

COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Invierno 2011

Estimados amigos de A.A.:

Les agradecemos por haber compartido sus mensajes de esperanza durante la temporada de fiestas. En esta época del año, cuando muchos de nosotros nos sentimos solitarios y aislados, las palabras impresas en estas páginas, escritas por quienes han encontrado paz y libertad por medio de los Doce Pasos de A.A., sirven para darnos la bienvenida a casa con un cariñoso abrazo de nuestra familia de A.A. Les agradecemos por el regalo de su sobriedad.

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”.*

CÓMO LIDIAR CON EL ANSIA DE BEBER — Y MÁS

“Me llamo Tammy y soy una agradecida alcohólica en recuperación. Hace más de 20 años que soy alcohólica. Tengo 43 años, llevo cinco años y medio sobria y he pasado los últimos cinco años en prisión por un crimen que ocurrió a causa de mi forma de beber. Estoy aprendiendo mucho aquí: los principios de recuperación, los Doce Pasos, nuevas estrategias para lidiar con los problemas cotidianos, a lidiar con las ansias y evitar situaciones arriesgadas. Tenía que ser sincera conmigo misma — cumpliré los 44 años dentro de pocos días y ésta es mi última oportunidad. No tendré otra oportunidad de recuperarme. Tengo que poner en primer lugar a mí misma y mi recuperación para poder llevar una vida sobria cuando salga de aquí”. — **Tammy D., Región Sudeste**

‘A.A. ME ESTÁ DEVOLVIENDO LA CORDURA

“He sido miembro de A.A. desde 2004 y el programa de recuperación de A.A. me ha salvado la vida. No me ha sido fácil el camino; he pasado por varios centros de rehabilitación y de desintoxicación, refugios y hospitales psiquiátricos. Pero he podido confiar firmemente en A.A. y mi conexión espiritual con Dios. Mientras que la bebida seguía desgarrando mi vida una y otra vez, A.A. seguía devolviéndome la cordura. Ahora llevo 16 meses sobrio y no me había sentido así de bien desde hace más de 12 años, cuando el alcohol se apoderó de

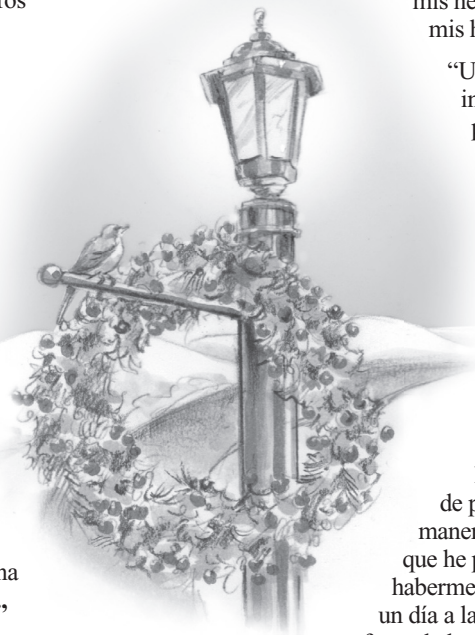
mi vida. Tengo un padrino. He vuelto a dar los Pasos nuevamente y estoy participando en un programa encaminado a reforzar mi sobriedad. Me encuentro ahora encarcelado por algo ocurrido durante una laguna mental en 2005. Por algo que hice hace muchos años estoy condenado ahora a dos años en prisión. Pero tengo que asumir la responsabilidad por mis acciones y liberarme de lo que me hacía volver siempre a beber. Gracias a A.A., estoy haciendo todo esto ahora y al mismo tiempo reconstruyendo mi vida”. — **Peter S., Región Noreste**

“Estoy encarcelado debido a mi alcoholismo. Me gustaría leer el Libro Grande y recibir algunas cartas de parte de gente sobria. He llegado a reconocer que mi alcoholismo es la causa de mi mal juicio, y que la consecuencia ha sido pasar muchos años encarcelado, perder muchos trabajos y verme abandonado por mi familia. Humildemente les estoy solicitando cualquier ayuda que me puedan ofrecer. Asisto regularmente a las reuniones que se efectúan aquí. Ésta es mi quinta encarcelación y estoy harto de la vida en prisión. Estoy perdiendo la niñez de mis nietos. Me siento muy herido porque mi familia me ha cerrado las puertas, pero la culpa es mía. Quiero tenerles a todos nuevamente en mi vida; quiero ser el hermano que mis hermanos deseen tener y el padre y el abuelo para mis hijos y nietos”. — **Moisés M., Región Sudeste**

“Un par de meses antes de ser arrestada, tuve mi introducción a A.A. Estaré eternamente agradecida porque creo que me ha sentado las bases para mi futuro desarrollo. Aunque no estaba lista para aceptarla en aquel momento, se sembró la semilla. Ahora participo activamente en mi recuperación; llevo cinco meses sobria y, aunque estoy encarcelada, me siento más feliz que nunca”. — **Amanda B., Región Este Central**

‘HAY MUCHA VIDA... QUE DISFRUTAR’

“Me llamo David y ahora llevo sobrio cinco años, lo que es, para mí, un récord. Tengo 47 años y hace más de 20 años que estoy entrando y saliendo de prisiones, siempre a causa del alcohol de alguna manera que otra. Me ha mantenido sobrio todo el tiempo que he pasado aquí encarcelado. Me siento orgulloso de haberme mantenido sobrio y quiero seguir así para siempre, un día a la vez. He asistido a muchas reuniones dentro y fuera de la prisión. Voy a salir en libertad condicional dentro de seis meses y sí, la perspectiva de salir de aquí me hace sentir inquieto por el simple hecho de que en el pasado siempre tenía recaídas y acabé nuevamente en la cárcel. Hay mucho que quiero hacer en la vida que no he hecho todavía debido al alcohol y a estar encarcelado. Nunca me he casado; nunca he tenido hijos. Nunca me he bañado en un jacuzzi, nunca me he comido una ostra ni una langosta. Lamentable verdad. Hay mucha vida que quiero conocer y disfrutar, pero todo esto, me imagino, acompaña a la sobriedad”. — **David W., Región Pacífico**



“...HAY ESPERANZA...”

“Yo fui alcohólico desde el mismo comienzo. Siempre bebía hasta marearme y perder el conocimiento. Nunca en mi vida he tomado alcohol con moderación. Hoy hay más consecuencias de las que jamás me imaginaba, pero creo, no obstante, que todavía hay esperanza para mí. Estoy en prisión haciendo todo lo que puedo para saber cuál es mi propósito en la vida. Estoy familiarizado con el programa de A.A. pero no he aprendido todavía a poner estos sencillos Pasos en práctica en mi vida. Hoy tengo un sincero deseo de cambiar mi vida y vivir una vida feliz y productiva, así que estoy dispuesto a hacer lo que tenga que hacer y escuchar a quien tenga que escuchar”. — **Juan M., Región Sudeste**

“Participo activamente en A.A. aquí en esta institución correccional y tengo ahora una madrina interina, pero está en este momento muy enferma y no quiero causar a mi amiga ningún estrés, y por eso les pido que me ayuden a ponerme en contacto con el servicio de correspondencia de correccionales. He pasado siete años en prisión. Mi hijo murió a la edad de tres años, a causa de mi estupidez. Quiero ayudar a otros contando mi historia. Gracias por toda su ayuda”. — **Mickey T., Región Sureste**

“Estoy a punto de cumplir otro año de sobriedad. Tuve la suerte de empezar con A.A. en esta nueva institución hace un año. El grupo se ha venido desarrollando mucho desde entonces y ahora cuenta con algunos de los miembros más dedicados que he conocido en mi vida. Recuerdo cuando éramos solamente dos; ahora somos casi cincuenta. Espero con ilusión tener la posibilidad de hacer trabajo de servicio cuando salga en libertad. Es mi sueño dorado volver a esta prisión para compartir experiencia, fortaleza y esperanza y mostrarles a todos que A.A. realmente da resultados y que la vida puede ser una maravilla. Especialmente porque nos ha sido difícil debido a no contar con nadie de afuera para traer reuniones o ayudarnos a conseguir libros y otros materiales. Seguíamos determinados y ahora nuestras reuniones son asombrosamente fuertes y cargadas de un poder tan grande que es inconfundible porque no podemos decir concretamente lo que es”. — **Andre C., Región Sudeste**

‘LA LITERATURA TAMBIÉN LLEVA EL MENSAJE’

“Me llamo Rickie y soy alcohólico. Hace ya muchos años que mi vida es inmanejable. Lo he perdido todo y a todos mis seres queridos. Tengo solamente 28 años de edad y ya he pasado diez años en prisión. Y me encuentro ahora encarcelado. Acabo de leer el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, de principio a fin y algunas de las historias me han conmovido profundamente. Ya sé que no estoy solo. No sé exactamente lo que ustedes los miembros de A.A. tienen pero estoy seguro de que lo quiero yo”. — **Rick A., Región Sudeste**

“Gracias por tu carta; tengo el libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. Estoy haciendo buen uso del libro y tiene gran significación para mí. Cuando salga en libertad condicional, voy a pasarlo a algún compañero de aquí en recuperación que so lo toma en serio y no puede costearse el libro. He hecho reparaciones con ochos personas y hasta ahora he tenido una respuesta por correo. Trato de hacer mi parte para poder vivir conmigo mismo. Pero al igual que con mi fe, parece que algunas veces la llama es brillante y luego disminuye. Pero entonces es cuando me doy cuenta de que necesito una reunión de A.A. y leer la literatura de A.A. Cuidate, un día a la vez”. — **Andrew B., Región Nordeste**

LOS DOCE PASOS

“Soy alcohólico y drogadicto. Hace dos años y medio estaba viviendo en la calle y robaba para mantener mi hábito y me encarcelaron. Desde que estoy encarcelado me ha mantenido limpio y sobrio y ya hace 30 meses que soy un miembro activo de A.A. y de N.A. Mi fecha de sobriedad es el 6 de febrero de 2009. También he trabajado en los Doce Pasos del programa de A.A. lo mejor que he podido. Aunque me encuentro un poco estancado por no poder hacer las reparaciones de los Pasos 8 y 9 hasta que me pongan en libertad, me

he sentado a hablar con un voluntario de A.A. para hacer un Cuarto Paso con todo detalle. Sentí como si me quitaron un gran peso de mi alma y de mi espíritu cuando terminamos el Quinto Paso. También tengo una profunda creencia en Dios [como yo lo concibo], pero me dedico a mis estudios de la Biblia en la capilla, y a mis estudios del Libro Grande en las reuniones de A.A. Creo que me he desarrollado espiritualmente y no soy la misma persona que encarcelaron hace dos años y medio”. — **Kenneth W., región Sudeste**

“Me llamo Marty. Soy un hombre de 44 años de edad y estoy cumpliendo una condena de seis años y medio. Ésta es la primera vez que he estado en prisión y espero que sea la última. Las únicas veces que me han arrestado han sido después de haber bebido. Creo que soy alcohólico. He asistido a reuniones afuera. He luchado contra esta enfermedad desde que tenía 18 años. Creo que dejé de confiar en A.A. y en mí mismo porque dejé de trabajar en los Pasos. Nunca hice cuidadosamente el Quinto Paso con un padrino. No he progresado más allá del Cuarto Paso. Tengo un hijo que acaba de cumplir 13 años. Lo quiero mucho y quiero ser un buen padre sobrio para él. Vive en Florida con mi ex esposa. Llevo sobrio más de un año y estoy encarcelado más de 33 meses. Asisto a nuestra reunión de A.A. aquí en la prisión una vez a la semana. Es un don de cielo. Me gusta hacer surf en el océano Pacífico. Amo a mi familia y quiero ser un miembro productivo de la sociedad. Hoy estoy agradecido por no despertarme después de una laguna mental, como me pasó cuando me arrestaron”. — **Marty C., Región Pacífico**

“He estado sobrio desde 2005 y encarcelado desde 1998. Un amigo que vive en otro pabellón me invitó a asistir a una reunión de A.A. Fui y desde entonces mi vida no ha sido la misma. Durante los dos últimos años de mi sobriedad he hecho mi máximo esfuerzo y he trabajado en los Pasos todos los días. Tenemos dos reuniones cada semana en el pabellón en donde estoy. Busco a alguien de A.A. con quien mantener correspondencia. Puede que salga en libertad el año que viene. Mi vida es muy importante para mí y quiero seguir desarrollándome”. — **Andrew G., Región Sudoeste**

UN A.A. ‘DE AFUERA’ COMPARTE

“Desde que me uní a la Comunidad de A.A. hace 30 años he disfrutado de compartir experiencia, fortaleza y esperanza con otros alcohólicos por medio del Servicio de Correspondencia de Correccionales de A.A. Hablamos de los mismos temas sobre los que solemos hablar en las reuniones. Intercambiamos ideas sobre nuestras vidas, esperanzas, nuestra salud, la vida sobria y la espiritualidad. Solía abusar del alcohol en mi juventud y el intercambiar cartas con miembros de A.A. encarcelados que desean mantenerse sobrios me ayuda a mantenerme a distancia de los años en que el alcohol controlaba mi vida”. — **Joel F., Región Noreste (miembro de A.A. de afuera)**

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 adónde 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.