



# COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Verano 2011

Estimados 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”.\*

## PROGRESO

“Solamente el Primer Paso, en el que admitimos sin reserva alguna que éramos impotentes ante el alcohol, se puede practicar con perfección absoluta. Los once Pasos restantes exponen ideales perfectos. Son metas que aspiramos alcanzar, y patrones con los que medimos nuestro progreso”.

*Doce Pasos y Doce Tradiciones, Pág 65.*

## ‘HOY PUEDO VIVIR SOBRIO’

“Pasé años en un estupor provocado por el alcohol hasta que toqué fondo y busqué ayuda. Es curioso cómo funciona este programa, porque siempre estaba tratando de lograr y mantener la sobriedad años antes de encontrar el programa de recuperación de A.A., pero luego me uní al programa y no sólo pude lograr y mantener la sobriedad sino que hoy día puedo vivir sobrio. Soy un ser humano mejor y estoy eternamente agradecido a Alcohólicos Anónimos”.

— **George B., Región Noreste**

## PASE LO QUE PASE

“Llevo 29 años sobrio y acabé aquí por haber terminado mi trabajo en un punto de mi inventario que había evitado compartir — el punto que queremos guardar en secreto hasta la muerte. Pues, decidí enfrentarlo en lugar de volver a beber. Parte de lo que sabía que pasaría pasó. Me sentenciaron a 18 meses. Todavía estoy sobrio y pasando por la época más aterradora de mi sobriedad. Debo ser un ejemplo de un veterano que cometió un grave error en la sobriedad, y he decidido confrontarlo y ser un ejemplo de no volver a beber — pase lo que pase”. — **William I., Región Pacífico**

## LO HICIERON POR NOSOTROS

“Creía estar recuperado así que no asistía a las reuniones y sin contar con el apoyo de mis compañeros de A.A. empecé a beber al cabo de dos meses. Solo tardé ocho meses en tener un DUI y perder la forma de ganarme la vida. Pasados cuatro meses me vi condenado a 27 meses de prisión. Mi hijo y su familia no confían en mí en absoluto; y mi hija, aunque todavía me escribe, es muy, muy recelosa. ¿Quién puede reprochárselo? Así que aquí estoy de nuevo,

un hombre de 60 años sin otra cosa que esperanza y fe en que una vez más mi Poder Superior no me ha abandonado. Ya sé que no lo ha hecho y a pesar de que me queda mucho trabajo por hacer, nunca, nunca olvidaré que tengo una enfermedad incurable”.

— **James E., Región Pacífico**

“Soy un alcohólico recientemente encarcelado que en una época pasó varios años de sobriedad continua. Como dice la vieja historia...no amplí mi vida espiritual y me dormí en los laureles. Como consecuencia, después de una borrachera/recaída de doce días acabé en la cárcel. Agradecido por no estar loco o muerto, me he vuelto a hincar de rodillas para pedir a Dios que haga por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Los retos de mantener la sobriedad en prisión son muy grandes, pero no más intimidantes que los del mundo libre”. — **Clint B., Región Pacífico**

## ‘...GRACIAS POR MI LIBERACIÓN’

“Dios me ha mantenido sobrio durante todo esto. Él se ocupará de todo lo demás si Le dejo hacerlo. Aquí es donde entra en juego A.A. A.A. me enseña a no estorbar a Dios. Hoy sé lo que es la rendición. Hoy sé lo que es la sobriedad. También sé que hay muchas cosas que no sé. Gracias por darme una introducción a Dios. Gracias por mi sobriedad. Gracias por mi esposa y mi familia. Gracias por mi liberación. Gracias por mi vida”. — **Orval E., Región Sudeste**

## ‘SOY IMPOTENTE ANTE EL ALCOHOL...’

“Ahora llevo sobrio ocho semanas... ahora que he estado en la cárcel ocho semanas. Los cargos de los que me acusan son menores, pero no he pagado la fianza intencionalmente porque hizo falta este choque para darme cuenta de haberme arruinado la vida con el alcohol. El día que me arrestaron había bebido más de 65 cervezas. Me solía tomar de dos a tres paquetes de seis cervezas al día, y esto aumentó a partir de la muerte de mi hijo hace cinco años. He perdido mi carrera de 30 años, mi hogar, todas mis posesiones, mi dinero y mi esposa se está divorciando de mí después de 32 años. Estoy decidido a lograr la sobriedad y mantenerme sobrio. He sido hospitalizado tres veces recientemente debido al alcohol, dos veces en cuidados intensivos. El ambiente en que me encuentro es muy difícil ya que la mayoría de la gente (75%) están aquí por alcohol/drogas, pero no he conocido a nadie que quiera dejarlo, aparte de mí. Muchos han intentado hacerlo y la mayoría dicen, ‘Si hubiera seguido asistiendo las reuniones y haciendo caso a mi padrino, lo habría logrado: 90 reuniones en 90 días’. He empezado a trabajar en los Doce Pasos lo mejor que puedo. Soy impotente ante el alcohol y he destruido mi vida y la vida de mis familiares. Solo Dios puede devolverme la cordura. He hecho sin miedo mi inventario. He suplicado a Dios que me ayude, me perdone, me redima de mis defectos y he hablado con Él acerca de muchas de mis faltas. Ayúdenme a ponerme en el camino de la recuperación. Estoy decidido a dedicarme de lleno a hacerlo”.

— **Randall M., Región Noreste**

“Estaba fuera de control. Bebía todas las noches después del trabajo. Tenía una bonita casa, dos autos, una esposa encantadora y

cariñosa y tres hijos. En un arranque de ira provocado por la bebida lo perdí todo. Ahora estoy divorciado, sin autos, y vivo en una celda muy pequeña. Ni siquiera sabía quién era. Me miraba al espejo y veía la pérdida en mis ojos. Durante mucho tiempo me decía tengo buen trabajo, esposa, hijos, casa, auto — estoy bien. Pues, no. No tenía esas cosas y no estaba bien. Pero por esta Comunidad de Alcohólicos Anónimos y por la gracia de Dios (que es mi poder superior) estoy sobrio y aún con vida. Sigo divorciado, pero puedo mantener una conversación normal y sobria con mi ex esposa y mis hijos están esperando con ilusión mi regreso a casa. Estoy sobrio, mucho más feliz y con gran ilusión de seguir sobrio en A.A.”

— **Scott S., Región Este Central**

‘Me llamo Micah y tengo 16 años. Les escribo desde el centro de detención juvenil. Soy alcohólico. Les escribo para pedir ayuda y también para demostrar a otra gente de mi edad que no eres el único que vive en este mundo. Creo en un poder superior — y este poder es Dios. Creo que tiene un plan para cada uno de nosotros y que hará lo que tiene que hacer para ayudarnos’. — **Micah G., Región Pacífico**

### ‘YO SOY RESPONSABLE . . .’

“‘Yo soy responsable... cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí. Y por eso yo soy responsable’. Nunca me había dado cuenta en todos los años que llevo entrando y saliendo de las salas de A.A. de lo *poderosas* que realmente son estas palabras. Me acogieron una y otra vez (*y otra vez más*) con los brazos abiertos, con la mente abierta y con el corazón abierto. Ahora que tengo un verdadero deseo de cambiar y un Poder Superior (diferente de mí mismo) sé que tengo la posibilidad de un futuro responsable y productivo como un respetado miembro de la sociedad. La parte importante que faltaba era ‘un Dios como yo Lo conciba’. Por ser el auténtico incrédulo, el camino hacia la iluminación me ha sido largo y duro. Por una serie de acontecimientos y relaciones, he llegado por fin a ver lo equivocado que estaba”. — **Thomas D., Región Sudeste**

### SOLO POR HOY

“Me sentenciaron a 33 meses, pero hoy me siento como si fuera un hombre de adentro completamente libre. He asistido a muchas reuniones de A.A. Ya no dejo que la condena me controle. Hoy controlo mi condena. Hoy tengo muchos hermanos en A.A. que cuidan de mí. Hoy me siento maravilloso, después de mucho tiempo en la periferia de A.A. Para mí hay una gran diferencia entre ir a las reuniones de A.A. y ser parte de A.A. Hoy soy parte de A.A. y de la familia de A.A. Y me siento muy agradecido. Hoy voy a A.A. porque quiero hacerlo, no porque otra persona quiera que lo haga”. — **Marvin L., Región Pacífico**

### CAUSA Y EFECTO

“Aunque nunca me han arrestado por el alcohol per se, siempre que me han arrestado estaba bajo los efectos del alcohol. Parece una contradicción, ¿verdad? Pero yo sé que el alcohol ha desempeñado un papel en tomar decisiones irracionales que han acabado conmigo en la prisión — no sola esta vez sino también en el pasado. Actualmente asisto a las reuniones de A.A. y comparto en todas las reuniones, y también leo la literatura de A.A. Tengo 39 años de edad, educación universitaria; soy padre de dos hijos, y sin duda un alcohólico que necesita apoyo dentro y fuera de la prisión”. — **Omar D., Región Noreste**

### LOS DOCE PASOS

“Hoy tengo 43 días de sobriedad. Antes de eso, tuve 40 días. Luego recaí. Apenas pasaron doce horas y acabé en prisión. He luchado contra el alcoholismo 20 años. He estado entrando y saliendo de las

salas de A.A. y de hecho estoy leyendo el Libro Grande por primera vez, no simplemente hojeándolo para encontrar las respuestas para un grupo de estudio. Esta vez lo estoy digiriendo. Sé que posiblemente oyen a mucha gente decir lo mismo, pero me veo a mí mismo en mucho de lo que está escrito en el Libro Grande. Sé donde se efectúan las reuniones de A.A. en mi área local. Incluso asisto a una reunión aquí en la cárcel todos los jueves por la noche. Tengo intención de ir a una reunión de afuera el día en que salga en libertad, a mediados de julio, espero. ¿Por qué es diferente esta vez para mí? ¿Por qué les escribo? Me podía haber muerto — fácilmente. Ahora creo sin duda alguna que si vuelvo a beber me moriré. He hecho los Doce Pasos en mis anteriores experiencias en A.A., pero desde que estoy aquí he empezado a trabajar en los Pasos lo mejor que he podido como si mi vida dependiera de ello”. — **David R., Región Sudeste**

### ‘NO SOMOS UN GRUPO DE GENTE ABURRIDA’

“Hola, me llamo Jerome y soy coordinador de mi grupo de A.A. Los hombres que han entrado por las puertas de esta prisión a este infierno en la tierra han encontrado un poquito de cielo en este grupo de A.A. Hace un año un medio que soy miembro aquí y he encontrado la esperanza y el amor fraternal como consecuencia de la unidad de A.A. He visto a hombres recuperarse con una nueva oportunidad de vivir y me gustaría que más gente enferma de alcoholismo encontrara las puertas de una reunión. Hay gran diversidad en las reuniones aquí. Entre los miembros hay hombres de todas partes, de toda clase y condición. Nos encanta compartir el programa de recuperación y esperanza con cualquiera que quiera dejar de beber. Gracias a A.A. hemos llegado a ser como una familia. No somos un grupo de gente aburrída y estamos dispuestos a dejar el orgullo a un lado a la hora de ayudar a otro alcohólico que nos necesita”. — **Jerome B., Región Sudeste**

### REUNIONES DE A.A.

Muchos alcohólicos creen que el asistir regularmente a las reuniones de A.A. es una parte vital de su sobriedad. Si no hay reuniones de A.A. en la institución donde te encuentras y tienes interés en iniciar una, no dudes en escribimos a la OSG e intentaremos encontrar a miembros de A.A. del área que te puedan ayudar. Al escribimos, es conveniente incluir el nombre de un miembro del personal de la institución que estaría dispuesto a servir como contacto para el grupo.

### 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.