



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

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

Otoño de 2019

Queridos amigos 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”.*

Volverse una persona honesta

“Mi nombre es Sarah. Actualmente estoy presa en Texas, cumpliendo una condena de 15 años. Esta es mi tercera vez en prisión. Algo tiene que cambiar; en mi corazón esto ya ha sucedido, y necesito aprender cómo cambiar todo lo demás. Si

“Es gracioso que haya que tocar el fondo más profundo y volverse un desastre absoluto antes de darte cuenta de que Dios es todo lo que necesitas, cuando Él es todo lo que tienes”.

volviera a meterme en problemas, me condenarían a prisión perpetua. Me rehúso a hacer eso. He hecho los Pasos antes... pero honestamente, no profundicé demasiado. A.A. era obligatorio en el centro de rehabilitación, así que lo hice a medias y a regañadientes. Creo que mi principal obstáculo en esa época era que estaba furiosa conmigo misma y con Dios. Y simplemente no quería enfrentar la realidad. La culpa era siempre de otra persona, nunca mía. Me he vuelto muy consciente de que el mundo no gira a mi alrededor ni para mí, y que nadie me

debe nada. Soy responsable de mí misma y de los actos que elijo. Es gracioso que haya que tocar el fondo más profundo y volverse un desastre absoluto antes de darte cuenta de que Dios es todo lo que necesitas, cuando Él es todo lo que tienes. En todo caso, ahora estoy más que deseosa de practicar este programa espiritual, y me gustaría contar con una buena madrina para que me ayude a lograrlo. Tengo un Libro Grande, tengo estampillas y tengo tiempo. Por favor ayúdenme”. —

Sarah L., Región Sudoeste

“He aprendido que no es suficiente solo con los Doce Pasos. Me fue bien entre los primeros seis meses y un año de sobriedad. No puedo tomar solo un trago de alcohol por causa de mi condición cerebral compulsiva. Llegué a creer esto porque tengo un problema con el alcohol y las drogas. Pero mi cerebro me dice que puedo tomarme uno. Y luego ese uno se convierte en veinte — demasiados. Le he vuelto a entregar mi vida a mi Poder Superior. Durante muchos años me dije a mí mismo que podía controlar mi consumo de alcohol, pero era mentira. El alcohol se lleva a la persona de buen corazón que soy y con solo un par de tragos la convierte en la persona más irrespetuosa que jamás hayan conocido”. — **Claude R., Región Sudeste**

“Hola, mi nombre es Brandon. Tengo 41 años y soy alcohólico. Mi último trago fue el 5 de febrero de 2013. Ese fue también el día en que me enviaron a la cárcel. A la edad de 35 años, inicié una condena de ocho años y medio. Cuando llegué a la prisión, examiné mi vida. Me di cuenta de que mi actitud hacia la vida era preocupante. Era una persona totalmente egoísta y egocéntrica; mi placer y mi comodidad siempre estaban en primer lugar. A todo eso le dije: ‘Ya no más’. Comencé a experimentar con el alcohol a la edad de quince años. Durante veinte años, mi vida como alcohólico se volvió cada vez más ingobernable; estaba lleno de autoconmiseración y deshonestidad. Sentía que tenía que pasar cada día luchando contra mí mismo y contra todos los demás. También me hizo aprovecharme de los demás sin darme cuenta. Había construido una prisión con barrotes hechos de obstinación y autocomplacencia, de la que no podía escapar. Peleaba una guerra en una batalla perdida”. — **Brandon E., Región Nordeste**

Gratitud por los compañeros de afuera

“En primer lugar, quiero darles las gracias por darle a un compañero de afuera mi información, porque esta persona me escribió. Me emocionó mucho recibir la carta y saber que realmente no estoy solo en esta batalla. A los 48 años creo realmente que puedo permanecer sobrio con la ayuda de Dios y de mi nueva familia en A.A. Los compañeros de A.A. realmente se preocupan por las personas que estamos aquí luchando. En septiembre cumpliré dos años de sobriedad. Todo comenzó cuando escribí y pedí que me mandaran un Libro Grande, y comencé a aceptar sugerencias, y hoy tengo un amigo de A.A. de carne y hueso. Es algo increíble. Le escribí una carta de dos páginas; espero no haberlo asustado. Nunca creí que podría ser feliz o estar sobrio en la prisión, y hoy tengo ambas cosas. ¡Gracias!” — Terrence A., Región Sudeste

“Nunca creí que podría ser feliz o estar sobrio en la prisión, y hoy tengo ambas cosas. ¡Gracias!”

“Recuerdo mi primera experiencia con el alcohol. Cuando era menor de edad, pasé por varios tratamientos de desintoxicación. Cuando usaba drogas, el alcohol siempre estaba presente. En 2001, cuando busqué la recuperación por primera vez, mi recaída fue con alcohol, ya que pensé que eso no era un problema. Cuando me soltaron de la cárcel, luego de cumplir una condena de once meses por agresión física de segundo grado, volví a beber los fines de semana, lo que finalmente me llevó a otras drogas. No hubo ni una sola ocasión en la que el alcohol no estuviera presente: Siempre tuvo un papel fundamental en mi caída. Así fue como, estando aquí, comencé a ir al grupo de A.A. de la prisión. La reunión es una vez por semana, los días martes. Le pusimos *Hard Living* (la vida es dura). Viene poca gente, pero el contenido siempre está allí. Aprovechamos la experiencia del otro, hablamos de la literatura y nos apoyamos mutuamente en los momentos difíciles. Al principio recibíamos un visitante de afuera. Ahora nos han dicho que pronto llegará otra persona. Creo que ver a alguien que haya podido hacer la transición a la sobriedad a largo plazo sería muy útil para mi recuperación, ya que me traería la esperanza, experiencia y conocimiento del programa”. — Larry H., Región Nordeste

El poder del Libro Grande

“He estado encarcelada desde el 24 de agosto de 2017, como consecuencia directa de mi forma de beber. He sido alcohólica desde los trece años aproximadamente. Conocí A.A. en febrero de 2017 y me encanta. Me encantan las reuniones de estudio del Libro Grande, y me motiva muchísimo el trabajo con los Pasos. Aprender del Libro Grande y lograr entender lo que soy y de qué padezco, y verlo explicado y analizado me ha ayudado de verdad. El estudio del Libro Grande es algo en lo que creo profundamente.

Sigo leyendo y releendo mi Libro Grande hoy día y cada día. Cuando termino, vuelvo a comenzar con ‘La Opinión del Médico’. Mi forma de beber me priva de toda esperanza (me roba cada pedazo de ti.) Abandono a todos. Tengo una hija que es un ángel, y el alcoholismo nos hace sufrir a las dos. No quiero beber más. A veces lucho contra la complacencia, con la culpa y el perdón de mí misma. Ahora estoy en una comunidad terapéutica y estoy lidiando con estos problemas. Hago algo positivo cada día para evitar volverme autocomplaciente en mi recuperación”. — Eileen K., Región Sudeste

Parte de una comunidad mundial

“Sin ninguna duda, soy alcohólico, y lo bueno es que las sillas en las reuniones de A.A. pueden recibir a cualquiera, sin importar su tamaño o condición. Como dije en mi primera carta, he comenzado una reunión de A.A. en este pabellón, que ha tenido mucho éxito. Mucha gente se queda de pie. En verdad ha sido una gran experiencia coordinar la reunión y ver las caras de los demás cuando la luz se enciende en sus ojos, cuando logran entenderlo. Vi en su membrete que va a haber una convención en el mes de julio del año que viene y, si Dios quiere, creo que allí estaré. He asistido a dos convenciones de A.A.: una de ellas fue en Syracuse, Nueva York. Tengo que confiar en que podré costearme el viaje a Detroit, porque de verdad me encantaría ir a una convención internacional. ¡Debe ser una experiencia muy fuerte tener 30,000 amigos de Bill reunidos en un mismo lugar, con un mismo objetivo! Como dicen, Dios nos da lo que necesitamos, ¿no es así?” — John P., Región Nordeste

“El tiempo que llevo en A.A. me ha enseñado que soy fuerte y sigo dando lo que a mí me regalaron tan generosamente. Mi vida está llena de desastres pasados y presentes, pero al recordar mi Oración de la Serenidad, me enfoco en lo que se puede cambiar, en vez de insistir en lo que no se puede. La sobriedad es algo bueno y el Dios en el que creo nunca me dará más de lo que pueda manejar. Pero a veces creo que me sobrestima. En esos momentos rezo y pido tener más resistencia. En sobriedad siempre he tenido buenos maestros, y siempre he tenido oídos inteligentes. Mi familia de A.A. siempre ha estado presente para mí, y siempre lo estará”. — John A., Región Oeste Central

Una nueva libertad y una nueva felicidad

“Tengo 45 años de edad. Tengo tres hermanas y una mamá muy fuerte. Ahora estoy trabajando en pro de mi libertad. Tengo algunos planes de negocios para mantener mi vida en orden lo

“Ahora hago todo lo que puedo para tomar las decisiones correctas, para poder salir de la cárcel y tener un vida buena y con éxito, libre de crimen. De eso se trata”.

más posible. También me estoy recuperando del alcoholismo. Comencé a beber a los catorce años de edad. Esperaba hasta que mi madre y mi tío se durmieran, y me tomaba su licor. Cerveza, coñac, whisky y vino. Bebía todo tipo de vinos, cualquier cosa que me emborrachara. Mi vida era muy dura. Desde los trece, tuve que pelear mucho porque era un chico grandote y la gente me ponía a prueba — era el único chico de la familia. Aparte, están todas las cosas horribles que les hice pasar a mi madre y a mis hermanas. Ahora hago todo lo que puedo para tomar las decisiones correctas, para poder salir de la cárcel y tener una vida buena y con éxito, libre de crimen. De eso se trata”. — **James H., Región del Pacífico**

“Mi nombre es Christopher y soy alcohólico. Estoy encarcelado en una institución correccional en Wisconsin por haber peleado con la policía mientras estaba bajo la influencia del alcohol. Tengo 29 años. He estado aquí desde 2016. Saldré de la cárcel el próximo año, el 17 de marzo, que es mi cumpleaños y el Día de San Patricio (qué casualidad). Me gustaría entrar en contacto con personas del programa que, si fuera posible, tengan una edad parecida a la mía y sean como yo. Creo que esto me lo gané solito y acepto toda la responsabilidad. De alguna manera me alegra que esto haya sucedido. Si no me hubieran mandado a la prisión, probablemente estaría muerto. Estoy ansioso por cambiar y dar vuelta la página, y espero poder lograr cosas buenas en mi vida luego de esto. Tengo la intención de ir a la universidad y tener una carrera. Tengo diversas ideas sobre lo que voy a hacer. Actualmente estoy en un programa de construcción aquí mismo. Soy músico, artista y me gusta el ejercicio y la vida académica. Me convendría tener algunos amigos y personas que me puedan ayudar ahora y cuando salga de aquí. Sería bueno contar con cierta orientación en este programa. (Necesito un padrino. Por favor, ayúdenme cuando puedan). Espero tener noticias suyas. Gracias por su tiempo”. — **Christopher E., Región Este Central**

Practicando los Pasos

“Tengo 22 años de edad y la bebida se convirtió en una parte importante de mi vida a los quince. El alcohol hizo que odiara a todo el mundo y a mí mismo. He perdido relaciones cercanas por causa de mis cambios de humor. Eso duró tres años. A los dieciocho, pasé un tiempo en la cárcel del condado. Fui a un par de reuniones, pero solo fue para poder salir de mi celda. Una vez que salí comencé a beber. Duré 45 días y por primera vez entré a la prisión. Me metieron en un programa terapéutico comunitario pero lo abandoné pasados siete meses. Luego de cumplir una condena de dos años, me volvieron a poner en libertad. Esta vez solo duré 55 días. Una noche en que estaba bebiendo cometí un crimen, y aquí estoy cumpliendo otra condena en la prisión. Esta vez solicité el mismo programa terapéutico comunitario que había abandonado hace dos años. Llevo cinco meses en ese programa. Me siento feliz y he aprendido mucho. También estoy practicando los Pasos, lo que me ha ayudado, y estoy ansioso de demostrarle a la gente que he cambiado. Gracias, compañeros”. — **Scott B., Región Nordeste**

“Mi nombre es Felipe M. y soy un hombre de 39 años que actualmente está cumpliendo una condena de 25 años en el estado de Washington. Ya llevo encarcelado nueve años, y he pasado por lo menos la mitad de ese tiempo en régimen de aislamiento por haber cometido constantes infracciones al reglamento que prohíbe el alcohol y las drogas. Me doy cuenta de que he sido un borracho y drogadicto perdido desde los comienzos de mi adolescencia. He pasado la mayor parte de mi vida entre centros de tratamiento, cárceles y cuatro condenas a prisión. Lo que también quiero que sepan es que creo que finalmente estoy comenzando a entender cómo es este asunto de A.A. Este mes recibí mi ficha de seis meses. De verdad me siento muy orgulloso de mí mismo. Les juro que he ido a miles de reuniones en mi vida y que nunca entendí realmente cómo la gente podía decir que sus vidas estaban mejorando. Ahora lo entiendo. Oigan, no les voy a contar toda la historia de mi vida en mi primera carta. Me gustaría contar con alguien para poder hablar sobre temas de A.A. No recibo mucho correo. Espero que me contesten”. — **Felipe M., Región del Pacífico**

“Les juro que he ido a miles de reuniones en mi vida y que nunca entendí realmente cómo la gente podía decir que sus vidas estaban mejorando. Ahora lo entiendo”.

“Paso Dos” (un poema)

“Cada vez que creí que lo había controlado, fallé; entré en una depresión más honda y gemí. Trago a trago fui perdiendo la cordura, haciendo más difícil hallar el camino de la sobriedad. El alcohol me hizo temerario en mis decisiones y pensamientos; batalla tras batalla, luché y luché. El alcohol me consumió hasta apoderarse de mí, inmerso en mi alcoholismo, me destruía. No podía dormir sin él y lo necesitaba al despertar; cuando trataba de alejarme, me llamaba, apelando a mi corazón. Llegué a comprender que yo solo no podría lograrlo. Si continuaba en este camino, seguiría lastimando a mis seres queridos y terminaría destruyéndome a mí mismo. En un poder superior a mí mismo, llegué a creer. Al hacerlo, pude beber menos y luego logré la sobriedad. Antes de aceptar la gracia de mi Poder Superior, estaba en el pozo más profundo; a punto de morir. Al mantenerme cerca de mi Poder Superior cada día, gano la batalla”. — **Cody R., Región del Pacífico**

Identificarme como alcohólica

“Mi nombre es Breanna H. Les agradecería si pudieran ayudarme a mí y a varias otras chicas que estamos aquí lidiando con este tema. No podemos recibir libros ni ninguna publicación que tenga grapas, y solamente aceptan ejemplares nuevos. Mis ancestros son indios cheroquíes, sicilianos y puertorriqueños, pero desafortunadamente me dificulta el hecho de no ser cristiana. Por ello, el capítulo que

más me ayudó fue la historia de la página 452 del Libro Grande, 'Escuchando al viento', porque eso es lo que creo. He estado cuestionándome si estoy o no equivocada. Me estaría engañando a mí misma si dijera que estoy viviendo como si creyera en Dios, porque soy más espiritual que religiosa. También soy adicta y no fue hasta que asistí a mi primera reunión de A.A. en este lugar, hace unas semanas, y recibí mi Libro Grande (y comencé a leerlo), que me di cuenta que antes que nada soy alcohólica. He estado bebiendo desde los 12 años. Estoy sobria desde el 27 de abril de 2019. No es mucho, pero espero que con su ayuda podré permanecer sobria mucho más tiempo. Cualquier libro o cualquier orientación será de ayuda". — Breanna H., Región Nordeste

"Estoy escribiendo esta carta con la esperanza de poder, como dice al final del Libro Grande, entablar correspondencia con otro alcohólico para que me ayude a permanecer sobrio. Llegar a la prisión ha sido una experiencia muy fuerte que me abrió los ojos. Traté de mantenerme sobrio, pero fallé cada vez que lo intenté. Sé que esto se debe al hecho de que nunca intenté hacer los Pasos que nos sugieren. Y hasta este momento de mi vida, tampoco he sido sincero conmigo mismo en lo que respecta a mi alcoholismo. Ahora acepto que yo, como tantas personas que me precedieron, soy un alcohólico incurable. Todos mis intentos pasados fueron en vano. Creo que nunca estuve verdaderamente dispuesto a mirarme a mí mismo con honestidad, por miedo a lo que podría ver, aunque no puede ser mucho peor que el monstruo en que me convierto cuando estoy borracho". — Mark W., Región Sudeste

Busco contactos

"Mi nombre es Joseph T., y estoy en prisión porque cuando bebo alcohol me lleno de rabia. Desde que estoy en prisión, he cambiado de vida. Tengo una hija pequeña a la que no veo desde hace como un año. Cuando me metí en problemas, ella tenía

apenas cinco meses. Cuando salga de aquí, tendrá cinco años. Mi fecha de salida es el 29 de febrero de 2020 y regresaré a mi ciudad. Comenzaré mi vida de nuevo, atemorizado y solo, en un hotel, un hogar de transición o una pensión. Tengo miedo de volver a beber. Espero que sepan de personas con las que podría conectarme, y un lugar para asistir a reuniones, o incluso un padrino. Eso sería una gran cosa. Muchas gracias por su tiempo". — Joseph T., Región Nordeste

Servicio de Correspondencia de Correccionales (C.C.S., por sus siglas en inglés)

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 les escriben 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 pones 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 la sobriedad y los problemas con la bebida, escríbenos y pide un formulario. Apreciamos tu paciencia.

Contacto de prepuesta 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 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).