas remotas han tenido que superar para comenzar reuniones, asistir a ellas y mantenerse conectados ha sido inspirador. Reuniones a 90 minutos de distancia, barreras idiomáticas, zonas con poblaciones mínimas; estas son historias de una determinación increíble. Acceder a reuniones de AA ha sido un desafío porque no las hay en mi complejo carcelario. Sin embargo, aunque no puedo asistir a reuniones, hago de AA una parte integral de mi vida y me mantengo en un buen estado espiritual. Estas acciones incluyen lecturas diarias del Libro Grande o *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, releer pasajes seleccionados del Grapevine, trabajar con otros alcohólicos y conectarme con un miembro sobrio de AA por teléfono dos veces a la semana. La sesión telefónica con mi amigo ha sido muy importante para mí. Esta actividad ha sido una piedra angular de mis actividades de la Comunidad y una fuente de espiritualidad. Mi amigo y yo programamos un tiempo para hablar por teléfono dos veces a la semana, leemos en voz alta el Libro Grande, tres páginas a la vez, y nos turnamos para leer página por página. Comenzamos esta rutina de reuniones virtuales leyendo los prólogos, la opinión del médico, y alternando entre un capítulo (las primeras

---

*"[...] hago de AA una parte integral de mi vida y me mantengo en un buen estado espiritual."*

---

164 páginas) y una historia personal de las 42 historias al final del Libro Grande. Luego de terminar de leer, hablamos sobre el contenido y lo que sacamos de él; conversamos sobre lo que aprendimos de la lectura y lo relacionamos con algo que estemos viviendo en nuestras vidas. Las sesiones telefónicas han sido estupendas y significativas: una base para mi crecimiento y un catalizador para ampliar mi entendimiento de los Pasos y principios de AA. Además del conocimiento que he adquirido al leer los capítulos, las historias personales me han enriquecido y han ampliado mi conexión con la Comunidad. Los diferentes sectores demográficos representados y los diferentes caminos

que se abrieron para llegar a las salas de AA me parecen alucinantes. El proceso de las reuniones telefónicas con mi amigo atrajo a otra persona bajo custodia que compartió su historia de dificultades con el alcohol y su deseo de mantenerse sobrio por medio de los pasos. Me pidió que lo ayudara a leer el Libro Grande y me hice un tiempo para trabajar con él como un servicio. Dios me dio la oportunidad de ayudar a otro alcohólico y dar lo que recibí de mi amigo de forma gratuita. En cualquier caso, esos son los pasos que estoy dando para mantenerme sobrio, fomentar mi crecimiento espiritual y mantener mi sanidad mental. Mientras lucho por mi libertad, estoy agradecido a Dios, la Comunidad de AA, y los Pasos y principios que son un modelo de vida. Hay muchos desafíos asociados con estar en la cárcel, vivir en este ambiente con sus males y lidiar con muchas personalidades y elementos negativos. AA sigue ayudándome a convertir la desesperación en esperanza. Poner a AA como prioridad entre mis asuntos me ha ayudado a cambiar mi actitud, mi forma de ver las cosas y mi perspectiva. Voy a seguir avanzando y permitiendo que Dios y AA me guíen en esta época difícil: *“Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual”*. — p. 85 del Libro Grande. Gracias por permitirme compartir. — Mureithi D., región del Pacífico

---

*“Agradezco tener la oportunidad de compartir mi experiencia y esperanza con otras personas que quizás estén atravesando lo mismo que yo en este momento.”*

---

### Treinta años, un día a la vez

Alcancé la sobriedad el 20/11/2020. Hubiera tenido más de 15 meses de sobriedad antes de que me liberaran en marzo de 2022. Me sucedieron muchas cosas que me llevaron al borde de la locura. El Dios que me ayudó a mantenerme sobrio el primer día realmente se veía mejor el segundo y el tercero. Pero cuando los embates de la vida llegaron y los vientos me azotaron, me olvidé de quién había estado allí todo el tiempo. Él quizás no elimine mis montañas, pero me permitirá tener la fuerza para escalarlas. Necesito recordar tiempos pasados, cómo Él siempre me ayudó a mí y a mi familia a superar situaciones. Tengo a mi madre de 81 años, dos hermanas y un hermano. El 3 de noviembre me enviaron a una unidad médica en otra prisión. Cuando llegué a la nueva unidad coronaria, uno de los baipases se había cerrado en un 99 %. Me hicieron cuatro en 2014. Solo pudieron abrirlo un 20 % por medio de un balón. Tengo problemas cardíacos y obstrucciones en las piernas y el cuello. Estoy de vuelta donde comencé, pero en la parte del hospital viejo; se llama Unidad de cuidados especializados. Tiene 15 habitaciones y la cerraron en mayo porque se se construyó una más grande al lado. Somos 11 aquí. Tuvimos que venir aquí por

nuestras necesidades. No hay escaleras. Pero ustedes me trajeron las reuniones. Tengo *Compartiendo desde detrás de los muros*, la nueva revista y su carta; voy a atesorarla como a las otras. Ustedes de verdad se preocupan por nosotros. Comencé el tratamiento y a ir a reuniones más o menos en 1995, así que estoy cerca de los 30 años. Quizás ya los haya cumplido. Había solicitado asistir a AA, pero nunca fui a una reunión en el nuevo lugar. Tengo 59 años y mi vida está a punto de cambiar. Trabajo en mi espiritualidad con un mentor. No hay una respuesta A, B o C. Es cómo uno sale y de qué. Me quedan entre cinco y ocho años. Un día a la vez. Cuídense, — Robert F., región del Oeste Central

### Progreso, no retroceso

Sí, soy yo, Laura M., otra vez. Hace poco (el 24 de julio de 2022) celebré diez años de sobriedad. Bueno, quizás no todos esos años fueron felices. Terminé en la cárcel el 24 de julio de 2012. He decidido creer que me rescataron, no que me arrestaron, porque la forma en la que existía afuera no me estaba ayudando a mí ni a nadie. He estado en este centro durante nueve de esos diez años, asisto a muchos grupos, tengo amigos verdaderos y mi familia está realmente contenta con mi progreso. Esa es otra cosa, yo progreso, no retrocedo. — Laura M., región del Nordeste

### Es una bendición estar sobria

Mi nombre es Portia y tengo 49 años. Soy alcohólica. Les escribo desde mi litera en un centro de detención. Tengo la bendición de estar sobria desde el 22 de mayo de 2020; ese es el día en que mi vida cambió. Llegué a la cárcel el 21 de julio de 2021 porque conduje bajo los efectos del alcohol por tercera vez y violé mi libertad condicional. Esta experiencia me ha dado tiempo para pensar y poner en orden mi mente con mi Señor. Lo tomo un día a la vez y, cada domingo, si tenemos escuela dominical, voy y siempre le agradezco al Señor por ese día, porque se supone que tendría que estar muerta o en coma, ¡gracias a Dios! Estoy aquí pensando en lo que he hecho y lo que puedo hacer para mejorar. Los miércoles voy a AA y hablo sobre mi primer trago, las tres veces que me arrestaron por conducir bajo los efectos del alcohol y la bendición que recibí. He estado sobria desde el 22 de mayo de 2022 y estoy cumpliendo mi sentencia desde el 21 de julio de 2022. Salgo el 6 de septiembre de 2023 y he aprendido de mis errores. Perdí mi trabajo, mi departamento y mi auto; no tengo hijos. Trastorné a mi familia, pero tengo a mi buen Señor cuidándome, bendiciéndome de tantas maneras, con las reuniones de AA, el Libro Grande, mi familia y amigos. Me quiero más. Tengo paz, fe y fortaleza, y también respeto por mí y los demás. Les hablo a los demás e intento ayudarlos si puedo, para ayudarme a mantenerme centrada y con la cabeza fría, no beber ni hacer tonterías. Me siento genial cada día y me lo tomo un día a la vez. Gracias por dejarme compartir mi historia. — Portia B., región del Sudeste

## Hágase tu voluntad

Hola, Servicio de Correspondencia de Correccionales. Hola, familia, hermanos y hermanas de AA. Agradezco haber recibido una respuesta del CSS. Me hizo sentir una calidez en todo mi ser con la ayuda de mi Poder Superior. Muchas gracias por enviarme *Compartiendo desde detrás de los muros*, con extractos de diferentes alcohólicos agradecidos y esperanzados que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza conmigo como si estuviera allí en una reunión con ellos; que sienten su alegría y sus derrotas tal como yo las siento de vez en cuando, pero ahora tengo esperanzas otra vez de que me puedo mantener sobrio más de 26 meses. En lo que respecta a la sobriedad, entiendo que me falta mucho en mi reintroducción al programa y la Comunidad, un día a la vez. Desde que tengo memoria, en mi alcoholismo, me llevó un tiempo destruir mi vida a tal punto que me quedé sin hogar, perdí todo y me encerraron una vez más. Esto realmente me ha abierto los ojos. Además, al no tener amigos o familia para apoyarme en diferentes situaciones de la vida que he atravesado, a veces se siente como si estuviera totalmente solo en el camino de la vida. Pero por supuesto, mi Poder superior me asegura que él ha estado siempre allí en algunas de esas experiencias cercanas a la muerte de las que me salvé muchas veces. Incluso en las buenas experiencias de mi vida, mientras escribo, cuando miro hacia atrás al final del día, tengo mucho que agradecer. Agradezco tener la oportunidad de compartir mi experiencia y esperanza con otras personas que quizás estén atravesando lo mismo que yo en este momento. Estoy comenzando a entender, más que [esperar] ser entendido. No me molesta si comparten mis cartas con otras personas, tal como ellas compartieron las suyas conmigo. Así que todos los días pido, hasta que me liberen de la cárcel, que se haga la voluntad de mi Poder superior y que, resulte lo que resulte de esto, yo no lo acepte con amargura o resentimiento. Así que, gracias, AA, por el amor y la consideración. Sentidamente, — Craig B., región del Sudeste

## De la tragedia a la sobriedad

Mi nombre es Bradford P. y soy alcohólico. Lamentablemente, fue necesaria una tragedia para que admitiera esto. Viví una vida de negación y miedo. Esto culminó en que recurriera al alcohol, como siempre hice, en una época de tristeza y lástima por mí mismo, y a beber hasta perder la conciencia y conducir borracho a casa. Como es de esperarse, conduje en sentido contrario en la autopista, y me metí de cabeza en el tráfico que venía en sentido contrario. Asesiné a dos personas inocentes esa noche y dejé a otro hombre inocente en una silla de ruedas. Estaban volviendo a casa luego de un largo día de oración en una convención de una iglesia —la mismísima definición de “inocentes”—. Cuando me enteré del alcance de la destrucción que había causado, estaba acostado en la cama del hospital y supe tres cosas: 1) No quería beber nunca más. 2) No quería lastimar a otra persona nunca más. 3) No quería que ESTO fuera

lo que yo era. Tenía que cambiar. No sabía realmente cómo o en qué me convertiría, pero prometí que mantendría una mente abierta (luego me enteraría de que ese era un principio espiritual de AA). Años más tarde, luego de pasar por el sistema de justicia penal y comenzar mi condena de 23 años con posibilidad de acceder a la libertad condicional, terminé en prisión. Terminé en varios programas de autoayuda y aprendí mucho de cada uno de ellos, pero creo que AA tiene el modelo para la sobriedad en mi vida. Por fin estoy listo para practicar los Pasos con el mayor rigor y cuidado humanamente posibles y le pido ayuda a alguien que haya pasado por lo mismo. Gracias por escuchar. Atentamente, — Bradford P., región del Pacífico

## Superar la vergüenza

Estoy en prisión a los 46 años; les di 35 años de mi vida a las instituciones, centros correccionales juveniles, la Autoridad de Jóvenes de California, cárceles del condado y prisiones. Llevo 22 años por mi tercer delito, una condena de 25 años con posibilidad de acceder a la libertad condicional, y en dos días vuelvo a la junta por una posible liberación y tengo miedo. Tengo miedo porque sé que tengo que enfrentar mis consecuencias y tienen que determinar que estoy sobrio. Nunca enfrenté a nadie que tuviera mi futuro en sus manos, limpio y sobrio. Durante un par de semanas luché contra un deseo de beber o consumir drogas, lo que significaría sin dudas una “libertad condicional rechazada”. De verdad, acá es más fácil conseguir drogas o alcohol que conseguir que alguien te dé 45 centavos para comprar una sopa ramen con chile. Cuando mi preocupación, ansiedad, miedo y baja autoestima se

---

*“Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual”.*

---

apoderaban de mí, acudía al alcohol. Mi falta de valor para enfrentar las cosas me hacía sentir culpable y avergonzado, así que en mi cabeza, estaba bien beber o consumir drogas. Cuando estaba enojado conmigo mismo por ser débil y no estar en control, acudía a las drogas. Me convierto en un holgazán y un resentido, y culpo a los demás por mis defectos. Ya no me siento de esa manera sobre mí mismo porque sé cuál es mi valor y conozco mis opciones. Puedo tener ansiedad hoy, pero soy más fuerte y estoy más centrado. Así que sigo estando sobrio. Sé que seguiré estando sobrio y continuaré creciendo en la rehabilitación a medida que supere mi baja autoestima, vergüenza y culpa, lo cual siempre significará que superaré mis defectos de carácter: miedo, ansiedad, falta de valor, ira, impulsividad, inseguridades, frialdad y adicción. Cuidense, porque a mí me importan. — Tyrone T., región del Pacífico

## Cambio de paradigma

Mi nombre es Devante T., tengo 30 años y soy alcohólico. He estado preso humildemente desde los 16 años, que fue cuando elegí cometer mi delito. Cuando asistía a una reunión de AA en mi institución anterior, me quedé con dos boletines viejos de las ediciones de otoño-invierno de 2019 de *Compartiendo desde detrás de los muros* y una revista del AA Grapevine de mayo de 2021. Sentí la energía de otros en la Comunidad de AA. Volví a AA cuando comencé un voluntariado como asistente de "coordinador de actividades de presos", donde ayudé a cargar fichas de programas y organizaciones en la computadora, entre otras actividades relacionadas con la computación. AA recién comenzaba otra vez en 2021 luego del COVID-19 y yo sabía que necesitaba ser parte del grupo porque sé que soy alcohólico y que he estado evitando todo lo relacionado con esa verdad y sus consecuencias. Además, quería trabajar en interactuar con un grupo de desconocidos. Mi historia comienza cuando tenía ocho años; abusaron de mí. Me hizo sentir raro y no sabía qué estaba pasando. Ese momento disparó mi experimentación con el alcohol; mi hermano mayor y yo íbamos a la nevera-bar de nuestro abuelo y robábamos chupitos de alcohol o cerveza. Ese pico de adrenalina del hábito y la rebeldía continuó cuando comencé a robar cervezas, licor y cigarrillos de quien fuera que los tuviera. He estado rodeado de familiares y desconocidos que bebían y eso también me llevó a robar pitadas de marihuana de mi mamá. Entre los 8 y 11 años, en ocasiones, de a poco ahogaba mi mente, emociones e infancia en ese ladrón que es el alcohol, la marihuana, cigarrillos, comida, dinero, ira, agresión. Mi excusa es que nunca experimenté borracheras inmundas; mi nivel de tolerancia aumentó. A los 12 años me mandaron a vivir con mi papá y mi hermana. Luego de volver a ser víctima de un abuso, guardé el secreto. Esto profundizó mi relación con el alcohol. Mientras intentaba evitar los obstáculos y disparadores de mis adicciones, tomé la decisión no planificada de hacer algo diferente. Fui a una carrera callejera ilegal; robé un arma de mi empleador porque estaba aburrido. Quería comenzar una carrera como ladrón para financiar mis metas a corto plazo. Luego razoné que debía dejar a un lado todos mis hábitos criminales y vivir bien. Me atraparon. No quise devolver el arma. Hui de mi casa y me escondí en una casa vacía que incluso me gustaría para vivir si fuera un ciudadano libre. Intenté volver a casa; tomar algo de dinero, ropa, comida, la laptop, etc., pero me frenó un policía. Me resistí al arresto, el miedo y la preocupación aumentaron y decidí dispararle al policía varias veces, en un cementerio. Fue una bendición que él lograra salir vivo de allí. Mi juventud murió en ese lugar; mi esencia quedó cubierta por la maleza bajo la que me escondía. Ahora estoy cumpliendo una condena de 30 años. Mi nueva audiencia de

libertad condicional es en 2024 en lugar de 2033. He estado diseccionando mi pasado y estudiando todos mis errores, y dándome cuenta y entendiendo mi propósito verdadero por medio de mi relación y comunicación continua con Dios, a quien elijo llamar Alá.

Mi mente sigue rindiéndose ante el estrés y pienso en beber y fumar marihuana. Pero a medida que vivo esta vida sobria y crezco, maduro y sano, sé todos los días que Dios (Alá) me bendice con un tipo distinto de subidón y embriaguez cada vez que escribo algo con la mente y el corazón. Todavía me siento solo, pero sé que Dios me bendijo para crear esta carta y todo el contenido del pasado que comparto con otros, para finalmente atraer gente a mi vida. Mi proceso de sanación, recuperación y recorrido comenzó con la psicología y el comportamiento. Estudié muchísimas cosas relacionadas con mi pasado, presente y futuro; incluyendo otras cosas; mi disciplina se lleva bien con el islam y mi cambio de paradigma comenzó cuando empecé a contar mi verdad en noviembre de 2022, a los 29 años, en las reuniones y a un amigo. A partir de ese día he sentido que una vida sobria me ha ayudado a continuar el proceso de sanación. Solo necesito saber que los demás entienden. — Devante T., región del Sudoeste

## Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen al menos seis meses más de condena por delante. Emparejamos de forma aleatoria a un AA de afuera de otra región, y los hombres les escriben a hombres y las mujeres, a otras mujeres. No brindamos cartas de referencia a juntas de libertad bajo palabra, abogados u oficiales de la corte. No asignamos padrinos ni madrinas; sin embargo, una vez hecho el contacto, un miembro de AA de afuera puede estar dispuesto a apadrinarlo. Si tienes interés en compartir tus experiencias respecto de la sobriedad y problemas con el alcohol, por favor escríbenos y solicita un formulario. Agradecemos tu paciencia.

## Contacto previo a la puesta en libertad

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen una fecha de liberación programada dentro de tres a seis meses. No asignamos padrinos ni madrinas; sin embargo, una vez que hayas hecho la transición de ser un AA de "adentro" a un AA de "afuera", alguien quizás esté dispuesto a apadrinarlo. Intentamos coordinar para que un AA de afuera de tu comunidad local te escriba justo antes de tu salida en libertad. Puedes solicitar un formulario o escribirnos y brindarnos tu fecha de salida y destino (dirección, ciudad, estado, número de teléfono).