



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Invierno 2012

Queridos compañeros de A.A.:

Esperamos que durante esta temporada de las fiestas se sientan consolados al leer los comentarios alentadores que aparecen a continuación. En esta época del año, muchos de nosotros nos sentimos solos y aislados, separados de nuestras vidas familiares y domésticas. Pero como las siguientes palabras demuestran, podemos encontrar una nueva paz y libertad y una nueva familia en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos. Gracias por estas palabras – una dádiva muy sentida para todos los que necesitamos un poco de simpatía y esperanza.

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 COMUNIDAD DE GENTE DE IDEAS AFINES’

“Por ser alcohólico, era una persona insensible, poco cariñosa. Era egoísta. Todo se trataba de mí; de los demás a mi alrededor, nada. Tres veces me imputaron con cargos relacionados con el beber; no atendía a mi familia, mis amigos u otros allegados. Por fin acabé en prisión debido a acciones y pensamientos borrosos mientras estaba borracho. Yo era una viva imagen de ‘El hombre y el monstruo’. Cuando bebía lo hacía para ponerme borracho como loco. He sido miembro de A.A. de mi grupo base de prisión desde 1993. Me ayuda a ser un mejor ser humano. Me ha ayudado a reestablecerme con mi familia y mis amigos. A.A. no tiene nada que ver con ninguna religión establecida. Hablamos de un Dios como cada cual lo conciba, porque yo no podía lograr la sobriedad solo. A.A. es todo camaradería. Se trata de nuestras experiencias, nuestra fortaleza y nuestras esperanzas para el futuro. Es una Comunidad de gente de ideas afines; nos preocupamos por nuestros compañeros y solucionamos los problemas que tenemos en común. En A.A. trabajamos muchas amistades y hemos cultivado entre nosotros una camaradería en la que

es maravilloso participar. Incluso con las presiones y dificultades de la vida, realmente siento una alegría de vivir que nunca había sentido en mi vida”. — **Tom E. Región Este Central**

“La primera cosa que me dije al verme en la celda de detención fue ‘Pues, al menos no puedo tomarme un trago’. Había llegado al fin de la vida y ‘estaba harta y cansada de estar harta y cansada’. Pero me di cuenta de que tenía un problema y llevaba tanto tiempo sufriendo sin saber dónde encontrar ayuda. Allí en la cárcel tuve la buena suerte de conocer a Alcohólicos Anónimos por primera vez. Esa fue la primera vez que buscaba ayuda. Durante el tiempo que pasé allí, logré saber quién era yo de verdad y cuáles eran mis problemas. Me enteré de que mi cuerpo era alérgico al alcohol lo cual creaba la misma necesidad de beberlo. Recuerdo la primera vez que una oradora de afuera vino a la prisión para compartir. Lo que dijo ella tuvo gran impacto en mí y me hizo sentir que no estaba sola. Me pregunté ‘¿Es posible que estas

reuniones de A.A. realmente den resultados?’ Todo tuvo su inicio allí. Quería ayuda. Estaba cansada de que mi vida fuera una historia que otra persona me contaba porque yo estaba demasiado borracha para recordar. Estaba harta de ser conocida como la chica de las fiestas que se quedaba borracha. Estaba harta de sentirme asustada, atemorizada y sola. Por fin he encontrado aquí gente que me comprende”.

— **Amorita Q., Región Sudeste**

‘...EN SUS OJOS VI LA COMPRENSIÓN’

“No empecé a asistir a las reuniones de A.A. hasta que me encontré en la prisión. Me acuerdo de estar renuente a asistir, pero un amigo mío seguía insistiendo. Desde esa primera noche estaba enganchado. Recuerdo contar mi historia a los demás miembros y ver en sus ojos la comprensión. Todos me aceptaron en sus corazones y en sus mentes y por vez primera encontré la calma en medio del torrente. Hace más de un año que soy miembro activo. Aunque sigo encarcelado, mi espíritu conoce una libertad mayor que nunca. Me doy cuenta de que nunca me será posible disculparme por la muerte de mi amigo, pero la manera en que vivo el resto de mi vida puede ser un testimonio en su honor. Puede que ninguno de los que estaban allí esa noche se diera cuenta de que la muerte de mi amigo me salvó la vida. Si hubiera seguido caminando en aquella misma senda sin duda estaría muerto ahora. Tengo con él una inmensa deuda de gratitud”. — **Armando B., Región Sudeste**

HACER EL SERVICIO...

“Me han dado una condena de uno a tres años por un delito relacionado con la bebida. Tengo 54 años y he sido alcohólico 40 años. En mis experiencias con la ley, he sido afortunado de no tener que cumplir condenas largas, a pesar de que en los dos últimos años he hecho de



todo excepto quitarme la vida. Mi desarrollo espiritual y mi recuperación siempre se han quedado cortos. La muerte, el divorcio, el desempleo parecen acecharme; sigo alternado entre el sistema judicial y la recuperación. Creo que Dios me salvó la vida al ser encarcelado esta vez. Asisto a las reuniones de A.A. y estoy completando mi sexto mes. Somos afortunados de tener dos reuniones y dos hombres diferentes vienen aquí para compartir lo que A.A. puede hacer. Hago trabajo de servicio y me ofrezco como voluntario para hacer el café, preparar la sala de reunión y saludar a la gente”. — **Faron B., Región Noreste**

‘... LOS MIEMBROS DE A.A. QUE SON PARA MÍ COMO UNA FAMILIA’.

“Tengo 56 años y estoy cumpliendo una condena muy larga. He estado muchos años entrando y saliendo de las prisiones debido a mi alcoholismo. He asistido a muchas reuniones de A.A. desde que estoy encarcelado. He estado aquí 11 años y acabo de cumplir 11 años de sobriedad. Hago todo lo posible para trabajar con otros aquí. He llevado a muchos presos a las reuniones de A.A., con la esperanza de que se preparen para cuando salgan en libertad, y sepan lo que hacer para mantenerse sobrios. Es posible que yo nunca salga en libertad pero le contaré a la gente la forma en que A.A. ha cambiado mi vida. He conocido a muy buena gente que se toman el tiempo para venir a esta prisión y hacernos ver a nosotros los presos que hay personas que se preocupan por nosotros. No tengo a nadie en el mudo de afuera, pero tengo a los miembros de A.A. que son para mí como una familia. Como les digo a los presos, si no tienen familia allí afuera, vayan a las reuniones de A.A. y sentirán que son como su familia”. — **Richard C., Región Suroeste**

VICTORIA EN LA RENDICIÓN

“Mi vida se echó a perder a partir de los 26 años. Ahora tengo 54 años y he estado encarcelado desde los 26 hasta los 54 años. Pasé de ser un drogadicto crónico a ser un alcohólico crónico. En las reuniones de A.A. descubrí que mi vida no era muy diferente que la mayoría de las vidas de otras personas. Siempre tenía buenas intenciones, quería parar la locura, pero siempre me rendía a mi alcoholismo. Pasé de la prosperidad a la pobreza, de una cama buena y cómoda a un camastro de metal duro con un ventilador que sopla aire caliente. Finalmente llegué a entender que Dios sabe lo que está haciendo y la única ayuda que necesita de mí es mi rendición. Finalmente, después de todos estos años de sufrimiento me he rendido a Dios y a A.A. Dios cambió mi actitud y A.A. ha cambiado mi vida”. — **Marcelino A., Región Sureste**

LOS PASOS

“Tengo una buena comprensión y conocimiento de los Pasos y de cómo funcionan y cómo se trabajan. Mi obstinación y mi temor egocéntrico han sido un problema real; sólo entregaba *partes* de mi voluntad y mi vida a Dios y trataba de controlar otros asuntos. Estoy trabajando en hacer mi inventario tratando de hacerlo sin temor y lo más detalladamente posible. Sé que hay mucha basura que me separa de Dios. Mi primer día afuera lo dedicaré a ir a una reunión, conseguir un padrino y hacer primero lo primero”. — **James B., Región Este Central**

“Me introdujeron al programa de A.A. de recuperación del alcoholismo hace unos cuatro meses, cuando llegué a la prisión. En esta prisión hay unos sesenta hombres que participan en el programa de A.A. y se reúnen regularmente. He quemado todos los puentes y no sólo he perdido todas las cosas materiales, sino también todo lo que amaba y estimaba —incluyendo a mi familia— por culpa de mi alcoholismo. No tengo ningún dinero debido a todos los problemas que he causado y nadie fuera de aquí me va a ayudar. En los últimos cuatro meses A.A. ha cambiado mi vida. Estoy aprendiendo a desarrollarme y a madurar como un hombre y afrontar los problemas del pasado sin recurrir al alcohol y las drogas. Puedo mirarme al espejo y estar feliz con la imagen que veo. Tengo un padrino aquí que es una gran persona

y me ayuda con mi trabajo de los Pasos. Destruí mi vida y ahora estoy tratando de reconstruirla”. — **Kenneth R., Región Pacífico**

EL LIBRO GRANDE

“Estoy escribiendo esta carta desde una prisión de condado. Tengo 40 años y he estado 11 veces en prisiones, siempre por asuntos relacionados de una u otra manera con la bebida. De alguna forma esta vez encontré el Libro Grande de A.A. Todos los días leo algo del libro. Por primera vez en mi vida tengo la esperanza de romper este círculo vicioso. El alcohol ha destruido los últimos 25 años de mi vida. Me parece que A.A. es una balsa salvavidas para mí. Me siento tan desesperado como un hombre que se está ahogando”. — **Ralph P., Región Este Central**

“Mi nombre es Eeva Marie. He leído casi todo el Libro Grande y me ha parecido muy esclarecedor. Ahora estoy en una cárcel de estado por un delito grave relacionado con el alcohol. Asistí a las reuniones de A.A. cuando estaba en la cárcel del condado y pronto asistiré a las reuniones aquí. Asistí a reuniones en 2005 por mandato judicial pero no tenía deseo de dejar de beber. Cuando me arrestaron a principios de este año, aun seguía sintiendo deseos de beber y que podría ‘controlar mi forma de beber’. Entonces una compañera de prisión, que también había sido arrestada por un delito relacionado con el alcohol, me enseñó su libro. Si le declaran culpable perderá su licencia para practicar su profesión, pero me dijo que no va a volver a beber, nunca, gracias al Libro Grande. Yo creía que estaba loca, porque seguía teniendo ganas de beber y sólo tenía que controlarme. Luego asistí a una reunión de A.A. y el orador me ayudó a ver la luz. Dijo: ‘Piensa en cada una de las veces en que te metiste en problemas, y estoy seguro de que la mayoría de ellas estaban relacionadas con la bebida’. Esta era la primera vez que me evalué a mí misma y mi forma de beber y me di cuenta de que él tenía razón. Desde entonces, he admitido que soy alcohólica y sé que no quiero volver a beber *nunca*. Soy una borracha ocasional, pero eso también es alcoholismo porque en esas ocasiones no puedo dejar de beber hasta que no tengo otra opción o no puedo encontrar más alcohol. Eso es muy triste. De todas formas, quiero seguir leyendo el Libro Grande”. — **Eeva Marie, Región Suroeste**

“Me llamo Alonzo y soy alcohólico. Bebo desde que tenía 16 años. No bebía todos los días; no era ese tipo de bebedor. Pero cuando bebía, a veces me convertía en una persona amable, y otras veces no muy amable, aunque soy una buena persona. A lo largo de los años, el alcohol ha afectado mi vida. No podía admitirlo, pero según pasaba el tiempo e iba adquiriendo más sabiduría, llegué a darme cuenta de que soy alcohólico y necesitaba hacer algo. Tuve un accidente, un grave accidente, que me llevó de vuelta a la cárcel. Lo lamento mucho y no quiero volver a beber. Creo que el Libro Grande puede ayudarme a apartarme de la bebida y a aprender todo lo que pueda sobre este asunto”. — **Alonzo C., Sr., Región Noreste**

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 Oficina de Servicios Generales de A.A. para pedir un formulario de correspondencia. Se emparejan a los corresponsales 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.