



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Verano de 2021

Estimados amigos de A.A.:

Vamos a empezar nuestra reunión con un momento de silencio, seguido del 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".*

Un día a la vez

"En mi recuperación, cuanto más me compenetro con el material de A.A., más entiendo el origen de mis defectos de carácter. Estos defectos nacieron en mi niñez, cuando conocí el miedo, la tristeza y la vergüenza por primera vez. No me gustaba sentirme como un cobarde, pero no quería que me abandonaran. En ese momento comenzó mi búsqueda nociva de aprobación. A los 11 años, después de un día de arduo trabajo bajo el sol con mi padre, bebíamos un trago o dos de tequila antes de almorzar. Eso se convirtió en un medicamento para mí. Tomaba "el medicamento" cuando me sentía dolido o enojado o necesitaba sentirme aceptado. Cuando comencé a asistir a las reuniones de A.A., la consigna "Un día a la vez" resonó conmigo. Es como una rima. Ahora yo sé que era alcohólico, pero en ese entonces, a pesar de ya no estar bebiendo alcohol, no me daba cuenta de que mi vida aún estaba fuera de control. No podía memorizar los Doce Pasos, mucho menos practicarlos. Finalmente, después de mucho esfuerzo, tuve un despertar espiritual. Sucedió porque entendí que un Poder superior a mí mismo me podía devolver el sano juicio. Hoy en día, gracias a A.A., soy un hombre diferente. Mis defectos salen a la luz cada tanto, pero Dios me libera de ellos. Gracias por su apoyo". — Sal C., Región del Pacífico

Un motivo para sonreír

"Pasé los últimos 10 años bajo los efectos del alcohol y las drogas. Tengo 38 años y los últimos recuerdos claros que tengo son de cuando tenía veintilargos. No solo perdí una década; perdí todo, incluso mi sano juicio y autoestima. Todo lo que tengo es mi vida, mi biblia y mi libro de A.A. Espero que me puedan ayudar a ayudarme; no solo para recuperar mi vida, sino para reconstruir una vida estable; que me puedan enseñar a ser abierta, para aprender cómo mantener y vivir esa vida. Entré a A.A. porque quería lo que ustedes, personas sobrias que se reúnen en el sótano de la iglesia, tienen: un motivo para sonreír. No encontraba un motivo para sonreír porque era perezosa y creía que me merecía todo. No quería esforzarme para obtener nada. Hoy en día, estoy en una prisión estatal bien en el fondo, porque toqué el fondo más profundo. En septiembre de 2020 pasó algo que me hizo querer cambiar mi manera de vivir. Abrí los ojos por primera vez en diez años. Violé mi libertad condicional, me atraparon y esto me terminó salvando la vida y me hizo dejar de consumir y beber. Ahora estoy lista para esforzarme. No tenía idea de

"Hoy en día, gracias a A.A., soy un hombre diferente. Mis defectos salen a la luz cada tanto, pero Dios me libera de ellos. Gracias por su apoyo".

qué hacer ni por dónde empezar. No tengo idea de quién soy actualmente. Que Dios bendiga a la persona que me ayude a ayudarme. Si nadie lo hace, no puedo culparlos. Algo adentro de mí me dijo que escribiera esta carta. El resto se lo dejo a Dios. Gracias por tomarse el tiempo de leerme. Espero que tengan un día maravilloso; sé que el mío lo será. No solo estoy viva, también estoy despierta y sobria". — Lindsay O., Región Sudeste

Expresar gratitud

"Antes que nada, quiero agradecerles por la agradable carta que recibí de parte de la Oficina de Servicios Generales. Leí con

detenimiento el contenido de ese sobre. Leí su carta de dos páginas de longitud dos veces para entender que todos podemos contribuir día a día, al compartir entre nosotros nuestros sentimientos, fortaleza y esperanza futura. La carta me pareció muy cálida y me motivó. Sé que conectarme con A.A. me ayudará en la vida, lo sé por experiencias pasadas. Yo bebía para pasar el tiempo. Sé que tengo por delante menos de 60 días, si Dios lo permite, hasta que vaya al tribunal a presentar mis peticiones, programadas para mayo de 2021. Si no es mucho pedir, ¿pueden continuar iluminando mi espíritu y escribirme otra vez? — **Anthony F., Región Sudeste**

“Mi camino en la sobriedad recién comienza. Con el apoyo y la guía de personas como ustedes en A.A. y de mi Poder Superior, quiero vivir una nueva vida”.

“Solo quería agradecerles por permitirme compartir mi historia con otras personas como yo. Realmente lo necesito porque entiendo que es una enfermedad que nos puede llevar a la muerte. Soy padre y amo a mis hijos. Mi madre falleció cuando yo tenía dos meses y a mi padre lo mataron, en mi cara, cuando yo tenía nueve años. Tengo depresión, lo cual me llevó a beber y eso luego me llevó a las drogas. Hoy tengo 45 años y llevo cinco años de sobriedad. Mis malas decisiones me trajeron a prisión y tengo nueve años de pena por delante. Creo que la prisión salvó mi vida. Creo en Dios; rezo con frecuencia y asisto a los oficios religiosos aquí adentro. Estoy en la lista de espera de A.A. y estoy buscando otras formas de mejorar mi sobriedad. Leo las historias de *Compartiendo desde detrás de los muros* y espero algún día poder compartir mi historia. Ahora estoy encontrando mi camino. Me siento mejor y estoy reparando el daño que les hice a mis amigos y mi familia, ejercitándome, leyendo y aprendiendo a disfrutar la vida desde una perspectiva sin consumo y de sobriedad. Hoy estoy agradecido porque tengo otra oportunidad para vivir y, en este caso, con la ayuda de A.A., sé que lo voy a lograr un día a la vez”. — **Leroy P., Región del Pacífico**

En busca de comunidad

“Mi nombre es Robert. Tengo 51 años y tengo un problema terrible de alcoholismo. Me destruyó la vida. En lugar de ayudarme, mi familia me dio la espalda. El alcoholismo me llevó a la cárcel por motivos que ni siquiera recuerdo. Rogué por ayuda; no tengo a nadie con quien hablar y necesito hablar con alguien. Mis dos abuelos eran malos también. Si no bebo, soy la persona más agradable que conocerán. Desde que estoy en la cárcel, solo he hablado con algunas personas. Necesito alguien con quien intercambiar cartas. La salud

mental y el alcoholismo no se llevan bien. La gente no entiende el alcoholismo. Lucho contra él, pero no puedo controlarlo. De verdad espero que esto no sea una pérdida de tiempo. Realmente necesito alguien a quien escribir y que me escriba, y que sepa lo que estoy atravesando. Cuando salga de la cárcel, no tendré dónde vivir y no quiero recaer en la bebida. Muchísimas gracias por su ayuda”. — **Rob G., Región Sudeste**

“En la actualidad, estoy recluso en una prisión de Carolina del Sur. Me encontré con la cuarta edición de *Alcohólicos Anónimos* y me cambió la vida. Encontré a Dios por primera vez en mi vida. Creo que estoy practicando los Doce Pasos y estoy releendo el Libro Grande de A.A. ¡No puedo expresar lo agradecido que estoy por el Libro Grande de A.A.! Lamentablemente, en este momento no tengo acceso a ninguna reunión. Me preguntaba si podría conseguir un padrino que esté dispuesto a escribirme. Alcanzar la sobriedad es lo que más quiero en mi vida. Las historias del libro de A.A. realmente me llegaron a lo más profundo; me identifico con cada una de ellas. Quiero agradecerle a A.A. por darme esperanza. A.A. ha sido una enorme bendición en forma de libro. Muchas gracias por su tiempo”. — **Angel W., Región Sudeste**

El poder de la humildad

“Hola, mi nombre es Justin y soy alcohólico. A lo largo del invierno leí los maravillosos escritos de alcohólicos encarcelados como yo de todas partes del país. Ahora escribo para pedir la edición de primavera de *Compartiendo desde detrás de los muros*. El gran trabajo que implica armar esta pequeña reunión impresa me está ayudando a mantenerme sobrio. Como no puedo ir a una reunión en la cárcel, *Compartiendo...* llena ese vacío y me da el coraje para ser más humilde. Le pedí a mi Poder superior que me lleve por un camino sin retorno al sistema judicial. No es la primera vez que me encuentro detrás de los muros por mi enfermedad de alcoholismo. He entrado y salido de la cárcel de mi pueblo natal desde que tengo 16 años. Nuestra enfermedad nunca mejora, solo empeora. Admitir nuestra impotencia ante el alcohol es nuestra única respuesta. El Primer Paso funciona si lo practicamos. A partir de la comprensión y la humildad, puedo mantenerme impotente y enfocado. Saber que somos impotentes es ser humildes; ese es un hecho para las personas como nosotros. “Mantente humilde para no tropezar”, como dice el miembro del Servicio de Correspondencia de Correccionales con quien me escribo. Él también me enseñó que la angustia, como todos los defectos, tiene su origen en el egocentrismo. Cuando estamos muy enfocados en nosotros mismos, los defectos crecen como malezas. Cuando nos concentramos en los demás, todas nuestras virtudes comienzan a aparecer. Detrás de estos muros me mantengo sobrio un día

“Las historias del libro de A.A. realmente me llegaron a lo más profundo; me identifiqué con cada una de ellas. Quiero agradecerle a A.A. por darme esperanza. A.A.”

a la vez. Cada vez que me llaman para ir al patio de recreo, me convierto en un fantasma. Finalmente, creo que mi Poder Superior me está mostrando que mi sobriedad tendrá que suceder fuera de estos muros. La sobriedad es fácil afuera y, cuanto más me lleno de humildad, mejor ver el Primer Paso, a través de la gratitud, la humildad, la apertura a la enseñanza (e impotencia), el mantenimiento de la sobriedad. Me ayuda leer dos páginas del Libro Grande cada día y estar en contacto con la Oficina de Servicios Generales. No soy perfecto y nunca lo seré. Cuando no bebo ese primer trago, puedo aceptar no ser perfecto. Gracias por *Compartiendo desde detrás de los muros*. — Justin D., Región Sudeste

Ya no soy prisionero

“Mi camino en la sobriedad recién comienza. Con el apoyo y la guía de personas como ustedes en A.A. y de mi Poder Superior, quiero vivir una nueva vida, en vez de temerle a cada nuevo día e intentar olvidarme de todo con la bebida. Mi verdadera prueba llegará cuando me liberen. Tendré la fortuna de poder asistir a las muchas reuniones que hay en la zona donde vivo, Cape Cod, Massachusetts. Tienen reuniones matutinas los siete días de la semana a las 7:00 a.m.; esa reunión está literalmente a siete u ocho minutos a pie desde mi casa. El mínimo de 90 reuniones en 90 días será mi punto de partida cuando regrese a casa. Podré empezar cada día con una reunión. Mientras escribo esto, finalmente me siento lleno de emoción y esperanza. Por supuesto que sé que habrá días difíciles y desafíos, pero si practico los Pasos, consigo un padrino, me mantengo cerca de Dios y hago de la sobriedad mi prioridad un día a la vez, mis días de bebedor quedarán atrás. Nunca olvidaré lo que pasé, mientras presto servicio a otros y al Señor. Así que quiero decirles gracias y que continúen trabajando tan bien. Sepan que marcan una diferencia en la vida de las personas. Estoy seguro de que ustedes y todos los que trabajan ahí están muy ocupados ayudando a combatir la horrible enfermedad del alcoholismo. Adjunto algunas cosas para que lean, si alguno tiene tiempo; reflejan lo que hace un prisionero para mantenerse sobrio hasta que llegue la libertad física. Gracias a Dios ya no soy prisionero de mis propios pensamientos. Que Dios los bendiga y que la paz sea con ustedes”. — Peter F., Región Nordeste

“Quiero ser esa clase de hombre”

“Mi nombre es Franklyn. Tengo 38 años y actualmente estoy en la cárcel. Estoy en A.A. desde que tengo 15. El alcohol

controló mi vida durante demasiado tiempo. Estuve en muchos centros de tratamiento y en diferentes programas dentro de esas instituciones. A lo largo de los años, tuve la mente cerrada a lo que cualquiera tuviera para decir sobre cómo arreglar las cosas. Siempre pensé que podía controlar la bebida, pero jamás funcionaba; siempre me lleva al punto del casi total abandono. En 2012, sufrí un accidente automovilístico serio cuando estaba borracho. Doy gracias a Dios porque nadie más se vio envuelto en el accidente y salió herido físicamente, pero hice que mi familia y mis amigos la pasaran pésimo. Pasé dos meses en la sala de terapia intensiva, con la columna, las costillas y las piernas rotas. Me salvé por la gracia de Dios y médicos increíbles. Ahora tengo 28 tornillos y dos varas de 14 pulgadas en la columna y una vara en la pierna derecha. Incluso después de haber estado al borde de la muerte, volví a beber. He llevado una vida de locura total. Salí de prisión, recaí para hacer lo mismo, pero todavía esperaba un resultado diferente, como poder controlar lo que bebía. Ahora estoy de regreso en la penitenciaría para tomarme “unas vacaciones” de la bebida; me quedan seis meses por delante. Sé en el fondo de mi corazón que debería hacer algo diferente. Ahora tengo la mente 100 % abierta para hacer un programa de Doce Pasos y debo esforzarme al extremo para vivir en base a principios distintos. Mi alcoholismo me destruyó a mí y a mi familia. El alcohol no es una fiesta para mí y dejó de serlo hace mucho tiempo. Controló cada aspecto de mi vida durante demasiado tiempo. No podía funcionar ni hacer nada sin un trago. Mi vida se centraba en beber y conseguir más alcohol. Tengo una hija de 9 años, Layla. Su madre es una mujer maravillosa que lleva años sobria. Quiero lo que ella tiene más que nada en el mundo: sano juicio y libertad de las cadenas del alcohol. Estoy dispuesto a hacer lo que sea para conseguirlos. Espero y rezo por encontrar a alguien que me ayude a entrar en un programa u hogar de transición cuando salga en octubre. Debería hacer algo diferente; estoy comprometido. Necesito ir a algún lugar donde pueda

“Ahora estoy encontrando mi camino. Me siento mejor y estoy reparando el daño que les hice a mis amigos y mi familia, ejercitándome, leyendo y aprendiendo a disfrutar la vida desde una perspectiva sin consumo y de sobriedad”

construir una red de apoyo y comenzar con el proceso de sanación. Estoy abierto a cualquier consejo y me encantaría escuchar cualquier tipo de información útil o historias positivas. Muchas gracias por su tiempo y compromiso para ayudar a otros alcohólicos. Espero poder hacer lo mismo. Intenté hacerlo aquí, pero es complicado. Por el Covid-19 estamos encerrados 23 horas al día. Todos los programas se

hacen en nuestras celdas con guías de trabajo. Estoy en un programa de crecimiento personal que me tomé totalmente en serio y por fin estoy abierto a lo que sea que evite que me tome ese primer trago. Sé que tengo mucho para dar y quiero ser esa clase de hombre. Gracias". — Franklyn R., Región Sudeste

Servicio de Correspondencia de Correccionales

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 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 pongas 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 a la sobriedad y los problemas con la bebida, escríbenos y pide un formulario. Apreciamos tu paciencia.

Contacto antes de la salida 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 a 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).

Si has recibido esta publicación y quisieras que un miembro de A.A. te escriba y comparta su experiencia, fortaleza y esperanza contigo, por favor completa y envía por correo el formulario adjunto.