



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 Primavera / Verano 2024

Estimados amigos de AA:

Comencemos la reunión con un momento de silencio seguido del preámbulo de AA:

«Alcohólicos Anónimos es una Comunidad de personas que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político 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».*

AA: un lugar seguro y confiable.

Estoy cambiando de idea respecto de si quiero beber o no. Por lo menos, AA ofrece un lugar de confianza al que puedo ir, un lugar seguro donde hay personas con las que me identifico. Creo que finalmente estaría interesada en practicar los Pasos. No tengo mucho dinero para conseguir otra opinión de un profesional, no

“Por lo menos, AA ofrece un lugar de confianza al que puedo ir, un lugar seguro donde hay personas con las que me identifico..”

sé si se entiende. Si bien gran parte del tiempo siento que soy muy diferente a los miembros de AA, siempre termino volviendo a las reuniones. Vivo en Alberta, Canadá. Soy una mujer de 35 años que puede empezar una nueva carrera en la carrera que nunca supo que siempre quiso. He aparecido de manera intermitente en las reuniones desde hace años. A veces pienso que AA es algo que jamás quise para mí. No me da ganas de ir. Aprecio saber y entender que en las ciudades más grandes de

Canadá y Estados Unidos hay un horario y un lugar al que puedo acudir por cualquier motivo. Gracias por estar siempre. En el último mes he tenido el deseo de dejar de beber, y es algo nuevo. Gracias otra vez. — Ashley K., región del Oeste de Canadá

Leyendo y disfrutando el libro de AA

Ahora estoy de nuevo en prisión hasta 2027 —si no me meto en problemas; si no, sería hasta 2030—, y sucede que los problemas van a donde sea que yo vaya, y simplemente me gustan el alcohol y la marihuana. Esto ahora me llevó a estar en confinamiento solitario por tres meses, sin llamadas a mi familia y con la Biblia como única lectura, pero de alguna manera, terminé con un libro de AA. No solo lo leí de principio a fin (así fue que conseguí esta dirección), sino que *disfruté* leerlo. Cuando estaba leyendo el capítulo sobre el hombre que viajaba en tren que tenía barba y el cabello hasta la cintura, no pude evitar pensar: «¡este tipo se parece y me recuerda a mí!», si hubiera tenido un cuchillo en una bota y un revólver de calibre 38 en la otra. También me di cuenta de que todos al final viven una vida de felicidad. No solo quiero ser feliz, también quiero estar sobrio y más cerca de mi Poder superior. Si hay alguna manera de que reciba como bendición algunos libros, folletos, revistas y boletines, les estaré eternamente agradecido. Mientras me siento todos los días, rezo e intento encontrarme, me doy cuenta de que lo que todos en el Libro Grande tienen hoy es sobriedad. Si no hubiera sido por mi compañero de celda aquí en confinamiento solitario —que tenía lapicera, papel, estampillas y un sobre—, no hubiera podido enviar esto y pedir ayuda. Por favor, y gracias, y que Dios los bendiga. — Charles K., región del Sudeste

Estoy sobrio y quiero ayudar a otros

Mi nombre es Daniel. En este momento estoy cumpliendo mi condena en una unidad de la prisión de Abilene, Texas. Soy alcohólico, pero llevo ya casi cuatro años de sobriedad. Mi fecha de sobriedad es el 4 de marzo de 2020. Sin embargo, solo alcancé la sobriedad por estar preso. En la cárcel del condado, nunca pude asistir a las reuniones. Una vez que terminó el juicio

y me sentenciaron, llegué a mi primera unidad penitenciaria. Buscaba crecer y mantenerme sobrio. La prisión no es muy diferente al mundo en libertad cuando de la disponibilidad de los vicios personales se trata. Buscaba literatura, reuniones; lo que fuera que me pudiera ayudar. En febrero de 2023, por fin me topé con un libro de AA y lo leí una y otra vez, pero todavía estaba perdido, seguía buscando ayuda. Me entregué a Dios por completo; le entregué mi vida a Él plenamente. En esta época, también pude conocer a otro alcohólico que no llevaba mucho tiempo preso, pero que tenía más de cinco años de sobriedad, había practicado el programa, vivía en el Décimo, Undécimo y Duodécimo Paso y estaba apadrinando a otros. Este hombre logró que la unidad permitiera la apertura de un programa de Doce Pasos. Celebramos reuniones una vez por semana en una sala privada. Estoy aprendiendo los Pasos, pero siento que no puedo empezar a practicarlos sin un padrino. Quiero mantener mi sobriedad y también ayudar a otros y atraer más gente a la Comunidad. — Daniel G., región del Sudoeste

Ahora estoy listo

Soy un alcohólico de 57 años que ha padecido esta enfermedad por mucho tiempo. Hoy en día estoy cumpliendo una condena por mi segundo delito por conducir bajo los efectos del alcohol, la séptima en total. A lo largo de los años, he bebido metódicamente hasta quedarme sin madre, padre, la persona que fue mi esposa durante 26 años, un hogar y dos hijos —sin mencionar muchísimos empleos, numerosos amigos y miles de dólares—. Ahora que estoy aquí sentado entre más de mil presos, me encuentro, con excepción de Dios, completamente solo. Creo de verdad que, después de años de esfuerzo, por fin toqué fondo. Siempre he oído hablar sobre AA, y ahora estoy seguro de que estoy listo para entregar mi voluntad y mi vida a Dios e intentarlo. — Danny M., región del Sudoeste

¿Una experiencia espiritual?

Solo quería compartir con ustedes una experiencia que únicamente puedo describir como un Poder superior. Durante los últimos meses he tenido muchas dificultades. Como dije antes, realmente no tengo con quién hablar, pero los miércoles por la noche vienen dos hombres a la cárcel y nos traen el mensaje de AA a unos quince presos y a mí. Es también el único espacio en el que puedo bajar la guardia y abrirme a estos otros hombres sobre cómo perdí la esperanza y, en realidad, la voluntad de vivir. Durante esas tres horas casi que siento que no estoy en la cárcel. Compartí mis sentimientos de desesperanza y algunos de los demás se identificaron. Por la mañana, estaba pidiéndole a Dios que por favor me diera algo de esperanza, pero esta vez pedí: «¿Podrías darme una señal de que hay esperanza para mí?». A eso del mediodía comencé a leer un libro y en la segunda página, en negrita, decía «Dedico este libro a quien

esté buscando esperanza». Me inundó la emoción y sentí una sensación cálida en todo mi cuerpo. Dios mío, era la misma sensación de calidez que solía sentir luego de ese primer sorbo de alcohol, que me llegaba hasta los pies y se iba de vuelta a la cabeza, pero esta vez lloré como no he llorado en años. Sentí una sensación de calma y de que todo iba a estar bien. No sé si esto sería una experiencia espiritual, pero sin dudas, me dio esperanzas cuando ya no las tenía. Quería compartir esto con ustedes. — Henry J., región del Nordeste

Vivir una vida de AA

Entiendo que soy alcohólico y que mi vida ha sido muy ingobernable. Perdí a mis padres, quienes eran mis padres por adopción —los que me dieron todo— y lo único que hice fue lastimarlos. Ahora es el momento de recuperar mi vida, no solo por ellos, sino también por mí mismo. Me di cuenta de que si seguía como estaba, pronto iba a terminar muerto o condenado a cadena perpetua. Es el momento de que consiga ayuda. Sé que AA funciona; tengo amigos que siguen en AA con una buena sobriedad, vidas felices y alegría en su vida. Eso quiero. Ayúdenme, por favor. Quiero utilizar este tiempo para trabajar y no solo mantenerme sobrio, sino vivir una vida de AA. Estoy cansado de estar enfermo y cansado. — Lance B., región del Nordeste

Una alcohólica agradecida, y viva...

Durante años he intentado dejar de beber. Lo logré con éxito durante cuatro años, pero después volví a lo mismo y fracasé por completo. Es ridículo que siempre nos engañemos y pensemos que podemos lidiar con el alcohol luego de unos años de sobriedad, solo para terminar en el mismo lugar del que partimos. ¡Es la falta de sano juicio en su máxima expresión! Estoy decidida a mantenerme sobria y lo lograré. En este momento estoy en la cárcel. A esta altura ya toqué fondo y siento que hay una sola dirección en la que puedo ir, y ¡es hacia ARRIBA! Supongo que tenía que estar aquí para darme cuenta de que ya no puedo hacer como que no soy alcohólica, porque sé que lo soy, y estoy muy agradecida por ello. Estoy agradecida por estar todavía viva y estar bien. Estoy practicando los Doce Pasos y ya voy por el Cuarto. Las historias que he leído aquí me han abierto los ojos de muchas maneras y han llevado mi vida a nuevas dimensiones. Estoy emocionada por vivir y aprender el programa, y encontrar por fin paz y felicidad. — Lynette B., región del Pacífico

Aquí ha sucedido un milagro

Les escribo para compartir con ustedes el milagro que ha sucedido aquí en la Unidad Lynaugh en Fort Stockport, Texas. Aquí ha nacido un nuevo grupo llamado «The Game Changers». Nos reunimos una vez por semana en el gimnasio y tenemos

unos 30 miembros, pero estamos creciendo. Se suman entre cuatro y seis personas todos los meses y en una reunión promedio hay entre 40 y 45 personas (incluyendo principiantes e invitados). Muchos vienen a ver de qué se trata todo esto y eso nos está haciendo crecer rápidamente. — **Marcos A.,** región del Sudoeste

Fiel a mi espiritualidad

Creo que tuve daño cerebral hace casi diez años. Lamentablemente es posible que no mejore mucho y estoy en paz con eso. Con lo que no estoy en paz es con no prestar servicio o no poder ayudar a otros a alcanzar la sobriedad. Quizás compartir mi esperanza sea suficiente. La espiritualidad, al igual que AA, es la base sólida de la fe. La espiritualidad es como el ancla que mantiene la unidad del Espíritu Santo aquí en la Tierra. Mantenerme fiel a mi espiritualidad es mi responsabilidad y eso me parece bien. — **Megan E. S.,** región del Pacífico

Poner mi vida en orden

Es la undécima vez que estoy en prisión. He estado en la cárcel durante 37 años porque cada vez que salgo, vivo en la calle y paso el tiempo en bares y bebo alcohol, y eso me lleva a que también consuma drogas. Creo en Dios, pero rompo todas las reglas y mandamientos de su voluntad. De alguna forma u otra consigo alcohol todos los días hasta que me arrestan y envían a la cárcel, donde no puedo acceder a él.

Voy a morir en prisión si no pongo mi vida en orden. Tengo 58 años; soy una persona deshonesto. Robo para conseguir dinero para el alcohol. Le rezo a Dios y siento que mi vida está maldita y que a Dios no le importo. — **Michael D.,** región del Este Central

La sobriedad es mucho mejor

He tenido problemas con el alcohol desde que tenía unos trece años. He estado en tratamiento cuatro veces en mi vida y, siempre que salí, he participado en reuniones de AA con regularidad, de ser posible todos los días, porque me di cuenta de que las reuniones de AA eran el factor clave para mi sobriedad. Cuando salí y no asistí a reuniones, terminé en una recaída que me llevó a que me revocaran la libertad por primera vez en la vida. Nunca antes había pasado por el Departamento de Correccionales ni había estado en prisión, y nunca quise estar aquí.

Comencé mis propias reuniones de AA aquí usando tan solo la cuarta edición del libro *Alcohólicos Anónimos*. Ahora puedo tener un programa de AA en la cárcel para mostrarles a los presos más jóvenes la belleza de AA y que realmente ayuda si uno abre su corazón y espíritu, además de la mente; que la sobriedad es mucho mejor que la enfermedad de ser alcohólico,

para que puedan tener un estilo de vida más feliz y sano.

También perdí a mi hija de 22 años porque un conductor borracho la atropelló el año pasado cuando ella caminaba a un lado de la carretera. Mi hija era importante para mí, así que estoy cambiando mi vida por ella; pero antes de ayudar a otros, tengo que enderezar mis propios asuntos. — **Michael W.,** región del Oeste Central

No necesitaba un trago, sino una reunión

Es tan lindo escribirles a dos días de cumplir catorce meses de sobriedad, y es una sobriedad que está sobre cimientos sólidos. Fue gracias a mi fuerte conciencia de Dios, mi Poder superior, que no me derrumbé como he visto que les sucede a otros aquí. No necesitaba un trago; necesitaba una reunión; y después otra. La luz que ustedes traen salva muchas vidas. Es difícil mantenerse sobrio dentro de la prisión, pero gracias a ustedes y a la gente que viene a coordinar reuniones para quienes estamos adentro, el milagro sucede una y otra vez.

Valoro mucho estar sobrio. Es uno de los milagros que sigue dándose una y otra vez. Dios realmente nos iluminó. ¡Por su Gracia! Bill W. y los primeros miembros aportaron mucha sabiduría. Encontraron a Dios y luego nos dieron todo esto. — **Robert F.,** región del Oeste Central

Somos uno

Mi nombre es RJ y soy alcohólico. He estado detrás de estos muros durante diecinueve años y medio de una condena de 25 años. Soy un alcohólico que lucha todos los días para mantenerse sobrio. Recuerdo cuando en una época tenía que beber para dormir. Por la mañana, siempre me olvidaba de la noche anterior, pero no me molestaba porque estaba escapando de un pasado lleno de demonios. Mi pasado es muy malo, pero el futuro se ve alentador, solo porque tengo a Dios en mi vida y el gran apoyo de un grupo de hermanos de AA que me ayudan a que no quiera volver a beber nunca más.

Así que, a todos mis hermanos detrás de estos muros que están fracasando, perdidos y maltrechos, sepan que todos somos uno. Los quiero y rezo todos los días para que ustedes, yo y todos nosotros nos mantengamos fuertes. Y a todos los otros que se han ido de AA, sepan y recuerden estas últimas palabras: Las puertas de AA siempre están abiertas y los esperamos. Cuidense, hermanos míos. Gracias por escuchar. — **Jacques R.,** región del Sudeste

Sigue habiendo esperanza

Es la primera vez que busco ayuda por mi cuenta y estoy aterrizada. Escribir mis problemas en un papel y enviarlo al otro lado del país a un completo desconocido es raro y me pone bastante nerviosa, pero dado que me puse en situaciones más

vergonzosas que esta en el pasado, ¿qué daño puede hacer esta carta?

Soy una mujer indígena de 27 años y estoy actualmente cumpliendo una condena en prisión por diferentes agresiones que cometí cuando estaba ebria. Comencé a beber cuando tenía nueve, y probé el «cristal» [metanfetamina] cuando tenía diecisiete. Es la segunda vez que estoy en prisión. La primera vez fue por ingerir cristal. Me considero una adicta a las drogas en recuperación, pero una alcohólica en problemas. Esto sin dudas se siente como tocar fondo. Cuando me miro en el espejo, veo a una extraña, y eso me pone triste. ¿Sigue habiendo esperanza para alguien como yo?

Supongo que lo que estoy buscando es una mentora, una madrina o quizás incluso una «amiga» que me ayude a mantenerme estable en mi sobriedad, sobre todo una vez que salga de la cárcel. Todo lo que he vivido en la vida me ha empujado en la dirección equivocada. Por eso, me aísló; soy reservada. Soy callada, tímida, muy introvertida, y prefiero evitar que la gente se acerque a mí.

Todavía no sé si escribir esta carta será positivo para mí, pero no puede ser peor que beber activamente. Admito que soy impotente ante el alcohol y que mi vida se ha vuelto seriamente ingobernable. Así de aterrada como estoy de hacer esto, pido con humildad que me ayuden y me guíen. — Taylor W., región del Oeste Central

Alcohólica hasta el tuétano... y en recuperación

¡Hola! Mi nombre es Michelle y soy alcohólica. Soy una mujer transgénero que fue asignada como hombre al nacer. Estoy cumpliendo una condena de cuatro años por agresiones y, por fortuna, a pesar de mi historial, solo recibí una sentencia de cuatro años. Me hace bien practicar la gratitud. La prisión es un entorno difícil, pero es lo que tenía que pasar. Soy cabeza dura. Me han tenido que quitar todas las libertades para que pudiera ver las cosas con mayor claridad. Tengo mucho tiempo para centrarme en mí misma y en la recuperación.

Mi madre pidió para mí dos copias del Libro Grande y me las entregaron unas noches atrás. Una de las copias está en español. Puedo hablar fluidamente en español y ahora espero aprender a leer y escribir mejor en mi segunda lengua.

En lo que respecta a las presentaciones, comenzaré contando un poco sobre cómo fue ser alcohólica y adicta en la comunidad trans. Tenía una idea muy errada de la vida. Pensaba que tenía que beber y salir de fiesta para lidiar con el dolor de sentirme tan incomprendida. Cuando salí del clóset, era adolescente. Perdí algunas relaciones importantes y parte de mi familia me acepta más ahora de lo que lo hacía en ese entonces. Fue difícil

sentirme tan rechazada por las personas que más me importaban; y así fue que terminaba en lugares que daban miedo, con desconocidos, simplemente porque el alcohol y las drogas cambiaban cómo me sentía y cómo me relacionaba con los demás.

Afortunadamente, tengo una madre maravillosa, por lo que he tenido algunas ventajas en la vida: seguro médico, dinero para la tienda de la prisión, cheques para pagar el alquiler, ropa, comida —todo lo que necesitaba, de verdad—. El problema es que era alcohólica hasta el hueso, así que cuanto más privilegios tenía, más podía manipular las cosas para conseguir mi próximo trago o mi siguiente dosis de droga.

Mi psiquiatra dice que soy excéntrica, pero entre los miembros de AA, soy una más. Encajo bien allí. En los lugares en los que he estado, la gente dice: “ve a los lugares en donde te sientas bien”. AA me hace sentir que pertenezco.

Tengo una madrina en el lugar donde vivía. A veces hablamos por teléfono y le envío cartas a mi grupo base. Solo ha sido en los últimos dos o tres meses que he vuelto a la recuperación de Doce Pasos, así que todavía estoy construyendo las bases. ¡Oh, Dios, concédeme la serenidad!

Necesito todo lo que el programa me pueda dar. Un día a la vez, mi vida está cambiando. — Michelle, región del Sudeste

Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen al menos seis meses más de condena por delante. Emparejamos de forma aleatoria a un AA de afuera de otra región, y los hombres les escriben a hombres y las mujeres, a otras mujeres. No brindamos cartas de referencia a juntas de libertad bajo palabra, abogados u oficiales de la corte. No asignamos padrinos ni madrinan; sin embargo, una vez hecho el contacto, un miembro de AA de afuera puede estar dispuesto a apadrinarlo. Si tienes interés en compartir tus experiencias respecto de la sobriedad y problemas con el alcohol, por favor escríbenos y solicita un formulario. Agradecemos tu paciencia.

Contacto previo a la puesta en libertad

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen una fecha de liberación programada dentro de tres a seis meses. No asignamos padrinos ni madrinan; sin embargo, una vez que hayas hecho la transición de ser un AA de “adentro” a un AA de “afuera”, alguien quizás esté dispuesto a apadrinarlo. Intentamos coordinar para que un AA de afuera de tu comunidad local te escriba justo antes de tu salida en libertad. Puedes solicitar un formulario o escribirnos y brindarnos tu fecha de salida y destino (dirección, ciudad, estado, número de teléfono).