



COMPARTIENDO DESDE DETRAS DE LOS MUROS

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

Verano 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”.*

‘ALMAS AFINES’

“Me llamo Paul y soy alcohólico. Hace nueve meses que me encuentro encarcelado por cargos relacionados con la bebida. Empecé a beber cuando era muy joven y mi forma de beber se fue intensificando después de alistarme a las fuerzas armadas. Siempre he bebido excesivamente. He destrozado mis relaciones con mujeres, con mi familia, he perdido trabajos. He pasado mucho tiempo en la periferia de A.A., pero seguía creyendo que podría superar el problema por pura fuerza de voluntad. Ya sabemos todos las consecuencias de tal creencia. Esta es mi tercera vez en la cárcel (siempre por delitos relacionados con la bebida). Me uní a A.A. hace seis meses, en la fecha de mi cumpleaños biológico. Estoy harto de recuperar lo perdido solo para volver a perderlo al tomarme un trago. He leído mucha literatura de A.A. y el Libro Grande y busco a alguien con quien dar los Pasos. Quiero una nueva manera de vivir. Sabía que A.A. daba resultados pero no podía rendirme (hasta ahora). Me siento bien donde me encuentro (en prisión). Aquí adentro me junto con almas afines y doy gracias a mi Poder Superior todos los días por ayudarme a ser abierto y sincero, que es para mí un gran cambio”. —

Paul G., Jr., Región Nordeste

“Aquí me encuentro sentado en mi celda. He perdido a mi novia. Mis amigos me dieron por perdido hace tiempo, y mi familia está a punto de rendirse. Pero en todos los 25 años de mi vida alcohólica nunca me he sentido tan bien comprendido. Acabo de leer el Libro Grande y ahora sé que no estoy solo. Tengo la esperanza que tenía de niño. Envíenme toda la información que puedan. Tengo sed de saber más. Tengo la intención de empezar a asistir a reuniones aquí, aunque me doy cuenta de lo limitadas que pueden ser. Pero en julio de este año estaré en una sala en el mundo de afuera presentándome a mis compañeros como un recién llegado”. — **Gary M., Región Nordeste**

UN MENSAJE MUY FUERTE

“Me mantuve sobrio casi seis años. Cumplicé una condena en prisión – de casi seis años, salí en libertad y prosperé. Empecé una familia y cambié mi forma de vivir. Las promesas sí se hacen realidades. Me mantuve sobrio y mi vida iba mejorando más de lo que me hubiera podido imaginar. Conocí a una mujer joven en A.A. que no se mantenía alejada de las drogas. Me resultó difícil lidiar con la situación y dejé de trabajar en los Pasos. No pude avanzar más allá del Cuarto Paso. Asistir a las reuniones me vino bien durante un tiempo. Acabé teniendo una recaída y las cosas fueron de mal en peor. Ahora estoy encarcelado. El estado tomó custodia de mis cuatro hijos. Lo que más me duele es saber que estaba sobrio y lo tenía todo solucionado. No solo perdí a mis hijos y mi casa, sino que, una semana encarcelado, sufriendo del síndrome de abstinencia, me peleé con un tipo y salí con la nariz y la mandíbula rotas y con

puntos en la cara. A veces hay que ver las cosas empeorar antes de mejorar. Me siento muy estresado. Quiero librarme de todo esto. Así que pedí ayuda y la estoy recibiendo. Este lugar me da mucho que pensar. Llevo casi 30 días sobrio, gracias a Dios. No se requiere mucho esfuerzo para estropear las cosas. Por lo menos me siento feliz de saber que mis hijos están en un lugar seguro y que yo estoy más o menos sobrio. Al echar una mirada retrospectiva a mi vida me resulta difícil no perder toda esperanza. He pasado tiempo en cárceles, centros de rehabilitación. Me siento cansado de vivir así. Creía haber superado todo eso. Supongo que si hubiera hecho lo que me decía la gente, no me encontraría de nuevo en la cárcel. Las reuniones te sirven durante un tiempo – me estoy esforzando por no enojarme por verme en estas circunstancias. En el Libro Grande leí que la ira es para la gente normal, no para mí. Puedo decir que cuando estás afuera las cosas no se mejoran bebiendo. Me siento agradecido por no haber matado a nadie. Espero que alguien me escriba una carta. Quiero más que nada mantenerme sobrio. Ya sé que A.A. puede dar los resultados deseados, me los dio a mí y puedo decir que cuando sales y recaes es difícil recuperar la sobriedad”. — **Gary K., Región Suroeste**

EL SCC Y EL SERVICIO DE PREPUESTA EN LIBERTAD SIRVEN PARA AYUDAR

“Participo en el Servicio de Correspondencia de Correccionales y me he beneficiado grandemente de esa participación. Mi amiga y yo compartimos fortaleza y esperanza. Me faltan palabras para describir el apoyo que esta experiencia me ha ofrecido. Antes de llegar a la prisión, pasé 13 meses en una cárcel del condado esperando comparecer ante la justicia. Fue allí donde empecé a trabajar en el programa. Aunque ya estaba familiarizada con A.A., no me puse a reflexionar sobre mi vida y sobre mí misma hasta el año pasado. Estoy muy agradecida a mi Poder Superior por haberme permitido vivir lo suficiente como para conocer una bendición como ésta, porque son muchos los que mueren sin saber que hay una mejor vida y sin ni siquiera quererla. Nunca he conocido una libertad como ésta. Voy recuperándome como si fuera en caída libre, pero no me parece una caída. Me parece que me estoy permitiendo ser quien soy. Me merezco la sobriedad y voy a hacer mi mejor esfuerzo para mantenerla. Estoy cansada de caminar en círculos. A.A. ha sido un respiro renovador, una puerta hacia mi Poder Superior, el único que puede saciarme la sed profunda que tengo. Estoy agradecida para siempre; me siento en casa. Mi madre y mi hermana creen que la religión es todo lo que necesito para cambiar mi vida, y que no tendré éxito hasta que no me entregue a su concepto de ‘Dios’. No creen que las reuniones de las diversas comunidades de recuperación me ayudarán porque me han visto fracasar en muchos centros de rehabilitación y hospitales, y me han visto volver a la cárcel y ahora, a la prisión. Entiendo sus creencias; yo también tengo una fe fuerte en mi Poder Superior, y por esto creo que se me ha presentado esta Comunidad de A.A. por ser parte de Su voluntad para conmigo. Los maravillosos miembros que han dado tan generosamente de sí mismos y sin reserva y su más preciado donativo – su tiempo. Nunca he conocido parecida compasión a la de mi Poder Superior y la Comunidad de A.A. Gracias. No dejen nunca de llevar el mensaje”. — **Yenia H., Región Suroeste**

“Me llamo David y les escribo con la esperanza de que me vinculen con un contacto temporal que me ayude a seguir recuperándome después de salir en libertad. A.A. no me es desconocida. Mi última batalla contra el alcoholismo acabó como siempre. Desde que me encarcelaron, he recurrido al consuelo que siempre encuentro en las salas de A.A. Ya sea adentro o afuera, todos los compañeros son muy cariñosos y el amor y la

esperanza me hace sentir como si estuviera en casa. No sé por qué cuando salgo en libertad siempre trato de vivir por mi propia cuenta sin ayuda alguna. Siempre me ha resultado difícil pedir ayuda, porque no quiero molestar a nadie cargándole con mis problemas. Esta vez por fin me he mirado detenidamente para saber en qué me equivoqué, cómo pienso, y para tratar de cambiarlo. Así que tendré que hacer las cosas de manera muy diferente después de salir en libertad. Eso significa que tengo que buscar a un padrino que me ayude a trabajar en todo el programa. Voy a salir fuera de mi zona de comodidad e intentar aprovechar algunos recursos que me puedan ayudar a mantenerme sobrio. Ya sé que no puedo hacerlo solo”. — **David D. E., Región Sudeste**

“Me alegro mucho de informarles de que por fin me quedan menos de seis meses hasta la fecha de mi puesta en libertad el 15 de octubre de 2013. Parecía que este momento no iba a llegar nunca, y ahora que lo ha hecho, ¿podrían hacer arreglos para tener una persona de contacto en mi ciudad? Para que sepan, estoy en contacto con un miembro de A.A. de Tucson, de quien ustedes me enviaron información. Nos escribimos a menudo, y planeamos seguir en contacto después de que yo salga en libertad. Estoy muy deseoso de tener finalmente la oportunidad de experimentar una vida de sobriedad afuera, encontrar un grupo base y también un padrino. Mi nueva vida empieza en menos de seis meses. Me siento nervioso pero estoy totalmente dispuesto. Gracias por lo que han hecho por mí, y rezo para que estén recompensados por sus esfuerzos”. — **Christian S., Región Sudeste**

LEER LA LITERATURA DE A.A.

“Mi padrino me sugirió que escribiera y pidiera toda la información que ustedes puedan tener para la gente que le queda menos de un año para salir en libertad de la prisión. He estado trabajando en el programa de recuperación desde 2005, pero no empecé a trabajar en los Pasos hasta 2006. Leo *Reflexiones Diarias* todos los días. También leo el Grapevine todos los días y practico mi programa escribiendo un inventario moral diariamente por la mañana y por la noche, rezando siempre para pedir que mis pensamientos se aparten de la lástima de mí mismo, la falsedad y motivos egoístas, y pido orientación. Este es un lugar muy difícil para la recuperación en este momento. Soy la única persona de este grupo que está trabajando en el programa de A.A.; no obstante, ayudaré a cualquiera que pida ayuda. Ha sido una batalla diaria mantener mi sobriedad emocional. Ahora puedo decir que leer y releer *Alcohólicos Anónimos*, *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones*, *Reflexiones Diarias*, y *Como lo ve Bill* todo este tiempo me ha sido de gran ayuda. Ahora que estoy al final de mis días aquí puedo decir que he estado sobrio 2,852 días. En el 2006 escribí a la OSG para pedir ayuda a través del Servicio de Correspondencia de Correccionales y me escribieron dos personas. Uno llegó a ser mi padrino. Han pasado más de siete años y me ha ayudado con los Pasos y con sus sugerencias. Me queda menos de un año para salir en libertad y necesito ayuda otra vez”. — **Donny R.M., Región Suroeste**

“Me llamo Justin. Soy alcohólico, entre otras cosas. Acabo de recibir un ejemplar del Libro Grande. Quiero que sepan que ‘La opinión del médico’ y el capítulo ‘Nosotros los agnósticos’ puede que hayan cambiado mi vida. Soy alérgico a las abejas, y no iría al panal para probar un poco de miel; sería algo suicida. Y ¿un Dios como yo *Lo concibo*? Eso me abrió la mente al programa. Tenía la impresión que ustedes eran maniáticos religiosos pero estaba equivocado. Quiero vivir. Para mí la bebida es la muerte, pero sigo bebiendo. Ahora estoy en una situación de sobriedad forzada. Pero, ¿qué hacer cuando salga de la cárcel dentro de ocho meses? Estaba leyendo acerca de los resentimientos. Sólo tengo uno: yo. Soy la razón por todo lo que está mal en mi vida. Cómo hago frente a eso y a todo lo malo que he hecho, me mantiene así. Leo en los Doce Pasos acerca de hacer una lista de las personas a quienes he lastimado, pero creo que hay una razón por la que los Doce Pasos están organizados en orden numérico y todavía no he llegado allí”. — **Justin J., Región Sudeste**

‘DONDEquiera QUE DOS O MÁS...’

“No hay reuniones aquí pero hay otro alcohólico en recuperación del que me he hecho amigo. Al principio, transcribimos de memoria el Preámbulo de A.A. y ‘Cómo funciona’ y luego tuvimos una discusión abierta. Ahora tenemos el Libro Grande que me envió mi maravillosa madre, que es miembro de A.A. desde hace tiempo. No puedo describir

el consuelo que nos produce tener aquí nuestra pequeña reunión formal. Muchos de los mejores momentos de mi vida los he pasado en sobriedad y estoy agradecido de que se me haya dado la oportunidad una vez más”. — **Daniel W., Región Nordeste**

‘ESTOY LIBRE MENTALMENTE’

“Dentro de la prisión me preguntan a menudo cómo un hombre que está encarcelado casi 20 años puede decir que está libre. ‘Estoy libre mentalmente’, les respondo. ‘La libertad física no es la bendición que Dios me ha mostrado’. Sé que hay millones de seres humanos fuera de los muros de esta prisión que ahora se encuentran en prisiones más duras y oscuras que se han impuesto a sí mismos. Rezo por todos ustedes. Hoy el Dios como yo lo concibo quiere que trabaje en este jardín y siembre las semillas de este milagro de A.A., que es la vida que vivo hoy día. Así que estoy aquí adentro para servir. Un día tendré la oportunidad de ir a vivir en una comunidad fuera de aquí y pondré al servicio de los demás mi compromiso y mi amor por las personas de esa comunidad. Hay muchos miembros de A.A. que me han guiado e influenciado; Dios ha puesto a esas personas decisivas en mi vida en los momentos oportunos para ayudarme a ayudarme a mí mismo. Me siento muy agradecido y conmovido por reconocer hoy estas bendiciones”. — **Daniel S., Región Pacífico**

“Mi nombre es Matthew A. Tengo 23 años y soy alcohólico. He estado trabajando los Pasos y eso está cambiando mi vida. Tengo un padrino y ahora voy por el Cuarto Paso, que todavía no he empezado. Aún siento temor, pero hago lo que él me dice. Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario. Llevo casi tres años en prisión y he tenido una vida bastante loca. Solía odiar mi vida, pero A.A. me ha salvado, porque aunque estoy en prisión estoy libre adentro”. — **Matthew A., Región Pacífico**

‘NUNCA ESTARÉ SOLO’

“Hola, me siento aquí escribiendo esta carta como un hombre de 23 años con lágrimas en los ojos al recordar el dolor que han producido los pasados diez años por ser alcohólico. Actualmente estoy sirviendo mi segunda condena, y apenas si volví con vida a la prisión. Antes de volver al sistema, estaba en una cama en el hospital perdiendo la vida después de una noche de borrachera. Perdí la vida y me resucitaron. Me introdujeron a A.A. por primera vez cuando tenía 18 años, y nunca me puse a trabajar en los Pasos; mi disculpa era que soy agnóstico. Bueno, siempre volví a beber y nunca leí el Libro Grande. Luego vine aquí. Elegí volver aquí, a una de las prisiones del estado donde ofrecen tratamiento. Tienen reuniones de A.A. un par de veces al mes. Voy siempre que puedo. Pero también decidí coger el Libro Grande por primera vez y leer las 164 primeras páginas. Y cuando las leía, cada página me hablaba y tenía que cerrar el libro. Lo único que se me ocurre es que era un despertar espiritual, nunca había sentido una cosa así y realmente no lo puedo explicar. Sólo puedo decir que si sientes que nadie conocerá nunca tu dolor, o que estás totalmente solo y el alcohol es la única forma de escapar de tu dolor, coge el Libro Grande y lee las 164 primeras páginas y no mires hacia atrás. Mi objetivo ahora es ayudar a los alcohólicos en prisión a vencer este problema del alcohol y cuando vuelva a casa seguiré haciendo lo mismo. Hoy día, A.A. me da la esperanza para vivir y me dice que nunca estaré solo”. — **Anthony J. G., Región Este Central**

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) y la fecha aproximada de la puesta en libertad, 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”.