



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

Oficina de Servicios Generales de A.A., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 Verano de 2019

Queridos 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".*

Encontrar el perdón

"Gracias por el Grapevine; siempre es bueno tenerlo. Me quedan tres años hasta la fecha de mi puesta en libertad. Estoy en prisión, donde siempre hay una amplia oferta y demanda de alcohol y drogas. Soy considerado como un tipo raro y débil porque digo que no estoy interesado. Estoy batallando con la adicción al alcohol y también con la adicción a las drogas. Mi madre falleció cuando yo tenía 28 años y se me saltan las lágrimas cuando hablo de ella. Mi historia empieza cuando aún estaba en el vientre de mi madre: ella estaba encarcelada así que yo nací en la cárcel. Mi madre era alcohólica y adicta a la heroína durante todos los años de mi niñez, y mi hermano y yo tuvimos que criar a mis dos hermanas. Estaba cambiando pañales cuando tenía 9 o 10 años, así que nunca tuve una niñez. Tenía mucho resentimiento con mi madre. Solo después de mi propia experiencia con adicción al alcohol y las drogas llegué a tener un gran respeto por mi madre, pero nunca tuve la oportunidad de decírselo porque para entonces ella ya había muerto. Doy gracias a Dios por que todos mis hermanos y yo nunca nos separamos por haber sido adoptados y esto es lo que me hace darme cuenta de lo estupenda que era mi madre. Ella mantuvo junta a la familia entera a toda costa y esa es una difícil tarea para una adicta. Me gustaría haberle dicho que la amaba, y ahora entiendo que hizo lo que pudo. Soy nativo de Nueva York y me mudé a North Carolina en el 2010. No he vuelto a Nueva York desde entonces, así que hace diez años que no he visto a mi único hermano ni a mi hermana pequeña. Planeo entrar en el programa de inserción laboral mis últimos dos años en prisión y ahorrar un poco de dinero para comprar un billete para hacer un viaje a Nueva York. Voy a terminar diciendo que acabo de leer la Cuarta Edición del Libro Grande de principio a fin". — Darryl P., Región Sudeste

"Nos encantaría recibir noticias tuyas"...

"Hola, me llamo Francisco M., y tengo 24 años. He leído el libro de Alcohólicos Anónimos, 'la historia de cómo miles de hombres y mujeres se han recuperado del alcoholismo', Cuarta Edición. Y al terminar de leer todo el libro, vi que había una dirección con una línea que decía, 'Nos encantaría recibir noticias tuyas'. Así que aquí estoy, escribiendo una carta para enviar a esa dirección. Estoy en prisión porque un día me emborraché y decidí manejar y me paró la policía. Me enviaron a la cárcel. Así que aquí estoy en la cárcel pensando: '¿Por qué bebí para divertirme?' Según leo el libro, veo que da muchas respuestas a la vida... Me digo a mí mismo y comparto con otros que no tienes que beber para ser feliz. Estar sobrio es el mejor sentimiento. Hay mucha gente en el mundo que necesita ayuda con el alcohol y rezo por que eso cambie. Según terminé de leer el libro, empieza a cambiar mi vida. Me gustaría recibir más información acerca de Alcohólicos Anónimos; agradecería mucho la ayuda. Gracias". — Francisco M., Región Suroeste

"He pasado mucho tiempo con mi libro de A.A. Empecé a escribirles a ustedes a New York impulsado al leer la última página del Capítulo 11, 'Una visión para tí'. A mi parecer, puedo ver cómo las cartas de una persona pueden dar al lector una idea, si acaso, de cuánto 'progreso' puede haber hecho en el departamento de madurez espiritual del escritor. Llamo a esas cartas mis 'informes' a ustedes Alcohólicos Anónimos y, sobre todo a los autores de nuestro Libro Grande — esos autores son los mismos en espíritu como mi Poder Superior en este punto de mi recuperación. El día primero de este mes, fui entrevistado por la junta de libertad

"Me digo a mí mismo y comparto con otros que no tienes que beber para ser feliz. Estar sobrio es el mejor sentimiento."

provisional. Esta será la cuarta vez que se tome una decisión acerca de mis posibilidades de salir en libertad y fuera de la prisión. He estado encerrado desde el 19 de septiembre de 1992, que también es la fecha del comienzo de mi sobriedad. Estoy deseoso de asistir y ser parte de un grupo de A.A. de afuera. Soy un creyente: Finalmente empecé a aprender a escuchar. ¡Gracias a Dios! Espero con ilusión escuchar". — Robert A., Región Suroeste

Pedir correspondencia

"Me llamo Holly y soy alcohólica. Actualmente estoy encarcelada en Manitoba, Canadá. La última vez que estuve en la cárcel hace casi

un año, me di cuenta de que aunque estaba segura de que las drogas eran mi único problema, el alcohol era la raíz de todos mis problemas. Finalmente acepté el hecho de que soy alcohólica y juré hacer algo al respecto al salir en libertad. He estado sobria diez meses. Cuando estaba afuera, asistía regularmente a las reuniones y las coordinaba, participaba en el trabajo de servicio y trabajaba estrechamente con una madrina. Estaba muy orgullosa de mi sobriedad. En la cárcel, es más difícil. Acabo de conseguir un Libro Grande, y en los tres meses que llevo aquí, solo he podido asistir a una reunión. Creo que vienen grupos una vez a la semana, pero aquí hay muchos bloques diferentes, y no siempre es nuestro turno. Les escribo porque me gustaría tener ayuda. Me siento sola y nunca

“He estado en tres reuniones y he encontrado más espiritualidad y más respuestas que tienen sentido para mí que las que he encontrado en ningún otro sitio.”

recibo correo, y no puedo hablar con mi madrina tanto como me gustaría. Agradecería que se me enviara algunos materiales o información sobre A.A. en prisiones para las internas y para mantener correspondencia con otras alcohólicas”. — **Holly Z., Región Oeste de Canadá**

“Me llamo Mindy y soy alcohólica. Actualmente estoy encarcelada en una prisión de Connecticut. Tenía la esperanza de que ustedes me pudieran ayudar. Me pregunto si es posible conectarme con alguien de A.A. que mantenga correspondencia conmigo y me guíe por los Doce Pasos y sea mi madrina. Estoy en la lista de espera para las reuniones de A.A. de aquí y no tengo mucho acceso a los materiales recuperación. Desesperadamente quiero y necesito trabajar en mi recuperación si voy a tener una oportunidad de mantenerme sobria y algún día, espero, tener una vida real. Tenía la esperanza de que por favor me ayuden o me indiquen la dirección correcta”. — **Melinda H., Región Nordeste**

“Me llamo Ángela y soy alcohólica. Estoy harta de hacer las cosas a mi manera, porque mi manera me lleva siempre a la prisión. Estoy pidiendo ayuda porque alguien me envió este sobre prepagado. No tengo excusa para no buscar y pedir una mejor manera que me pueda ayudar a vivir de la forma más normal posible. Estoy cansada y destrozada. No puedo hacer esto sola. No me quedan amigos ni familia. Todos ya están cansados también; he hecho totalmente el ridículo. He perdido todo y estoy lista a empezar a ir hacia delante. Me entregaré a un programa con esperanzas de redención. He estado en tres reuniones y he encontrado más espiritualidad y más respuestas que tienen sentido para mí que las que he encontrado en ningún otro sitio. La gente allí está realmente desesperada y dispuesta y no lo hacen para aparentar, y eso me encanta. Por favor guíenme en mi nuevo camino. Estoy ansiosa de empezar”. — **Angela L., Región Suroeste**

“Soy el coordinador del grupo de A.A. aquí en la prisión. Estoy tratando de participar en el servicio de correspondencia de ustedes. He estado 19 años encarcelado y sé que el mundo ha cambiado de muy diferentes maneras. He progresado mucho y lo último que quiero hacer es salir de aquí para ir marcha atrás, porque sé que si no me mantengo fuerte, puedo estar a un ‘canuto’ o un trago de

tener una recaída. Así que, para empezar a estar en contacto con los hermanos y hermanas que van por mi mismo camino creo que es importante empezar a recibir ánimos desde ahora. Tenía 20 años cuando empezó esta pesadilla; ahora tengo 40 y Dios me ha permitido ver la luz. Volví a estudiar y conseguí mi diploma en 2013, y dos años después, en 2015, me gradué como asistente jurídico. Luego publiqué mi primer libro. Ahora sé que he pasado por muchas cosas y he llegado bastante lejos — desde estar al borde de la muerte hasta perder a mis padres mientras estaba encarcelado. No quiero ir a casa y fracasar, así que es importante cultivar las buenas amistades ahora y recibir ánimos y orientación de mis hermanos y hermanas de A.A. ¡Que Dios los bendiga! Espero recibir noticias y correspondencia de quienes van caminando en la vida sobria”. — **Jermaine W., Región Noreste**

Se pueden construir las prisiones desde adentro

“Hola, me llamo Steve, y soy un alcohólico que ha sido redimido. Tuve un buen hogar. Todos los miembros de mi familia son graduados de la universidad —y yo también— pero la muerte y el asesinato llegaron a mi pasado. Nadie me crió; estaban estudiando o trabajando. Tenía todas las cosas materiales que se podían comprar con dinero. Mi casa estaba en un ghetto real, según los estándares de Cook County, Illinois. Se escuchaban disparos de manera regular y la violencia era la forma de vida. Fuera de mi ventana todos mis amigos excepto uno murieron o fueron asesinados uno a uno, y la mayor parte de mi familia ha muerto. Mi padre está en prisión, un hermano en otra prisión, y no he visto a mi hermana en 12 años. El resto de mi familia ha muerto. Nunca lloré por la muerte de ninguno; nunca supe cómo comunicarme realmente. Dios me bendijo con un coeficiente intelectual de 147. Sé lo que es ganar \$140,000 al año y lo que es ganar el salario mínimo. También conozco los funerales y la muerte. Me han apuñalado y me han disparado. El alcohol era mi medio de comunicación; no me paraba a lamentar nada. Llegué a A.A. por el alcohol. Sigo asistiendo porque ahora puedo ver que el alcohol era el síntoma de mis problemas con enfrentar y lidiar con mi pasado para poder vivir de hecho en el presente. El pasado y el futuro no son reales, ni tampoco el dinero. Vivo en el momento de ahora. Algunos lo llaman ‘hoy, un día a la vez’. En la prisión no soy una víctima. La gente a mi alrededor consumen heroína todos los días; vivo en un mar de caos. Estoy salvado: A.A. ha hecho eso por mí. Estoy salvado adentro. La prisión está en la mente. Las prisiones se construyen desde adentro. Es difícil ser algo a lo que nunca estuve expuesto. Hoy día, gracias a A.A. y tres años de universidad, estaba ciego, pero hoy puedo ver. Veo que para vivir uno tiene que esforzarse por vivir. El cambio no ocurre simplemente al azar. El cambio viene del profundo deseo de querer, planear y realizar un plan que cambia constantemente. Doy gracias a Dios por todo lo bueno y lo malo porque no soy egoísta como solía ser antes de A.A.” — **Steven C., Región Este Central**

La aceptación es la solución

“Estoy escribiendo sentado en una celda de una prisión de Missouri. Quiero ponerme en contacto con las personas que han salvado la vida de un hombre abatido como yo y me han ayudado a conocer personalmente a Dios como Lo concibo yo. La persona a la que me presentó el Libro Grande, que ha tenido el mayor impacto, es el auténtico yo —el alcohólico bello e inadaptado— y mi descubrimiento me ha hecho posible recuperarme de mi

enfermedad. Empecé a asistir a las reuniones en 2014 en la capilla de la prisión. Era escéptico, pero por alguna que otra razón, seguía asistiendo a la reunión que mi Poder Superior aprovechó para transformarme completamente. Hace ya cinco años que, un día a la vez, no uso ninguna sustancia. El punto decisivo fue cuando un miembro me refirió a la página 417 de mi ejemplar del Libro Grande. Después de leer los dos párrafos acerca de la aceptación, sentí la presencia de una nueva vida, y para vivir esa nueva vida la única cosa necesaria fue la aceptación. Dios no comete errores y me doy cuenta de que solo tengo que tratar de mejorarme y el camino por el que ando estará pavimentado con paz, amor y generosidad. ¡Dios bendiga Alcohólicos Anónimos!” — **Kenneth R., Región Suroeste**

“Tuve que entrar y salir múltiples veces de prisiones y cárceles para darme cuenta de que necesitaba ayuda con mi problema de beber. Al repasar toda mi historia criminal, podía ver claramente que estaba borracho cuando me arrestaban. Nunca me metía en problemas si no estaba borracho. Estos episodios me han causado tantas penas y sufrimientos con mi familia y con todos los que me querían. Debido a mi forma de beber, lo perdí todo una y otra vez hasta perder mi propia dignidad. Sabía que tenía que haber una solución, así que decidí abrirme la mente a otras posibilidades. No me fue fácil hacerlo después de tantos años de hacerlo ‘a mi manera’. Una de mis historias favoritas en el Libro Grande es ‘La aceptación fue la solución’. Podía identificarme intensamente con esa historia. Todo el orgullo y egoísmo que llevaba conmigo, no queriendo nunca depender de nada ni nadie, solamente de mí mismo. Qué falsa era la realidad que vivía. Tenía que mantener control de mi vida, así lo creía — si no, iba a perder. Iban a sucederme cosas que nunca deberían sucederme. No tenía la menor idea de lo pequeño que soy como individuo, comparado con Dios y su voluntad en mi vida y en toda la creación. Hoy, gracias a Dios y A.A., estoy aprendiendo a depender de Dios y de su voluntad para conmigo. A veces tengo que recordarme que ya no soy dueño de mí mismo, pero estoy contento con ser consciente de mi egocentrismo (mi peor enemigo) y voy superándolo. Hoy espero con ilusión lo que Dios tiene reservado para mí, y me esfuerzo menos por adelantarme a percibir sus planes. Sé que me ama y que tiene en mente solo lo que sea lo mejor para mí. Gracias a todos los A.A. del mundo por ofrecer una salida a todos los que somos alcohólicos. ¡Unidos estamos: la unión hace la fuerza!”

— **David L., Región Sudeste**

“Durante muchos años mi vida fue ingobernable. Me sentía inútil, incapaz y estaba extremadamente dependiente del alcohol y todo lo que trae consigo. Hundido, caído al vacío, ciego; me rendí, me di por vencido, y perdí toda esperanza y fe. ¿Valía la pena? Me hago esta pregunta al echar una mirada retrospectiva sobre los años de alcoholismo y adicción. Rodeado de una masa de hormigón y acero y una abundancia de temor, desesperación, tristeza y dolor. Creía sinceramente que la mejor vida no era nada más que beber y drogarme, y lo más deseable era ir de juerga. Hoy yo sé que no vale la pena ser amante de emociones intensas. Era como una puerta giratoria — seguía entrando y saliendo de prisiones a causa de mi forma de beber. Años de beber y drogarme — en una esclavitud demoníaca que duró 41 años fui haciendo locuras. Llegado a ese punto perdí contacto con la realidad y conmigo mismo; quería morirme. Me siento agradecido y tocado por la gracia divina por esta bendición de Dios de estar en prisión y conocer a A.A. Hoy, un

día a la vez, llevo seis años limpio y sobrio. Necesitaba una mano solidaria; necesitaba un motivo para seguir adelante. Para mí ese fue el Segundo Paso: ‘Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio’”. — **Tony J., Región Sudeste**

Gratitud por Alcohólicos Anónimos

“Me llamo Jason y soy alcohólico. Logré mi sobriedad el 19 de septiembre de 2018 (el día en que me arrestaron). Poco después de parar en la cárcel, me inscribí en un programa de tratamiento para el abuso de sustancias aquí en el centro de detención y empecé a dar los Pasos para mi recuperación. Se supone que en todo el país es uno de los primeros programas de este tipo patrocinado por un condado. Me gradué del programa el 17 de enero de 2019 y ahora soy un mentor para mis colegas aquí. Pero es un programa de sólo 90 días, y todavía estoy bregando con el sistema judicial. He tenido la buena fortuna de poder devolverles el apoyo a mis compañeros. El propósito de mi carta es expresar mi gratitud a Alcohólicos Anónimos. He estado haciendo diligentemente el trabajo de los Pasos y he conseguido un padrino. Tengo que reconocer cuánto ha cambiado mi vida en un espacio de tiempo tan breve. No ha sido fácil examinar mis defectos de carácter. Ahora que lo he estado haciendo todos los días durante los últimos seis meses, estoy tan agradecido de tener algo así como un manual de instrucciones, que es mi estrella guía. Tengo la firme convicción de que hasta los seres humanos más sobrios deben aplicar las recomendaciones del Libro Grande para conducir su vida. Creo que una de las cosas más importantes que estoy aprendiendo es ser sincero conmigo mismo. La humildad, que forma parte de una persona de integridad, es gratificante en muchos sentidos. Cada día tengo más valor para

“Creo que una de las cosas más importantes que estoy aprendiendo es ser sincero conmigo mismo. La humildad, que forma parte de una persona de integridad, es gratificante en muchos sentidos.”

devolverles el apoyo a mis compañeros en la forma que sea necesaria, ya sea sólo prestando atención, ayudando a los demás con el trabajo de los Pasos o hablando y dirigiendo clases ante más de 90 compañeros reclusos. Siempre estaré agradecido a Dios y a Alcohólicos Anónimos por la fortaleza que ahora tengo. Debo salir de la cárcel en mayo de este año. Pienso que ingresaré en un hogar de vivir sobrio y seguiré recibiendo servicios posteriores a través de su programa. Estoy muy entusiasmado de continuar en mi camino de sobriedad y espero devolver con gratitud lo que he recibido. Comprendo perfectamente que tengo por delante un largo camino que recorrer y que tengo que aplicar los principios que voy aprendiendo día tras día. Ahora soy una nueva persona, una que quiere ayudar a otros como yo y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con todas las personas que sufren de nuestra enfermedad de alcoholismo para que así ellos puedan conseguir la recuperación a través de la Comunidad”. — **Jason H., Región Sudeste**

El poder de la literatura

“Sólo quería enviar una carta de agradecimiento. Una cosa que he aprendido de A.A. es que siempre que me acerco a alguien con las

palabras ‘Gracias’ o ‘Lo siento’ debo acompañarlas con alguna acción correspondiente. En la situación actual, esta carta es la única forma que tengo de mostrar mi agradecimiento cuando digo, ‘Gracias por su servicio y por toda la literatura que me mandan’. Con la presente no tengo nada que pedir, ya que estoy inmerso en el Manual de Servicio de A.A. (además de mi lectura normal del Libro Grande y ‘Doce y Doce’). Pronto escribiré para pedir más literatura, pero por ahora sólo quería dar las gracias. Soy un artista bastante entregado, así que pronto también mandaré alguna muestra de arte”. — **Jason C., Región Suroeste**

“Compañeros, ¡muchísimas gracias por el libro! Era precisamente lo que necesitaba, aparte de las direcciones de la oficina central y la del intergrupo. De verdad que las necesitaba. Son personas como ustedes las que realmente cambian el corazón de uno cuando ha estado pasando, demasiado tiempo, por momentos oscuros en su vida. Mi bendición para todos ustedes”. — **Dillan W., Región Suroeste**

“¡Les doy las gracias de todo corazón! Realmente apreciamos las Reflexiones Diarias y la donación de Grapevine. Nosotros aquí no tenemos recursos monetarios para A.A., pero ¡salimos adelante con el deseo de mantenernos sobrios! No sé cuántos de nosotros realmente podríamos sobrevivir por nuestra cuenta sin este programa. Yo, Shelby B., respeto a A.A. y todas las cosas maravillosas que ha hecho para ayudarlo a la gente a recuperar su vida. En agosto de 2018, me cogieron por segunda vez conduciendo bajo la influencia del alcohol. Ahora estoy encarcelado por esta segunda infracción. Me condenaron el 1° de febrero de 2019. Ya voy a empezar mi séptimo mes de sobriedad y, aunque estoy en la cárcel, estoy seguro que nunca en toda mi vida he estado tan sereno y feliz. Quiero compartir lo que A.A. le puede ofrecer a cualquier persona que lo desee. ¡Muchas gracias! No puedo imaginar cómo sería mi vida sin A.A.”. — **Shelby B., Región Este Central**

Pasar a la acción

“Hola, me llamo Tom. Tengo 30 años y he estado en la cárcel desde abril del 2016. Me encarcelaron debido a mi abuso del alcohol y las drogas desde que tenía 13 años. Me condenaron a cinco años de prisión y, con una reducción de la pena debido a buena conducta, debo ser puesto en libertad durante el mes de mayo de 2020. Me conectaron con A.A. cuando tenía 17 años, ya que la bebida me dio problemas desde temprano en la vida. Desafortunadamente, por la mayor parte de los 13 años que siguieron, pensaba que conocía un camino más fácil, más suave. Y, ¡qué equivocado estaba! Ahora llevo la mayoría de los últimos tres años sobrio pero, por completo,

desde que cumplí los 30 años el día 24 de septiembre de 2018. He logrado dar los primeros Siete Pasos y, al escribir la presente, estoy trabajando en mi Paso Ocho. Ay, ¡cuánto quisiera tener 17 años de nuevo para darme un escarmiento! Yo estoy poniendo de mi parte y veo que las Promesas se me realizan todos los días. Tuve que terminar en prisión sin nada más que unos papeles, unas fotos y lo que llevaba puesto para finalmente encontrar la humildad y entregar mi voluntad a Dios. Estoy tan agradecido por este programa y por toda la gente que vive su vida de acuerdo a sus principios. Por fin he dejado mi droga favorita, mi ego. Hombre, ¡uno se siente tremendo!” — **Tom H., Región Noreste**

“Me llamo Deborah R., y actualmente resido en la penitenciaría estatal por un crimen que cometí cuando estaba bajo los efectos del alcohol el 17 de mayo de 2015. Estaré presa hasta el 29 de julio de 2025 y me desespero por hacer el trabajo del programa mientras estoy aquí para que haya menos probabilidad de volver a terminar en la cárcel después de que me pongan en libertad. De mis 38 años de vida, he estado bebiendo unos 25 años y, ¡ahora es que me doy cuenta del poder de esta enfermedad! Para mí, ¡es horrible! Agradecería muchísimo recibir alguna ayuda de ustedes en mi recuperación”. — **Deborah R., 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).