



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Invierno 2008

Queridos compañeros A.A.,

Nos han llegado tantas autorizaciones de parte de los reclusos para incluir extractos de sus cartas en este boletín que hemos decidido publicar una edición de cuatro páginas, solo para las fiestas para así procurar que se oigan todas sus voces. No nos podemos imaginar nada de mayor significación en esta época del año que la experiencia, fortaleza y esperanza de los que encuentran la libertad y la paz por medio de los Doce Pasos de A.A., sin importar dónde estén. Les agradecemos este regalo de su sobriedad.

—Los miembros del personal de la OSG

Ahora, 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.”*

‘UNA NUEVA MANERA DE VIVIR’

“Me llamo Lee y estoy cumpliendo una condena en prisión. He llegado a darme cuenta de tener un problema: soy alcohólico. Empecé a beber a la edad de 14 años y desde entonces, a causa de la bebida, he venido entrando y saliendo de prisión. Ahora tengo 39 años y ya sé que tengo que dejar de beber. El juez dijo que estaba harto de verme y me sentenció a cumplir una condena en prisión. Es fácil obtener alcohol, incluso aquí adentro. Hace solo un mes que dejé de beber aquí. Fui a la biblioteca de la cárcel y encontré un libro azul titulado *Alcohólicos Anónimos*. Tenía curiosidad por saber de qué se trataba así que lo tomé prestado y empecé a leerlo. Según lo leía me iba dando cuenta de ser exactamente como Bob y Bill, Jane y otros más de los que figuraba en el texto. Todos somos alcohólicos. Pues, ayer me llegó por correo un aviso de que el plazo de devolución del libro había vencido. Fui a la biblioteca para renovarlo y me dijeron que no podía hacerlo porque el plazo había vencido.

“Yo llevaba este libro conmigo dondequiera que fuera: al patio, a la sala de actividades, etc., para leerlo. Pero cuando tuve que devolverlo no lo podía más. Un día en la sesión de recreo de afuera vi a un hombre

leyendo ese mismo libro azul. Hablamos un rato y nos contamos nuestras historias, el uno al otro. Desde entonces nos hemos reunido todos los días para hablar sobre nuestro alcoholismo y él lee partes del libro en voz alta. Ahora somos siete que nos reunimos todos los días para hablar y leer. Estamos investigando la posibilidad de formar un grupo para los reclusos alcohólicos y reunirnos una vez a la semana en la capilla. Esto sería para cualquiera que deseara participar; y al mismo tiempo seguiríamos con nuestro pequeño grupo de la sesión de recreo. He aprendido a vivir una vida nueva sin alcohol, gracias a ese libro azul que encontré en la biblioteca. Si no lo hubiera encontrado no habría intentado dejar de beber ni siquiera habría pensado en hacerlo.”

—Lee C., Región Nordeste

“Antes de entrar esta vez en la prisión me había dado por vencido. Sólo quería morir y en el pasado había intentado suicidarme varias veces. Pero no era como ahora cuando no quería vivir. Viví aislado en las ciénagas de Florida, robé para comprar cerveza y drogas. Fue como ser

sentenciado a condena perpetua y pasé días, e incluso semanas, sin beber. Cuando me arrestaron – mejor dicho cuando me rescataron – me pareció que se me había quitado un muy pesado cargo. Vivo día por día, uno a la vez, y trato de reparar los daños que causé a mi familia. Espero que mi padre pueda oír mis oraciones porque no tuve oportunidad de decirselo antes de que él muriera. No contamos ahora con nadie que nos visite de A.A. de afuera, pero tengo la suerte de contar con dos amigos residentes de mi dormitorio que al igual que yo tienen necesidad de A.A. Tenemos el Libro Grande de A.A. y por medio de nuestras lecturas hablamos de nuestras experiencias con el alcohol y del deseo de dejarlo. Me han ayudado mucho, y creo firmemente que todo comienza aquí adentro, no cuando salga en libertad. Estoy trabajando ahora en el Cuarto Paso y me estoy tardando algo en completarlo, debido principalmente a

cuestiones de confianza. Aparte de mis recién encontrados compañeros de A.A., me gustaría tener a alguien de afuera con quien cartearme, que tal vez pueda ayudarme a resolver algunas dudas y a dar los Doce Pasos. Espero tener noticias de alguien, y me parece magnífica la ayuda que ustedes nos dan aquí en la prisión.”—Jerry C., Región Sudeste

EL LIBRO QUE ME ENCONTRÉ

“Me llamo Jesse y soy alcohólico. Hace muchos años asistí a varias reuniones de A.A. pero, como ya se puede ver, no llegué ni siquiera al Segundo Paso. Han pasado desde entonces muchos años y un matrimonio. Pero aquí estoy, por la buena gracia. Todavía tengo a mi familia pero me doy clara cuenta de tenerlo pendiente de un hilo. Además, va empeorando mi salud. Aparte de esto, ya hace tiempo que tengo ideas de sobriedad – pasando por altibajos, lográndola y perdiéndola. Justo



después de que me trasladaron aquí de otro estado, extraditado, sucedió que encontré el mejor libro que pudiera leer, aparte de la Biblia. Es el Libro Grande de A.A. No tengo palabras para expresar el alivio que sentía al tener tiempo para leerlo y la experiencia espiritual fue casi inmediata. Estoy seguro de haber llegado al Paso Tres. Tardaré un rato en dar el Cuarto Paso y necesitaré orientación. Lo voy a tomar día a día. Hoy me siento bien. Gracias por sus atenciones y ‘El Libro’ que me encontré.”—**Jesse W., Región Pacífico**

“Desde que me encarcelaron he venido pensando seriamente en mi suerte. Estoy seguro de que, si no dejo de beber, acabaré muerto o pasaré largo tiempo en prisión. Mi abuso del alcohol sin duda me ha costado mi libertad física, pero también me ha costado mucho en cuanto a mi salud mental y emocional. Al parecer de mi familia soy un paria, les hago pasar vergüenza a todos y la mayoría de mis amigos hace mucho me abandonaron. Esto me provocó gran resentimiento y sirvió para alimentar mi deseo de beber. Algunos reclusos han mencionado las reuniones que se celebran aquí, pero desde que llegué no ha habido ninguna. Por eso me sentía consternado porque quería asistir a reuniones. Un día vi a uno de mis compañeros llevando un ejemplar del Libro Grande. No lo estaba leyendo así que le pedí que me lo diera prestado y él, muy cortésmente, me dijo que sí. El libro es una maravilla. Me veía a mí mismo en esta páginas – el mismo dolor, la misma confusión, el mismo temor y soledad y, lo más importante, la misma esperanza. Me siento muy emocionado al escribir estas palabras. Creo firmemente que mediante Dio y Alcohólicos Anónimos, mi vida puede ser salvada y se me devolverá la cordura. Les escribo para pedirles ayuda y que me envíen la información que haya disponible.”—**Justin M., Región Sudeste**

“Soy un novato en su – a falta de una palabra mejor—servicio. Tengo 25 años de edad y me encuentro ahora encarcelado. Hace poco tuve la oportunidad – una oportunidad dorada – de conocer a un miembro de su Comunidad aquí en la prisión. Y este miembro me regaló un ejemplar del Libro Grande. Les escribo para expresar mi agradecimiento. Para darles gracias a ustedes y lo que ustedes representan. No hay más que pueda decir. Pasé años creyendo que podría superar esta enfermedad por mí solo; pero como indica mi circunstancia actual, yo era y todavía impotente ante el alcohol. Les escribo esta carta para manifestar mi gratitud.”—**Jason S., Región Nordeste**

“Soy Phil D., tengo 46 años de edad y los dos últimos los he pasado en prisión. Sé que soy alcohólico. Me mantuve sobrio cinco años y medio, tuve una recaída y pasé más o menos un año y medio fuera de A.A. y finalmente volví a lograr a sobriedad y llevé sobrio otros 14 meses hasta el día en que tontamente me tomé un trago y acabé aquí. Supongo que no había sufrido lo suficiente. Ahora no quiero sufrir más. He tenido la oportunidad de considerar mi caso y, al tener la oportunidad, de hacer algo al respecto. Cuento con un par de amigos con quienes puedo hablar un poco acerca de la recuperación. Pero lo que más impacto tenía en mí era que estaba tratando varios días de conseguir un ejemplar del Libro Grande y no podía. Un día recé y guao tres días más tarde vi un ejemplar en la mesa de la sala de actividades. No tiene cubierta, pero no me importa. Leí la historia de Bill y luego la del Dr. Bob. Y vi en el texto cómo ponerse en contacto con A.A. Al pensar en las personas que no pueden asistir a reuniones o viven donde no hay reuniones en las cercanías, me doy cuenta de que mis circunstancias no son muy malas. Si puedo hacer algún trabajo de Paso Doce aquí, inscribanme en la lista. Gracias y mis mejores deseos.”—**Phillip D., Región Nordeste**

LAS 164 PRIMERAS PÁGINAS

“Quiero decirles lo agradecido que me siento para con A.A. por enviarme literatura y un ejemplar del Libro Grande. Me puse inmediatamente a leerlo y con solo leer las 164 primeras páginas me sentía tranquilo y ahora puedo encararme a lo que tengo que hacer para prepararme para la vida de afuera. Es una maravilla el que nada más que leer el libro pueda servir de tan gran ayuda. Todos podemos identificarnos con el tono y contenido. Voy a compartir la literatura con quienes lo deseen aquí adentro y así tal vez ayudaré a alguien como ustedes me han ayudado a mí. No estaba seguro de tener noticias de nadie, pero A.A. no me falló. Reitero mi gratitud. Si puedo ayudar de alguna manera aquí en prisión, les ruego que me digan cómo.”—**Bob K. Región Sudoeste**

“Acabo de leer las 164 primeras páginas de mi ejemplar de Libro Grande por primera vez en mi vida. Tengo que decirle a alguien la importancia que esto tiene para mí. Hace 20 años que soy alcohólico y sólo tengo 35 años de edad. He oído a gente hablar del programa y de hecho he tenido más de 10 libros de A.A. en mi vida. Pero era necesario que Dios dispusiera que me sentenciaran a una condena de 17 años en prisión y que pasara un rato incomunicado para que leyera el libro por primera vez. Para decir verdad, me parece que el libro fue escrito para mí. Ahora que sé que hay otros en el mundo que sufren de la misma enfermedad del que yo sufro, deseo buscar ayuda. Necesito unas pocas sugerencias como por ejemplo, qué debo hacer ahora para contribuir a mi recuperación y encontrar a mi Poder Superior y una nueva manera de vivir sobrio. ¿Me pueden ayudar con esto? Se les agradecería mucho.—**Edward F., Región Sudeste**

LA ESPERANZA

“Me llamo Brad. He venido asistiendo a las reuniones de A.A. desde hace 16 meses. Antes de mi encarcelación, la sobriedad me fue un idioma desconocido y no sabía lo que significaba. Mi esposa, mis hijos, toda mi vida del mundo libre, los había pedido debido a mis deseo de beber alcohol. Debido al alcohol acabé en un mundo caótico y la consecuencia – verme condenado a pasar 10 años en prisión. Al comienzo, creía que mi vida había llegado a su fin y casi me di a mí mismo por perdido. Pero un amigo íntimo me introdujo a A.A. Y eso me ha dado esperanza. Me siento aliviado por no tener que hacerlo todo a solas. La sobriedad al comienzo me fue una maravillosa experiencia y ahora, 16 meses tarde, todavía lo es. Me gustaría saber cómo podría compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con un amigo, compañero de A.A.”—**Brad W., Región Sudeste**

“Hola, me llamo Todd y soy alcohólico. Ahora, a la edad de 38 años, finalmente creo que es verdad, la frase que usamos, ‘cárceles, instituciones y la muerte’. Ya he experimentado dos de las tres y ahora creo sinceramente que lo que seguiría es la muerte, la mía propia o de otra persona si no cambiara. Es cierto lo que dicen: “A dondequiera que vas, allí estás.”—**Todd R. Región Pacífico**

“No sé cómo, pero después de leer unas cuantas historias en la literatura de A.A., empecé a tener esperanza. Pues, voy a estar encarcelado. Pero hablé hoy con mi abogado y lo que yo creía que iba a pasar, no va a pasar. Es posible que vaya a la prisión pero para pasar allí menos de dos años. Es porque anoche, por primera vez, dejé de ser egoísta y recé a Dios – hacía años que no lo había hecho. Y lo más curioso es que no recé por mí mismo. Recé a Dios para que vigilara a algunas de las personas que yo había lastimado, para que nada o nadie les hiciera daño en el futuro. Creo que existe una conexión. Gracias, les agradezco nuevamente por todo esto.”—**Scott M., Región Este Central**

UNA PAZ INTERIOR

Para mí, la bebida era la gran fuga. Bebía alcohol para poder arreglármelas con la vida y justo antes de ser encarcelada me encontraba casi al fondo. Intenté lograr la sobriedad repetidas veces, pero siempre tuve recaídas. Ya me doy cuenta de que no estaba lista para hacerlo entonces. Me aislé y de hecho estaba allí afuera en lo que resultó ser más una prisión que ésta en la que me encuentro ahora, por muy irónico que parezca. Encontré A.A. a la edad de 19 años pero después de 10 meses volví a beber. No sabía de lo que trataba A.A. hasta verme encarcelada. La Comunidad, y Dios, son mis cuerdas salvavidas y los apreciamos muchísimo. Tantas cosas buenas me han sucedido en la vida. Estoy reconstruyendo la relación con mi padre, también alcohólico, y he cultivado una paz interior que ninguna cantidad de alcohol me pudiera ofrecer.”—**Elizabeth M., Región Pacífico**

“Estoy muy agradecida por haber recibido el Libro Grande de parte de miembros de A.A. y ahora estoy en mi camino y sé que hay gente que se preocupa por personas como yo. Estoy en la cárcel pero me siento libre y bien por no haber tenido que vender mi cuerpo hoy. Sólo por hoy no estoy borracha, no tengo miedo, no estoy sin hogar y no tengo hambre. Tengo ropa para ponerme, zapatos, calcetines y un sitio donde estar. No me he tomado un trago y he llegado a darme cuenta de todas esas cosas.

Quiero lo que ustedes tienen, pero ahora me doy cuenta de que quizás ya lo tenga. Que Dios los bendiga y lo siga haciendo continuamente.”

Castanita F., Región Sudoeste

“Soy un alcohólico crónico de 47 años de edad y he estado bebiendo desde los 12 años. He tocado fondo tantas veces que he perdido la cuenta. He perdido todo lo que poseía tres o cuatro veces. He estado en tratamiento y la cárcel muchas veces. He pasado por algunos períodos de sobriedad durante 35 años. He conocido a gente que no era tan afortunada mentalmente como los demás. Yo acababa diciendo (acerca de ellos) ‘la rueda está dando vueltas pero el hámster está muerto.’ No obstante, nunca me había dado cuenta hasta este año, 2008, de que ‘la rueda de *este* hámster está dando vueltas, pero este hámster está en un coma alcohólico.’ Ese soy yo. Estuve sobrio desde agosto de 2007 hasta febrero de 2008 cuando tuve un accidente de automóvil. No tuve la culpa del accidente. Pero estaba manejando con una licencia suspendida y sin póliza de seguro. Tuve una recaída; agarré una borrachera de cuatro días y luego llamé al 911. Ha habido muchas ocasiones en mi vida en que el dolor de vivir parecía ser demasiado, pero la última noche que bebí, sentí el dolor de morir. Era el dolor más fuerte que he sentido en toda mi vida. Ahora vivo sobrio en mi recuperación. He vivido sobrio antes, pero nunca en recuperación. Hay una gran diferencia. Ahora leo el Libro Grande de manera totalmente nueva. Veo cosas que nunca había visto antes. He leído el Libro Grande unas cien veces en mi vida, si no más. Después de mi experiencia cercana a la muerte, es como leerlo por primera vez. Ahora estoy verdaderamente viviendo sobrio (en recuperación). Ustedes no están solos y están presentes en mis oraciones.”—**Harry B., Región Noreste**

EL TRABAJO DE PASO DOCE

“Quiero dar las gracias a A.A. por su ayuda. Estoy en la cárcel. Mi forma de beber echó a perder mi vida. Pero después de escribir a ustedes, tenemos reuniones aquí. Asisten de 13 a 20 personas todos los jueves. Hice un cartel grande para nuestro grupo y he compartido el Libro Grande y los folletos que me envió A.A. El trabajo de Paso Doce funciona. Ahora encuentro en el Libro Grande cosas maravillosas que me perdí las 300 primeras veces que lo leí. Puede que tenga que estar aquí un buen rato, pero con un padrino y con todo A.A., el tiempo pasará y volveré a ver la libertad. Mi Poder Superior me puso aquí no para ser castigado sino para ayudar a otros, y eso es lo que voy a hacer. Muchas gracias. Que Dios los bendiga.”—**Randy H., Región Noreste**

“Me llamo James y soy un interno. Desde los 13 años de edad he sufrido graves problemas de ira que han tenido como resultado problemas de comportamiento que me han conducido al uso de las drogas y del alcohol. Cuando descubrí el alcohol, encontré un amigo, amante, una musa para toda la vida. Mi alma gemela por excelencia. He pasado la mayor parte de mi vida en instituciones, cárceles y prisiones. Mucha gente, amigos, familiares, consejeros y asistentes sociales han dedicado largo tiempo a intentar separarnos. Alrededor del 2 de junio llegué finalmente a entender lo que la gente quería hacerme ver—soy alcohólico. Con esta nueva información, he pasado los últimos seis años enseñándome a mí mismo a ser una persona completa. No he sentido esto desde que tenía once años. Me tomo el programa muy en serio y hago lo que mi padrino me dice, especialmente cuando estoy en desacuerdo con lo que me está diciendo. También he vuelto a encontrar a Dios en mi vida. Parece que Él no era el que tenía un problema. Muchos de mis temores han desaparecido. Increíblemente, mi familia es parte de mi vida e incluso puedo tener conversaciones con mis hijos que no les dejan rascándose la cabeza pensando que su padre está loco. Tengo una deuda con A.A. que nunca podré pagar, pero me esforzaré para devolver lo que se me ha dado. Me aseguraré de hacer mucho trabajo de Paso Doce.”—**Jimmy L., Región Sudoeste**

RECUPERACIÓN... DESCUBRIMIENTO... PRÁCTICA

“Lograr la sobriedad transformó cada fibra de mi ser. Imagínense mi alegría al descubrir el espíritu del Paso Nueve. Primero llegó la recuperación, luego el descubrimiento y luego la práctica. Antes de la base de “*quién soy*” estuviera segura, mi moral, mis valores, mis límites y pasio-

nes se habían fortalecido. Estos principios espirituales representan lo que soy ahora. Cuando hago reparaciones, reafirmo a mí mismo la clase de persona que soy hoy día como resultado del espíritu del Paso Nueve. Lograr la sobriedad realmente cambió mi vida y toda mi forma de creer. Experimenté un cambio total. Era un borracho de fondo bajo y profundo—despreciable, desahuciado y todo lo demás. De hecho tenía un fondo debajo de mi fondo. Estaba aterrorizado de salir de allí. Lo único que me importaba era emborracharme—se convirtió en mi estilo de mi vida, en mí mismo. Hoy, sobrio, puedo hacer muchas cosas bien de las que me siento orgulloso. De verdad me importa lo que hago con mi vida y la gente a la que puedo ayudar. Me encanta Alcohólicos Anónimos y me encanta la alegría de darlo todo.”—**Carl K., Región Pacífico**

“Primero quiero dar las gracias a A.A. por los materiales. He estado leyendo el Libro Grande y otros libros que he recibido de los compañeros de A.A. que participan en el servicio de correccionales de A.A. también he aceptado la responsabilidad de informar a otros acerca de esta literatura y, cuando es apropiado, obsequiarla. Creo que A.A. me ha hecho una persona mejor. También quiero decir que aunque ahora estoy en la cárcel y probablemente estaré bastante tiempo, soy más feliz ahora que en los meses antes de ser arrestado. Quiero hacer que otros puedan tener estos sentimientos. Ahora lo puedo hacer gracias en parte a la literatura que se ha puesto a mi disposición. En contra de lo que muchos creen, en prisión se hace alcohol fácilmente y en grandes cantidades. Pero creo que por medio de A.A. seré más fuerte que eso. A.A. me ayudó a ver cuando creía que andaba a ciegas. Resulta que lo único que tengo que hacer es abrir los ojos. Simple.”—**Cody R., Región Sudoeste**

‘VOY A LAS REUNIONES PORQUE MI VIDA DEPENDE DE ELLO’

“Pasé sobrio 14 meses antes de entrar en el sistema de justicia criminal. Estaba en libertad bajo fianza y mi caso se demoraba mucho. No logré la sobriedad hasta que pasaron 13 meses desde mi arresto—me costó mucho superar mi negación. Cuando logré la sobriedad, inmediatamente conseguí un padrino y trabajé con él hasta que entré en la cárcel. En las diversas instituciones por las que pasé al principio de mi condena no había reuniones de A.A. Sabía que hay reuniones en las instituciones, pero no las había en ninguna de las que yo estaba. Lo único que tenía eran las visitas de mi padrino, que vino a verme varias veces. Eso no era nada fácil—la cárcel en la que estaba internado estaba a dos horas de su casa. Era la primera vez que estaba encarcelado y el temor a lo desconocido me acompañaba constantemente. Para esa primera vez tenía la oración del Tercer Paso y esas visitas ocasionales. Después de que me enviaron aquí las cosas mejoraron mucho. Fui a mi primera reunión después que un preso amistoso, que me ofreció una taza de café, resultó ser el coordinador del grupo. Fuimos a mi primera reunión a la siguiente tarde. El grupo hace tres reuniones a la semana: de discusión abierta, de la que soy el coordinador; una reunión de Pasos en la que leemos un Paso; y una reunión de Libro Grande en la que leemos un capítulo o una historia a la semana. Voy a estas reuniones porque mi vida depende de ello. Estoy sobrio aquí y tengo la intención de mantenerme así. No sería imposible tener una recaída aquí. Pero mi vida ha mejorado enormemente desde que he vuelto a las reuniones de A.A. No tengo intención de volver a mi antigua forma de pensar mientras estoy encerrado. Veo a otros muchos presos luchar por mantener una perspectiva positiva de la vida en la cárcel. No me puedo imaginar tratar de hacerlo sin A.A. Tanto dentro como fuera de la cárcel, A.A. ha sido un salvavidas para mí. Doy gracias a Dios todos los días por la gente que han hecho esto posible, especialmente por los que viene de afuera aquí a la cárcel. Gracias por salvar mi vida.”—**Christopher B., Región Noreste**

A.A. EN PRISIONES: DE PRESO A PRESO

“Hola, me llamo Curtis H. y soy alcohólico. Estoy cumpliendo una condena en una cárcel de máxima seguridad. Les escribo para decirles lo útil que ha sido el libro *A.A. en prisiones: de preso a preso*—es— para mí. El libro me lo dio un consejero de abuso de sustancias. No podemos tener reuniones en la zona de máxima seguridad de la prisión. Me dio un programa sobre abuso de sustancias para que yo lo siguiera. Un

programa de doce semanas que cubría todos mis problemas y ciertamente me convenció de que soy alcohólico. No era específicamente un programa de A.A., pero yo había ido a A.A. cuando estaba afuera y relacionaba la mayor parte del programa con lo que había aprendido en A.A. en el mundo libre. También me dio el Libro Grande. No puedo asistir a reuniones, como la mayoría de los A.A. en el libro *De preso a preso*. Cuan salga de máxima seguridad podré asistir a reuniones. Creo que me ayudará. Y además lo necesito. Aquí hay alcohol. Algunos de os A.A. del libro dicen que en las instituciones en las que estaban no había o no podían conseguirlo. Pero otros sí podían. Yo soy uno de estos. El Libro Grande es muy útil como herramienta o texto, pero me puedo identificar muy de cerca con *De preso a preso*. En A.A., hace falta ser alcohólico para hacer que te entienda de verdad otro alcohólico. A veces, hace falta ser un recluso para hacer que te entienda de verdad otro recluso. Si he aprendido algo en prisión es esto: no quiero volver a mi antigua vida. *De preso a preso* me ofrece ejemplos de miembros de A.A. con quienes me puedo identificar. El Libro Grande me ofrece consuelo para mi corazón. Me recuerda que hay esperanza para cualquier alcohólico que siga sinceramente las sencillas sugerencias del Libro Grande. Debo mi vida a estos libros y a cada alcohólico que tuvo el valor de ser generoso y poner los libros a mi disposición.”—**Curtis H., Región Sudeste**

SOLO 24 HORAS

“He estado encerrado 25 años. No puedo decir cómo era mi vida hasta 1985, cuando toqué fondo. Gracias a la Comunidad de A.A. he aprendido a ser responsable por mi vida hoy. Los miembros de afuera que vienen a nuestra reunión de A.A. para pasar el mensaje a los alcohólicos detrás de estos muros han sido muy valiosos para mi recuperación. He aprendido a usar el plan de 24 horas. Cuando tengo la tentación de tomarme un trago, 24 horas parece ser un período muy largo para luchar contra el deseo. He aprendido a pensar en períodos de 20 minutos o incluso cinco minutos. Hacer lo que sea para no tener una recaída. Me gusta mi vida y la persona que soy hoy día. Me siento muy agradecido por estar sobrio y por la gracia de Dios en mi vida. Puedo sentir la libertad, aunque estoy detrás de estos muros, un día a la vez, no importa lo que pase en el futuro. He aprendido a controlar mi ira, a dejar pasar las cosas, para que Dios como yo lo concibo pueda estar presente en mi vida y resolver las cosas a su manera. Al poner en efecto esta idea en mi vida, tengo una vida tranquila, no dura, en mi condena. He tenido suerte de haber encontrado A.A. porque siempre puedo hallar la fortaleza, el consuelo y el valor. Como miembro de A.A. aquí, detrás de los muros, puedo hablar con otros miembros cuando me preocupa algo. Esto me ayuda mucho porque se ha hecho más difícil asistir a reuniones aquí. Si no se presenta nadie, no hay reunión. Así que tengo que hacer lo que pueda para ponerme en contacto con mis compañeros de A.A. ya que el concepto de anonimato se aplica tanto a mis compañeros como a mí. Mi mensaje es mantenerse sobrio haciendo uso de los Doce Pasos y el mensaje de recuperación depende del mantenimiento espiritual por medio de la gracia de un Poder Superior, un día a la vez.”—**Ronald A., Región Noreste**

“Fui adoptado a los seis años por unos padres maravillosos, una familia cariñosa y comprensiva, y siempre quise ser el mejor en todo. Ahora veo que en eso se incluía el beber. A los 19 años me hice auxiliar de vuelo; bebía mucho y seguí haciéndolo en varias líneas aéreas. Estaba tan avergonzado por haber sido expulsado por mi forma de beber que mentí a todo el mundo respecto a mi trabajo. Ahora tengo 32 años, casi 33, y estoy cumpliendo una condena de 36 meses en una prisión de estado. Nunca estuve en una familia con problemas ya que mis padres habían sido miembros activos de A.A. durante mucho tiempo; como se dice, nadie es inmune a la enfermedad del alcoholismo. Mi forma de beber me llevó a un nivel de felicidad, diversión y entusiasmo que solo estaba en mi cabeza. Finalmente encontré una novia maravillosa, un apartamento y tenía el amor y el apoyo de mis familiares y amigos, pero aún

necesitaba la botella, ya fuera que hubiera pasado un día bueno o malo. Creía que eso era el escape de todos mis problemas. Mentía y bebía cada vez más y pronto estaba asistiendo a las reuniones de A.A. Después de un año y medio, dejé de ir a las reuniones y pronto volví a las andadas, creyendo que había vencido a la bebida. Como consecuencia acabé en una situación que me costó la libertad y mi carrera.

“pero mi novia, mis familiares y mis amigos están de mi lado y apoyan a este alcohólico desesperado, incluso mientras estoy aquí como un delincuente los próximos tres años. Ahora, un día a la vez, he pasado sobrio cinco meses detrás de las rejas. Me siento ahora más amado por mi novia, mis familiares y mis amigos. Leo la literatura de A.A. de los muchos que vinieron antes que yo que estaban solos, pero que nunca se sintieron solos cuando tendieron la mano a otros en el programa, incluso detrás de esta alambrada. Yo también veo una alambrada a mi alrededor pero debo recordar que cada día empieza tomando las decisiones apropiadas y también dando los Pasos. Gracias a otras dos personas que eran como yo, he vuelto a descubrir que mi deseo de vivir libre y sobrio y feliz empieza hoy. Ahora espero volver a formar parte de lo que una vez amé pero no hice caso por mi ego y mi machismo. Ahora admito ser impotente ante el alcohol y que debo poner mi vida al cuidado de Dios como yo lo concibo. Gracias por dar a esta alma perdida otra oportunidad para encontrar el camino a una vida sobria.”—**Paz U., Región Pacífico**

“Gracias por enviarme la información que solicité. Tengo 67 años. Mi fecha de sobriedad es el 24 de marzo de 2006. Bebí durante 50 años antes de llegar a A.A. Mi vida cambió completamente. Empecé en la universidad el 16 de junio de 2008 y tengo planes de llegar a ser un consejero, si Dios quiere. Quiero ayudar a la gente y mostrarles lo buena que puede ser la vida. A.A. me salvó la vida.”—**Donald L., Región Pacífico**

“Estoy actualmente en la cárcel y empecé a asistir a las reuniones de A.A. hace tres meses. Me gusta lo que veo. El hombre que viene y organiza la reunión es fantástico. Es mayor, gracioso, está sobrio y cuenta historias geniales de los viejos tiempos de bebedor. Ha estado sobrio 20 años. Yo también espero llegar a estarlo. Ustedes, los A.A., son una bendición del cielo. Gracias por ayudarme. La literatura me ayuda mucho.”—**Jason M., Región Noreste**

“Se acerca el día de salir en libertad. Actualmente asisto a las reuniones aquí en esta institución, y estoy trabajando el programa de A.A. lo mejor que puedo. Se me permite asistir a reuniones de A.A. afuera y me estoy estableciendo con A.A. de afuera. Todo el mundo me da la bienvenida y me hace sentir parte de A.A. aquí en la comunidad local. Quiero decirles lo mucho que agradezco su trabajo de servicio de A.A. No tengo palabras para decir cuánto me han ayudado a mantener mi sobriedad en la prisión.”—**Bland H., Región Sudeste**

SERVICIO DE CORRESPONDENCIA DE CORRECCIONALES (SCC)

Si tienes interés en intercambiar correspondencia con un miembro de A.A. de afuera, escribe a *Correctional Facilities Desk*, G.S.O., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

CONTACTOS ANTES DE LA PUESTA EN LIBERTAD

Si escribes a la G.S.O. con una antelación de tres a seis meses a la fecha de tu puesta en libertad, 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 del 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.