



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Otoño 2013

Queridos compañeros 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”.*

LOS DOCE PASOS DE A.A.

“Los Doce Pasos de A.A. son un conjunto de principios de naturaleza espiritual que, si se adoptan como una forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión por beber y transformarle en un ser íntegro, útil y feliz...”

“Muchas personas no alcohólicas dicen que, como consecuencia de practicar los Doce Pasos de A.A., han podido enfrentarse con otras dificultades de la vida. Opinan que los Doce Pasos pueden significar más que la sobriedad para los bebedores problema. Los consideran como un camino hacia una vida feliz y útil para muchas personas, sean o no sean alcohólicas”.

Doce Pasos y Doce Tradiciones, pág. 14

LOS PASOS — ‘UNA EXPERIENCIA REVELADORA’

“Me llamo George. Tengo 33 años de edad y estoy cumpliendo una condena de 15 años como mínimo hasta cadena perpetua por un crimen relacionado con la bebida. Me encarcelaron a la edad de 29 años; fue la primera vez que me encontré en la cárcel. Gracias a Dios que llevo tres años y medio sobrio. Tengo que confesar que estos años han sido los mejores de mi vida, a pesar de haberlos pasado en prisión. Beber para mí fue solo por diversión; quería encajar, ser “cool”; me gustaba la sensación de ebriedad. Me hizo sentirme invencible, no en el sentido físico sino en el sentido de que todo me parecía más fácil, las cosas parecían fluir tranquilamente. Empecé a beber cuando tenía 20 años, y me uní a A.A. aquí en prisión – de hecho en una cárcel municipal antes de llegar a la prisión. Vengo asistiendo a las reuniones una vez a la semana. Me ha sido una experiencia reveladora; he aprendido mucho y me doy cuenta que me queda mucho todavía por aprender. Para mí lo más importante es entender los Doce Pasos y ponerlos en práctica en mi vida. Hay que quererlo por ti mismo. Confieso que hasta ahora no he llegado a entender lo que significa: seré para siempre un alcohólico en recuperación”. — **George R., Región Pacífico**

“Solo me quedan seis meses para cumplir mi condena. Estoy tratando de mejorarme trabajando en los Pasos lo mejor que puedo. Hablo con franqueza, me resulta mucho más difícil de lo que creía. En prisión es difícilísimo dejar de lado el orgullo, el egoísmo, el egocentrismo y la

obstinación. Si puedo empezar a trabajar ahora en mi carácter y hacer progresos respecto a la humildad, la amplitud de mente, la buena voluntad y la sinceridad, puede ser que salga con ventaja cuando me pongan en libertad”. — **Kenneth S., Región Sudeste**

“Me llamo Ken y tendré que pasar los próximos nueve meses en prisión. He tenido una conexión con A.A. desde la edad de 15 años (25 años). He tenido bastantes problemas y huelga decir que sigo teniéndolos. Ya sé que soy alcohólico y que cuandoquiera que me tome un trago no puedo esperar nada bueno. Lo más triste es que hay todavía parte de mí que sigue queriendo beber cuando salga. Aunque sé a donde me conducirá, lo quiero todavía. Lei las 164 primeras páginas del Libro Grande y me captaron la atención. Nunca he tratado de poner los Pasos en práctica y no me importaría intentarlo. Tal vez al tratar de hacer algo aquí adentro, tendré un buen resultado. Estoy bien dispuesto a intentarlo”. — **David C., Región Este Central**

‘...UNA VIDA, NO UNA MERA EXISTENCIA’

“Estoy muy agradecida de que haya voluntarios que traen reuniones a esta institución. Estoy agradecida de tener ejemplares del Libro Grande y Doce y Doce que puedo leer diariamente y de tener a miembros de la Comunidad con quienes intercambiar cartas. No es muy diferente aquí que allí afuera en cuanto a la recuperación – se recoge lo que se siembra y solamente los que lo desean sinceramente lo consiguen. A.A. me ha dado una nueva perspectiva sobre la vida y herramientas para tratar con la vida tal como se presente. Tengo tranquilidad de mente aun en tiempos difíciles (por ejemplo ahora, encarcelada) y puedo sonreír al ver en el espejo a la persona en que me estoy convirtiendo gracias a A.A. Ahora considero los obstáculos/desafíos (que en el pasado intentaba evitar) como oportunidades para desarrollarme. Me despierto llena de alegría y optimismo por el día que me espera, y no como antes con esos dolorosos sentimientos de vergüenza, culpabilidad, humillación y remordimiento, sentimientos que tenía que ahogar con otro trago más. ¡Qué cambio tan maravilloso! A.A. me ha dado una vida con la que solo podía soñar cuando estaba luchando, buscándola al fondo de cada botella. Hoy tengo los Doce Pasos, literatura, una Comunidad de amigos, tranquilidad mental y dignidad. Tengo una vida y no una mera existencia”.

— **Christy D., Región Sudeste**

NUESTRO LIBRO GRANDE — ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“Una semana después de ser arrestado tuve la oportunidad de asistir a una reunión de A.A. en la cárcel municipal y me quedé abrumado por darme cuenta de estar exactamente donde Dios quería que estuviera – nuevamente en A.A. Tengo que decirles – me hacía falta grandemente la Comunidad y estaba allí en esa reunión sentado con la cara bañada en lágrimas debido a ese sentimiento de tranquilidad y serenidad que se apoderó de mí. Fue una cosa hermosísima. Y hay otro tipo que se encuentra aquí conmigo por su décimo DUI. Ha admitido que tiene un problema con la bebida. Así que hablamos todos los días, varias veces cada día. Tengo planes de estudiar el Libro Grande junto con este compañeros alcohólico”. — **Jeremy K., Región Pacífico**

MIRANDO HACIA EL FUTURO

“Mantener mi sobriedad y mi nuevo estilo de vida es de cualquier forma un desafío, pero la gente se ríe y se burla de mí en esta cárcel. La sobriedad no es sobriedad cuando es forzada, pero estoy agradecido no obstante porque sé adonde lleva el otro camino: soledad, aislamiento, delirio, descuido e incluso la muerte para este alcohólico. Estoy cumpliendo un condena de tres y medio a diez años en una prisión del estado. Tengo 35 años y mi puesta en libertad condicional es dentro de seis años, mi condena mínima es tres años y medio y se cumple en junio de 2015 y estoy tratando de que esa sea la fecha de mi puesta en libertad. Mi esposa y mi hija recién nacida, que aún no he visto, han sido una bendición total. Tengo ilusión de volver a la universidad, a A.A. y a mi familia, y ser el padre, el papi, el marido y el amigo que Dios quiere que sea. Debo todo mi agradecimiento a A.A. y a Dios, por mi recuperación y mi sobriedad que tan libremente se me ha dado”. — **Jeremy G., Región Noreste**

“Las cosas mejorarán. Sinceramente voy a cambiar mis viejos hábitos. Me gustaría haber tomado mejores decisiones, porque así no me encontraría en esta situación. De cualquier forma, esté no esté encerrado, planeo hacer fuertes cambios positivos en mi vida. Tengo confianza en que voy a lograr tener éxito. Creo que este programa de A.A. de recuperación me va a ayudar a mejorarme. Me siento con más madurez porque realmente quiero terminar los Pasos. Leo mis *Reflexiones diarias* y el Grapevine y hago mi propia reunión. No puedo evitar darme cuenta de que gran parte de los textos en *Reflexiones diarias* tienen que ver con lo que estoy experimentando. Soy un alcohólico de 23 años, que ha tocado fondo y ahora estoy trabajando en mi recuperación. Me convertí en la persona que nunca quería ser, y ahora tengo cuidado al usar esa palabra ‘nunca’. Ahora veo en otros cómo yo solía ser, y es muy inquietante. Soy un nativo americano joven, sobrio y comprometido, y me siento agradecido de todo corazón. Les doy las gracias por todo lo que han hecho por mí; tengo esperanza”. — **Gordon A. Jr., Región Pacífico**

“Me llamo Frederick. Soy alcohólico y estoy cumpliendo otra condena por algo que hice cuando estaba borracho. Esa es mi historia, emborracharme y verme encarcelado por hacer cosas estúpidas que nunca haría cuando estoy sobrio. No tengo que beber continuamente pero cuando bebo lo hago de manera compulsiva. Soy una persona tranquila y pacífica pero la bebida me convierte en un animal salvaje. Finalmente he llegado a darme cuenta de que no hay manera de que pueda beber sin llegar a perder totalmente el control. Literalmente la bebida cambia mi perspectiva sobre todas las cosas. Creo que puedo decir que finalmente he tocado fondo. Parece extraño pero en eso hay una especie de liberación, ¿no es así? He estado unos cinco años entrando y saliendo de ‘las salas’. Entre 2007 y 2011 logré mantenerme sobrio algunos años. Pero nunca he terminado los Pasos, no he pasado del Sexto; nunca asumí ninguna responsabilidad, tal como hacer el café o coordinar una reunión; y casi siempre me sentaba al fondo de la sala y pasaba el tiempo enviando textos a mi esposa. Tampoco compartía muy a menudo. Ahora deseo que me hubiera dado cuenta de la gravedad de mi situación y me hubiera esforzado más en lograr la recuperación. Resulta aterrador darse cuenta de que tan solo un trago puede arruinar tu vida, y posiblemente la vida de otras personas. Es incluso más aterrador saber que aún me gustaría emborracharme. Espero salir en libertad este año; tengo miedo de salir y volver a cometer mis antiguos errores. Acabo de cumplir 37 años; ya soy demasiado mayor para seguir haciendo esto. Estoy cuatro meses en una comunidad terapéutica y también asisto a tres reuniones de A.A. a la semana. Tengo un Libro Grande de bolsillo y ahora estoy trabajando en el Cuarto Paso. Espero mantener correspondencia con alguien que entienda y pueda ayudarme con los Pasos. Agradeceré grandemente cualquier ayuda”. — **Frederick C., Región Noreste**

CONTACTOS ANTES DE LA PUESTA EN LIBERTAD

“Hola. Me llamo Sean W. No mantengo correspondencia con mucha gente del mundo de afuera. Empecé a beber a los 17 años y finalmente he decidido que ya ha sido suficiente. He estado bebiendo la mayor parte de mi vida adulta. Bebía siete días a la semana; bebía por la mañana si tenía una resaca. Mi forma de beber era parte del problema cuando volví a la prisión. Me pareció que ya era hora de admitir que tengo un problema con la bebida. Solía beber hasta perder el conocimiento. Me ponía airado y me peleaba con cualquiera que estuviera buscando pelea. Empecé a asistir a Alcohólicos Anónimos cuando estaba en una prisión. Cuando me transfirieron a esta institución, empecé a asistir a las reuniones de A.A. aquí. Un preso en la primera prisión me invitó a una reunión, y llegué a darme cuenta de que tenía adicción al alcohol. Pensé que necesitaba empezar a recuperarme. Espero que puedan ayudarme a encontrar un contacto de A.A. en mi pueblo. Agradecería cualquier ayuda que pudieran ofrecerme justo en este momento”. — **Sean W., Región Sudeste**

“Hola, me llamo Darryl C., soy alcohólico y necesito ayuda. Empecé a asistir a las reuniones de A.A.; al principio creía que eso no era para mí, y entonces me di cuenta que la gente tenía el mismo problema que yo. Ahora la mamá de mi bebé y yo y mis hijos estamos más cercanos que nunca. Ahora necesito un contacto de A.A. porque pronto voy a salir en libertad. El primer año afuera tendré que concentrarme en mí mismo, mi padrino, la iglesia y el trabajo. He estado sobrio un año y seis meses y quiero seguir así — por favor, ‘ayúdenme’”. — **Darryl C., Región Sudeste**

SCC — ¡FUNCIONA!

“Hola, soy Dale C., estoy en una institución correccional y les escribo en referencia al Libro Grande de A.A., y también para agradecerles por todo lo que ustedes y Dios han hecho por mí. Recibí mi contacto de A.A. de afuera por medio del Servicio de Correspondencia, y es un hombre asombroso. Y lleva 29 años sobrio. Espero estar en contacto con él cuando me pongan en libertad. Aquí no hay reuniones de A.A. pero han pasado algunas cosas asombrosas. Algo que no se van a creer. Recibí una carta de mi mejor amigo de la niñez, que ahora está en A.A. No lo había visto ni había tenido noticias suyas desde que tenía 17 años y ahora tengo 43, pero no era simplemente una carta. Él tenía ocho DUI (manejar bajo los efectos del alcohol) y había estado arrestado varias veces, y quería saber si yo ya estaba listo para estar en A.A., si estaba listo para cambiar mi vida. Dice que ya lleva cuatro años sobrio, Es asombroso, ¿no creen? Gracias por todo, por toda la ayuda. Realmente necesito A.A.” — **Dale C., Región Sudeste**

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 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.