



# COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Verano 2014

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”.\*

## LOS DOCE PASOS DE A.A.

Cuando nos pusimos a estudiar los Doce Pasos, “muchos de nosotros exclamamos ‘¡Vaya tarea! Yo no puedo llevarla a cabo’. No te desanimas. Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección. No somos santos. Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarlos de una manera espiritual. Los principios que hemos establecido son guías para nuestro curso. Lo que pretendemos es el progreso espiritual y no la perfección espiritual”.

*Alcohólicos Anónimos, pág. 60*

## EL TERCER PASO

“Me llamo Ed. Hace unos 30 años que soy miembro de Alcohólicos Anónimos. Me sentenciaron a una condena en la prisión y me hicieron un diagnóstico de cirrosis hepática. Me puse a mí mismo en estas circunstancias. Creo haber dado un buen Tercer Paso. Estoy encantado de estar vivo hoy. Estoy trabajando diariamente en mi Cuarto Paso. Me haría sentirme muy bien dar todos los Pasos. No tengo miedo de morir. Pero quisiera tener todo bien arreglado con mi Poder Superior. Cada día al despertarme pongo mi voluntad y mi vida al cuidado de mi Poder Superior. Rezo para que se me quiten los resentimientos. No puedo ni creer lo maravillosamente bien que esto está funcionando para mí. Tengo mucho tiempo así que rezo por todos”. — **Edward G., Región Este Central**

## TÓMATELO COMO TE VIENE

“Me llamo Jim y soy alcohólico. He pasado 33 años en prisión. Soy secretario de mi grupo y asisto a tres reuniones de A.A. cada semana. La junta de libertad condicional va a considerar mi caso en un próximo futuro. Es posible que me den una fecha, pero ya han considerado mi caso 12 veces, así que no sé. Lo creas o no, mi filosofía es, si Dios quiere que yo esté en prisión, debo estar en prisión, y por eso, no me siento totalmente desilusionado con mi vida. Debo tomarla tal como me viene y tratar de ayudar a los que aún sufren. Tuve una apoplejía y estaba parcialmente paralizado, pero me voy mejorando. Fue una lección de humildad. En realidad no sé qué decir, mi historia es muy sencilla. Me da miedo un poco la perspectiva de salir en libertad después de tantos años adentro. No echo la culpa a nadie; la culpa es

mía por las perezosas decisiones que tomé en la vida. A.A. me ayuda a compartir mi historia”. — **James M.L., Región Pacífico**

## UNA SENSACIÓN DE PAZ

“No sé exactamente cómo empezar esta carta, pero quiero decirles lo mucho que A.A. ha cambiado mi perspectiva hasta este punto. Recientemente celebré cinco meses de sobriedad y, a pesar de estar encarcelada, nunca me he sentido tan en paz conmigo misma. La institución donde me encuentro apoya la recuperación y tengo la suerte de contar con una madrina que se reúne conmigo para trabajar en los Pasos. Acabo de dar el Cuarto Paso y me he entregado de pleno al programa”. — **Ida B., Región Este Central**

## UN A.A. QUE AYUDA A OTRO

“Me llamo Randy y llevo más de siete años como miembro de Alcohólicos Anónimos. Me he mantenido sobrio la mayor parte de ese tiempo, aunque pasé por un período en que solamente estaba “seco”. Dejé de asistir a las reuniones, y con eso empezó la espiral descendiente que todos conocemos muy bien. Dejé de rezar, y de ayudar a otros y de trabajar en los Pasos. No necesariamente en ese orden, pero ustedes saben lo que quiero decir. Me sentía muy estresado, debido a no poner mi vida en manos de Dios. No hablaba con nadie acerca de mis temores, y seguía bajando y bajando hasta explotar. Creo con toda sinceridad que si hubiera estado haciendo todas las cosas que me habían enseñado en A.A., no me habría sucedido. A pesar de no haberme tomado un trago, seguía siendo alcohólico, más enfermo que nunca. En ese entonces un amigo mío vino a visitarme. Es un compañero de A.A. con quien me he estado carteando y que ha venido repasando el Libro Grande conmigo. Ha resultado ser otro despertar espiritual que no tengo palabras para explicar. Leo mi Libro Grande todos los días y trato de ayudar a todos en toda posible ocasión. Por fin he vuelto a sentirme sobrio. Y sobre todo me siento agradecido por contar nuevamente con Dios en mi vida. Él dirige el espectáculo, la mayoría de los días, y me guía por esta selva. No estoy seguro de que pudiera hacerlo sin Él. Gracias a todos los miembros de A.A. que han venido antes y especialmente que vendrán después. Espero poder ayudar a alguien, como me ayudó mi amigo que me vino a visitar en la prisión y me apadrinó”. — **Randy S., Región Sudeste**

“Estoy tan absorto en Alcohólicos Anónimos que a veces se me olvidan mis casos pendientes. Mi misión aquí es trabajar con los alcohólicos que desean dejar de beber y de mantenerme sobrio cuando salga en libertad. Me sorprende la cantidad de reclusos que se sienten cómodos al hablar conmigo acerca de lo que parece ser para ellos un tema complicado y muy difícil. Que la gracia de Dios esté con todos ustedes”. — **Robert G., Región Sudoeste**

## TRABAJAR EN LOS PASOS

“Me llamo David y soy alcohólico. Hace ya unos cinco años que me doy cuenta de serlo. Antes me consideraba solamente un borracho. Pero después de ser arrestado seis veces por D.W.I. en un plazo de cinco años, me dije ya basta con esto. Busqué tratamiento y empecé a asistir a reuniones de A.A. en mi comunidad y después de terminar mi encarcelación de 90 días, me mantuve sobrio cinco años. Durante ese

período nunca conseguí un padrino. Nunca trabajé en los Pasos y nunca hice un inventario moral. Ya sea que lo evitara por temor o por orgullo, no lo voy a saber nunca, pero estoy seguro de que, después de 18 años de beber, siete arrestos relacionados con el alcohol y cinco automóviles destrozados, todavía me tenía engañado a mí mismo creyendo que lo podría hacer todo sin ayuda. ¿Y por qué les estoy escribiendo ahora? Me encuentro otra vez en la cárcel. Me han arrestado y sin duda alguna me condenarán por otro D.W.I. Estoy preparado a enfrentar las consecuencias de mis acciones. Sólo desearía saber cómo he caído tan tremendamente y tan rápidamente. Mi amorosa, asombrosa e increíblemente paciente esposa, y otras personas, me han preguntado por qué empecé a beber otra vez. Desearía poder decirles, desearía poder explicarles el proceso mental que me condujo a creer que esta vez de alguna manera las cosas iban a ser diferentes. Conscientemente sabía adonde iban a llegar las cosas, pero seguí bebiendo y seguí engañándome a mí mismo. Ya llevo dos meses en la cárcel, o sea que también llevo dos meses sobrio. Lo que puedo decir es que ahora sé y creo que no puedo hacer esto solo. Lo he intentado y he fracasado. Estoy cansado de hacer daño; estoy cansado de arrastrar la culpa, el temor, la paranoia y la ira. He empezado a leer el Libro Grande por primera vez, si se lo pueden creer. Estoy asombrado de lo perfectamente que describe mi vida. Quiero empezar a trabajar en los Pasos, sé que soy impotente, lo he demostrado”. — **David A. M., Región Sudeste**

“Hola, soy Tresa S., estoy actualmente en prisión, soy alcohólica y lo he sido desde hace años. En 2012 dejé de asistir a las reuniones y de trabajar en los Pasos. Eso me hizo volver detrás de estas rejas y estas alambradas. Actualmente estoy en un programa de recuperación aquí. Estoy muy agradecida por el apoyo de A.A. Mi lema es: ‘A.A. es la manera; no dejes de trabajar en los Pasos’. Cuando salga en libertad sé que tengo que mantener el apoyo de A.A. y el contacto con mis amigos sobrios. Gracias a Dios por las amigas sobrias que tengo hoy aquí que entienden por lo que he pasado”. — **Tresa S., Región Este Central**

## LITERATURA DE A.A.

“Aquí en esta institución no tenemos programa de A.A. Anoche, cuando recibí la literatura de A.A., había mucha gente que estaba interesada. Otros tres presos y yo tuvimos nuestra primera reunión. Hoy me siento como un nuevo hombre”. — **Edward G., Región Este Central**

“Gracias por la literatura. Si supieran lo mucho que esto significa para mí. El material que me enviaron será usado con respeto y agradecimiento. En estos momentos he empezado a leer el Libro Grande. Es asombroso las cosas que refresca en mi mente. Lo compartiré con todos los que estén listos para cambiar. Espero tener noticias de un grupo local pronto. Unos pocos de nosotros nos reunimos y hablamos sobre los Doce Pasos o nos turnamos para leer en voz alta el Libro Grande. Esperamos establecer una reunión y desarrollar pronto una ‘conciencia de grupo’”. — **Al A., Región Sudeste**

## ‘UNA VIDA QUE VALE LA PENA VIVIR’

“No hay un libro de normas ni un manual para ser alcohólico. ¡Qué vas a hacer! A qué recurre cuando sientes que no vale la pena vivir la vida. Otro día de beber es insostenible. Nunca creí que hubiera algo o alguien a quien recurrir, que entendiera o comprendiera mi problema con el alcohol. No ayudaba mucho el hecho de que yo era alguien que creía poder manejar sus problemas solo. Pero estoy aquí para decirles que hoy sé que no los puedo manejar solo, y que sin ayuda y sin la Comunidad de A.A. probablemente no estaría aquí para escribir hoy esto. Ahora tengo ‘una vida que vale la pena vivir’”. — **Anthony G., Región Este Central**

## EL LIBRO GRANDE, ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“Hola, me llamo Robert y, sin ninguna duda, soy alcohólico. Desde 1981 hasta mi condena actual, he sido arrestado más de 75 veces y he tenido más de 200 cargos no violentos. Pero todos y cada uno de ellos

han tenido que ver con la bebida o tratar de conseguir dinero para beber. He maltratado a todos los que estaban cerca de mí. Nadie ha sufrido más que mis hijos, por quienes no he hecho nada en todas sus vidas. Ahora estoy en prisión por un mínimo de seis años. No he hecho nada más que sentir lástima de mí mismo y huir de la realidad. He asistido de vez en cuando a las reuniones de A.A. a lo largo de los años pero no aplicaba la información que se daba. Tengo miedo de compartir mis experiencias en las reuniones; a veces lo único que hago es leer. Recientemente, un miembro de afuera presentó un desafío. Dijo que si leíamos desde la página 17 hasta la 164 del Libro Grande, nuestras vidas cambiarían para siempre. Bueno, hoy voy por la página 122 y sin duda alguna se ha prendido una luz. Y aun más importante, necesito a alguien para trabajar conmigo, porque muchas veces he tenido un falso sentido de esperanza. Estoy muy cansado de estar solo, viviendo en mi mente, de ser egoísta, etc.... Ayúdenme por favor”. — **Región Sudeste**

## ‘GRACIAS’

“La Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos siempre ha sido muy atenta y servicial conmigo a lo largo de los años. Quiero que sepan que este servicio fiel también me ha ayudado a madurar y a crecer según iba andando el camino hacia mi recuperación. Me enseña que es posible confiar y tener esperanza en la humanidad de alguna manera. Que la presencia de Dios esté diariamente en sus conciencias”. — **Rosina R., Región Pacífico**

## ... CON GRATITUD

“Soy Celia W.; gracias por su carta. La acabo de recibir hoy; también he recibido una carta muy amable de mi contacto de afuera del Servicio de Correspondencia de Correccionales. Qué irónico que las haya recibido las dos el mismo día. Ya contesté a mi contacto para establecer correspondencia. Gracias”. — **Celia I. W., Región Pacífico**

“Cada día estoy disfrutando más y más este camino hacia la recuperación. La prisión en la que me encuentro tiene muchas vías hacia la curación y la integridad, y se considera muy bien el proceso de Paso Doce. Voy a llegar a mi marca de un año en mayo de 2014 y me siento muy animado por vivir mi vida hoy”. — **Jim G., Región Pacífico**

“Esta tarde a las 7:00 tengo una reunión; es la reunión que organizan una vez a la semana individuos de fuera de la cárcel. Mañana iré al juzgado para aceptar la declaración de culpabilidad, y no estoy seguro de si entonces me sentenciarán. Si me sentencian me enviarán a una prisión federal. De cualquier forma, mientras tenga A.A., junto con muchas otras herramientas mentales para la sobriedad, estaré bien”. — **Joseph O., Región Este Central**

## 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.