



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Verano 2010

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”.*

TRABAJAR CON OTROS

“La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Funciona cuando fallan otras actividades. Ésta es nuestra *duodécima sugerencia*: ¡Llevar este mensaje a otros alcohólicos! Tú puedes ayudar cuando nadie más puede. Tú puedes ganarte su confianza cuando otros no pueden...”

—*Alcohólicos Anónimos*, pág. 89

‘OTRAS PERSONAS—EXACTAMENTE COMO YO’

“Hace cinco meses que estoy en esta institución y desde que llegué no he faltado a ninguna reunión. Antes de unirme a A.A., la palabra ‘sobriedad’ no tenía para mí ningún significado. Ahora es lo que más me importa en la vida. Tengo muchas ganas ahora de ir a las reuniones porque hay personas allí exactamente como yo”.—

Jordan G., Región Sudoeste

“Trabajo con un par de reclusos en celdas incomunicadas que me preguntaron qué es el Libro Grande. Llevo el mensaje por tener que hacerlo para vivir. No puedo olvidarme nunca de la importancia de que un alcohólico ayude a otro. Tengo que dar a otros lo que a mí me dio tan libremente mi primer padrino, que en paz descanse. Recen por mí. Demos gracias a Dios porque tenemos a A.A. detrás de los muros”.—**Jack M., Región Este Central**

“Gracias a ustedes por los servicios que prestan a tantas personas. He llegado a amar y apreciar todo lo que A.A. me ofrece. Espero y quiero devolverlo o hacer trabajos de servicio para expresar mi agradecimiento. Trato de compartir con otros alrededor mío. Creo que conocemos la bendición de nuestra propia recuperación al prestar servicios a otros. Que Dios les bendiga a todos y cada uno de ustedes”.—**Heather C., Región del Pacífico**

‘YO ERA EL PROBLEMA...’

“Ni puedo acordarme de mi dos últimas semanas en libertad. Era un borracho de lagunas mentales. Solía beber para divertirme pero en algún que otro punto todo esto cambió. No tenía planes para beber. La mayoría de las veces me despertaba al día siguiente al aire libre o en un automóvil o en un lugar totalmente desconocido. Con respecto a mi problema con la bebida, me he dado cuenta de

que la bebida no era el problema...yo era el problema. Y para resolver el problema con la bebida tuve que resolver *MIS* problemas y encontrar una manera de enfrentarme con ellos. No estaría aquí si me hubiera mantenido sobrio. Voy a hacer todo lo que puedo aquí adentro para ayudar a quienes sufren. Me gustaría estar allí enfrente de ustedes, pero no puedo. Espero que mi historia ayude a alguien. Les deseo lo mejor a todos los que aún sufren y que nadie acabe aquí donde me encuentro yo. Que Dios les guarde a ustedes y a sus familias”.—**Brandon L., Región Sudoeste**

LOS DOCE PASOS DE A.A.

“Me he mantenido sobrio desde 2006 y aunque en un período de mi vida esto era suficiente ahora estoy harto y cansado de estar harto y cansado. Tengo que participar más activamente en mi propia recuperación. La prisión no es mi primera experiencia de la sobriedad, pero las otras veces tampoco la pude mantener. Por ello, la consecuencia de mi recaída más reciente fue verme sentenciado a una condena de seis años. He logrado a darme cuenta de que me he estado engañando a mí mismo y que no voy a poder mantenerme sobrio por pura fuerza de voluntad. Quiero dar los Doce Pasos—esta vez con un detenido autoanálisis y reflexión. Reconozco que uno de mis defectos de carácter es la incapacidad para pedir ayuda. Así que aquí estoy intentando remediarlo y humildemente pidiendo ayuda. Me gustaría poder contar con alguien que me pudiera guiar por los Doce Pasos”.—**Khalid A., Región Nordeste**

“Hola. Me llamo Chris y soy alcohólico. Estoy cumpliendo una condena de 36 meses. Cuando estaba en libertad mis superiores me dijeron que tenía un problema y que debería ingresar en un programa de tratamiento, y yo no compartía la opinión. Al encontrarme sentado en mi celda temblando incontrolablemente, decidí asistir a las reuniones de A.A. que se celebran aquí. Todo lo narrado en el Libro Grande me describe a mí. En cuanto me di cuenta de ser alcohólico, me puse a dar los Pasos. He llegado al Cuarto Paso y espero poder seguir con los Pasos en el mundo de afuera. Me he mantenido sobrio desde el 22 de agosto de 2008 y espero seguir manteniéndome sobrio. Gracias A.A. por haberme ayudado”.—**Chris T., Región Oeste Central**

“Quien les escribe es un compañero de A.A. que se encuentra encarcelado ahora como consecuencia directa de la destrucción de su pasado. Pero por la gracia de Dios tal como yo Lo concibo, los Doce Pasos, mi padrino y la Comunidad, puedo aceptarlo todo tal como es. Ya llevaba 11 meses y medio sobrio cuando fui encarcelado y por ello no pude asistir a mi reunión de aniversario y recibir mi ficha de un año, pero Dios tiene un plan y esto también pasará. Me siento muy agradecido por haber podido conseguir un ejemplar del Libro Grande. Lo leo diariamente y me mantengo en buena forma espiritual gracias a los Pasos Diez y Once. También me siento agradecido por haber podido trabajar en los Pasos antes de ser encarcelado. Dios es bueno. Estoy eternamente agradecido a mi Dios, a los Doce Pasos, a la Comunidad, a mi padrino y a mi mujer (quien ha sido más que comprensiva en cuanto a mi viaje por medio de este despertar espiritual). Dios mediante seguiré andando por el camino del destino feliz”.—**Shannon C., Región Sudeste**

ESPERANZA

“Les escribo con esperanza—una esperanza que no tenía hace pocos años. Espero poder mantener mi muy necesaria sobriedad. He tratado de mantener mi sobriedad durante más de dos décadas y no he tenido mucho éxito. Esos son muchos años de fracasos. He estado caminando, hablando, pareciendo y expresándome como un A.A., pero sin mucho éxito. Eso era todo lo que hacía. Nada más que aparentar, hasta que un día me desperté en la cárcel por haber vuelto a emborracharme. Con la ayuda y la orientación de un padrino bueno y cariñoso ahora estoy empezando a hacer lo que no había hecho nunca en todos esos años. Estoy trabajando en los Pasos lo mejor que puedo.

“El Primer Paso es para mí muy fácil de tragar porque está claro que tengo un problema. El Segundo Paso no es tan simple, pero no obstante es necesario. Sólo tengo que creer que un poder superior puede ayudarme. He tenido que dedicar mucho tiempo de calidad al Tercer Paso. Detestaba a un poder superior que había estado dispuesto a torturarme durante todo este tiempo. Entonces empecé a tratar de rezar. Todo se ha vuelto mucho más fácil ahora que veo que era *yo* el que me estaba torturando. Nadie hacía nada. Acabo de terminar el Cuarto Paso y bueno, es profundo. Dos días después de haber escrito toda esa basura y reconocer *mi parte* en todas esas situaciones, *¡qué bien me sentí!* Ayer mismo hablé con mi padrino acerca de lo que había escrito y eso le puso el sello final. Dios realmente obra de forma misteriosa. Aunque estoy sentado en mi celda casi 23 horas al día, no puedo evitar una sonrisa cuando alguien llega a mi puerta. Algunos creen que me estoy volviendo loco. Deben de pensar ‘¿por qué está tan feliz? Está atascado en esa celda hasta el verano del próximo año ¿qué cosa puede hacerle sonreír?’ No me importa lo que piensen. Dios verdaderamente está haciendo por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Me siento bien, conmigo mismo en mi propia piel”.—**Christopher P., Región Nordeste**

“Dios es maravilloso. Estoy muy agradecido por mi sobriedad y por lo que A.A. está haciendo en mi vida. Me quedan casi cuatro años para cumplir mi condena, pero por primera vez mi vida está llena de propósito, paz y esperanza”.—**Tom K., Región Pacífico**

“Me vi forzado a estar sobrio al ingresar a la prisión. Me revocaron la libertad vigilada por volver a beber, y me dieron la condena completa en prisión. Tengo mucho ejemplares del Libro Grande en mi casa y nunca los he leído. He lastimado a muchas personas en mis años de bebedor y estoy empezando a reparar los daños causados. Hay reuniones de A.A. en esta prisión y asisto fielmente”.—**Brian G., Región Suroeste**

“Tengo que decir ahora mismo lo agradecida que me siento por estar sobria y por haber cambiado mi vida. Soy nueva en A.A. y tengo mucho que aprender. Tal vez nunca lo sepa todo, pero sé que por primera vez en mi vida quiero estar sobria”.—**Nancie S., Región Sudeste**

UNA ENFERMEDAD DE NEGACIÓN

“Me llamo Nick y soy alcohólico. Me costó mucho llegar finalmente a decir eso en voz alta. Solía decir: ‘Me llamo Nick y estoy en el armario’. Dije esto durante más de cinco meses en nuestra reunión de A.A. de los viernes por la noche en la prisión donde estoy encarcelado. Hice eso hasta la semana pasada cuando estaba leyendo en voz alta para mi grupo la parte de ‘La opinión del médico’ del Libro Grande que dice: ‘Tenemos el [tipo de alcohólico] que cree que después de un período de haber estado sin beber, puede hacerlo sin peligro’. Al leer estas palabras me sentí como si me hubieran golpeado directamente entre los ojos y mi mente me decía: ‘¡joye bobo, esos somos nosotros!’ Al terminar de leer, volví al podio y empecé diciendo ‘me llamo Nick y soy alcohólico’. El grupo rompió a aplaudir y varios miembros se me acercaron para darme una palmada en la espalda. Al final de la reunión le pregunté a nuestro padrino de grupo, Jim, cómo podría conseguir un Libro

Grande. Para terminar, lo único que puedo decir es gracias al Dr. Silkworth por aquellas palabras y gracias a Bill W. y al Dr. Bob por dar a un alcohólico como yo esta oportunidad antes de morir ahogado”.—**Nick D., Región Sudoeste**

‘ES EL PRIMER TRAGO...’

“Después de haber sido arrestado por dos DUIs (conducir bajo los efectos del alcohol), por primera vez en mi vida he empezado a participar seriamente en A.A. He perdido todo lo que amaba por culpa del alcoholismo. Pasé muchos años de mi vida en prisión antes de salir en libertad condicional hace unos pocos años, pero me encontré de nuevo detrás de los muros por no poder estar enfocado en mi recuperación. Ahora que tengo casi cuatro años de sobriedad, miro al pasado desde mi mundo limitado, y puedo decir honestamente que realmente mi vida era maravillosa hasta que me tomé aquel primer trago. Acabé tocando fondo después de beber en exceso con el paso del tiempo. Ahora entiendo por qué dicen en A.A. que un trago es demasiado y cien no son suficientes. Sé que es posible vivir una vida plena y satisfactoria en sobriedad. Sin duda tenemos la oportunidad única de redimir nuestra vida de forma positiva por medio de la Comunidad de A.A. Estoy dispuesto de manera definitiva a tener una vida satisfactoria en A.A., un día a la vez. Lo digo de todo corazón”.—**Ángel C., Región Nordeste**

QUÉ HACER AL SALIR EN LIBERTAD

“Nuestro grupo de A.A. ha recibido el paquete inicial de materiales. Por medio de estos materiales nos hemos enterado de que el Comité de Correccionales local puede darnos alguna ayuda y que puede ofrecernos dirección y orientación, y también enviar a un orador para una reunión. También nos hemos enterado de que hay contactos antes de la puesta en libertad disponibles para ofrecer apoyo a quienes estamos preparándonos para salir en libertad. Estamos de acuerdo con ustedes en que los primeros días y semanas después de salir en libertad son un período crucial para conectar con una reunión de A.A. y encontrar un padrino temporal. Los hombres salen en libertad de esta prisión cada dos meses. Como consecuencia, tenemos una necesidad relativamente constante del tipo de apoyo que acabo de describir. Muchos presos no son alcohólicos pero son drogadictos. Les recomendamos que escriban una carta a la Organización de Servicios Generales de N.A. Les agradeceríamos cualquier ayuda y apoyo que nos pudieran ofrecer, incluyendo las sugerencias que estén dispuestos a darnos. Rezo para que Dios los bendiga por sus esfuerzos”.—**James R., Región Este Central**

Nota: ver sección al final de la página.

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.