

# BOLETÍN PARA SOLITARIOS

*Abril del 2017 No. 37*

*Editado por la Oficina de Servicios Generales (OSG) de A.A. Colombia, PBX (4) 251 78 87, Fax (4) 231 64 58. Sitio en Internet: [www.cnaa.org.co](http://www.cnaa.org.co), E-mail: [corporacionaa@une.net.co](mailto:corporacionaa@une.net.co) Este Boletín está dirigido a miembros solitarios y a los que no pueden asistir –cualquiera sea la circunstancia— a reuniones de Alcohólicos Anónimos.*

*Reciban un cordial saludo del personal de su Oficina de Servicios Generales, desde la cual queremos compartir y acompañarlo(a) y recordarle que somos sus amigos, que estamos –siempre— dispuestos a servirle y que esperamos noticias tuyas. Nos gustaría saber qué piensa del material que está recibiendo y si podría sugerir mejoras. Estamos atentos a sus opiniones.*

*Esta publicación la puede, si así lo desea, compartir con todo aquél que usted considere le pueda ser de utilidad. Los temas son todos de nuestra Comunidad. Y sólo tienen un propósito: Compartir experiencia, fortaleza y esperanza.*

*En esta edición de abril, como artículo central, está el testimonio de un interno, un recluso. Tal vez, no haya lugar donde se experimente mayor aislamiento, soledad y encierro que en una celda. Pues este hombre aún, estando tras los muros y las rejas, da un Mensaje de Esperanza.*

*Como segundo artículo, está un texto: “Encontramos la sobriedad –y algunos obstáculos”, allí un hombre de 50 años, a pesar de su descreimiento tiene que encontrar algo, o alguien en quien creer y, Alcohólicos Anónimos era su última esperanza. Esto aún a costa de su propio ateísmo/agnosticismo.*

*Bienvenido pues a disfrutar de estas lecturas. Ambas son escritas por miembros de la comunidad y son el testimonio fehaciente de la efectividad del programa. En distintos espacios (cárceles, hospitales, negocios, vida social) y en variadas situaciones, la solución que ofrece Alcohólicos Anónimos, funciona. Por último, publicamos un artículo sobre la importancia de la página web.*

*Dios concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que si puedo y Sabiduría para reconocer la diferencia.*

## Historial de un recluso

### *Un mundo insospechado*

#### *Desde la cárcel un mensaje de esperanza*

Me llamo Nestor y soy un enfermo alcohólico. Recuerdo que cuando tenía ocho años miraba en la televisión los anuncios de Alcohólicos Anónimos. Se miraba la sombra de un hombre atrapado y se escuchaba una música de fondo que me daba miedo y a la vez, me llamaba la curiosidad.

Más tarde, al crecer, observaba alguna pared de la calle el logo de AA, con pintura muy desgastada . Hoy ese logo y esta comunidad es mi principio a seguir, para recuperar mi paz espiritual y mi vida, lo mejor que pueda.

Mi primera borrachera fue a los 15 años de edad y mi madre se enfadó conmigo, aunque yo me hice responsable de ese incidente, no así dentro de mi ser. Yo empecé a tener cuidado en tomar lejos de mi casa, en donde no me vieran mis familiares. Así me lance a un vida alcohólica tremenda, al grado de caer, dos veces, en estado de coma, producto de la congestión alcohólica. En una de esas ocasiones mi hermana me ayudó, ya que ella es doctora y en ese momento se encontraba en mi casa. Esta situación duró alrededor de nueve años.

Emigré a los Estados Unidos a los veinticuatro años y dejé de tomar, con la idea de hacer una vida mejor, y lo hice, por dos años. Pero volví a tomar y empecé a usar drogas. Esto me llevó a mi primer infracción por conducir ebrio (DUI). La policía me arrestó y el juez me envió a un programa, me hablaron de AA, pero no creí que fuese para mí.

Cuando me detuvieron por tercera vez manejando borracho, pensé que entonces sí necesitaba AA, pero no había tocado fondo.

En el año 2009 conocí a Alcohólicos Anónimos y encontré gente que tenía el mismo problema. Hablando en serio o escribiendo en serio, quiero decirle que aquí, dentro de la cárcel, se está igual o peor que estando en la calle. Aquí se encuentra de todo, desde un cigarro de Marihuana hasta polvo del diablo.

Pero cada quien toma la decisión de usar drogas o no. Yo, por mi parte, cerré ese ciclo en mi vida. Por ese lado no se tienen que preocupar. Aquí nadie te obliga a consumir, aunque te invitan a probar y, hasta te preguntan si puedes conseguir más. En fin, la obsesión por consumir está en todos lados. Por eso digo que la cárcel no sirve para nada, sólo es negocio. Aunque hay uno que otro milagro, si uno toma el alimento correcto, claro, con la ayuda de los que en verdad te quieren.

Algunos de mis amigos creen que les hace falta un empujoncito químico para sentirse bien. Pero, ser honesto es la mejor medicina y analizarse uno mismo, ver todo el daño que me he hecho yo mismo y a otros, como a mi familia.

Pero otra cosa es cuando ya no te preguntas esto o aquello. Porque el crecimiento lo recibes alimentando el espíritu o el alma. Lo que antes era difícil, ahora es fácil; y lo que te costaba hacer con esfuerzo, ahora es sin esfuerzo.

Muchos de mis amigos me han dicho que me consideran eso, un amigo. Me refiero a los que están en la cárcel conmigo. Compartir mis experiencias, sin contarles lo que he leído, sino como fui, y cómo soy ahora, me ha dado más resultados. De esa manera, muchos me han dado la mano, sin yo pedírselas, y eso no tiene precio en la vida.

Me he introducido en un mundo insospechado, no busco popularidad o que se me tome en cuenta. Simplemente comparto lo que me ha funcionado a mí. Así de fácil encuentro gratitud y eso me hace sentir bien. Se siente una energía muy fuerte cuando me dicen: “Eres bien positivo”, y alguien, que está escuchando mueve la cabeza en forma afirmativa y te dice: “Gracias”. Así es como se va alimentando el espíritu y te impulsa a seguir, y a mejorar.

*Nestor G. - Dublin, California.*

## **Reflexión de un ateo/agnóstico**

### ***Encontramos la sobriedad – y algunos obstáculos***

Habiendo por fin encontrado por fin algo que nos ayudaba en nuestra lucha contra el alcohol nos agarramos a Alcohólicos Anónimos como un náufrago a una balsa salvavidas. Pero para algunos de nosotros, la plena aceptación del programa de AA, pronto se vio dificultada por ciertas dudas referentes a la espiritualidad. Basándonos en nuestras creencias antiguas --o falta de las mismas— no nos sentíamos a gusto con lo que nos parecía ser un enfoque religioso sobre AA o con una presión a

aceptar ciertas ideas religiosas o espirituales para seguir siendo miembro de A.A.

*“Cuando llegué a A.A. a los 50 años de edad, totalmente destrozado, me vi enfrentado a un conflicto inquietante y esencial. Me di cuenta casi inmediatamente de que A.A. era mi única esperanza y que la dimensión espiritual del programa iba a ser inevitable. No obstante mi rechazo de la divinidad en cualquier forma, era absoluto; mi perspectiva atea/agnóstica era parte tan esencial de mí como la forma de mis manos o el sonido de mi voz.*

*“Llegar a creer en un Poder Superior, fuera cual fuera la manera en que lo definiera, me parecía imposible; y no obstante, era absolutamente esencial si iba a sobrevivir a mi enfermedad, que me había conducido a un nivel de desmoralización que jamás me hubiera podido imaginar”.*

*Folleto: “Muchas sendas hacia la espiritualidad”*

**EL Ciberespacio, otro lugar donde está Alcohólicos Anónimos**

## **LO QUE PUEDES ENCONTRAR EN LA WEB DE AA**

Internet, la autopista de la información, acerca a los alcohólicos anónimos de todo el mundo y eso aplica, también, para Colombia. Cada vez los dispositivos electrónicos permiten que estemos más ‘conectados’, no importa nuestra ubicación, nuestra distancia. Alcohólicos Anónimos no puede ser ajeno a esta realidad. Por esta

razón, nuestra página web es un recurso informativo que da respuesta a muchas de las necesidades de los miembros de la comunidad en Colombia. Y a través del internet, las distancias, no existen.

El diseño del sitio web tiene como fin aludir a principios básicos en sus contenidos: la sencillez, facilidad y claridad.

**Sencillez:** A través de diseños sobrios, buscamos permitir a quien ingrese a nuestras páginas que encuentre la información que necesita.

**Facilidad:** Con este principio aludimos a la prontitud del navegante en encontrar aquello que busca, sin necesidad de recurrir a difíciles operaciones, es un sitio amigable con el usuario.

**Claridad:** Con un lenguaje neutral y de comprensión general, tratamos que toda la información que se encuentra consignada en el sitio web, permita ser entendida por cualquier lector promedio.

El sitio puede ser visualizado por un Smartphone, una Tablet, un computador portátil o uno de escritorio.

Encontrarán información para dos públicos básicos: La Comunidad de AA (público interno) y cualquier otra persona o institución que quiera saber de nosotros (público externo).

### **INFORMACIÓN SOBRE AA (Público externo: no aa)**

- QUIÉNES SOMOS.
- RECURSOS MEDIÁTICOS: 2 VIDEOS (UNO EXPLICATIVO Y OTRO HISTÓRICO).
- QUÉ HACE Y QUÉ NO HACE AA.
- UNA BREVE GUÍA.

- HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA.
- INFORMACIÓN PARA LOS PROFESIONALES
- PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL.
- CARTA DE ANONIMATO A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN
- INTERGRUPOS (2 SITIOS WEB DE INTERGRUPOS BOGOTÁ Y MEDELLÍN, REFERENTE INFORMACIÓN LOCAL).

### **INFORMACIÓN PARA AA (Público interno: alcohólicos anónimos)**

- ¿ES AA PARA USTED?
- AA PARA LA MUJER.
- SE CREE USTED DIFERENTE.
- UN PRINCIPIANTE PREGUNTA.
- UN MENSAJE A LOS JÓVENES.
- 44 PREGUNTAS.
- RECURSOS MEDIÁTICOS (TAMBIÉN PARA LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD 2 VIDEOS: UNO EXPLICATIVO Y OTRO HISTÓRICO).
- DIRECTORIO NACIONAL DIGITAL (INFORMACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS DEL PAÍS)
- ENLACE CON LAS ÁREAS (11 SITIOS WEB COLOMBIANOS Y 68 INTERNACIONALES).
- NUESTROS EVENTOS (NACIONALES Y REGIONALES)

- COMUNICACIONES (INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD REFERENTE A LOS SERVICIOS GENERALES).
- ENCUESTA (6 PREGUNTAS QUE BUSCAN MEDIR EL NIVEL DE SATISFACCIÓN DE QUIEN NOS VISITA)

Este es apenas una visión general, un bosquejo de los enlaces que se encuentran en nuestro sitio web, y que puede ser de mucha utilidad para la membresía en general y para la comunidad externa en particular.

Y es el lugar propicio que nos permite hacer presencia en todo sitio donde haya una conexión de internet en el planeta tierra. Es la forma en que Alcohólicos Anónimos Colombia, se da a conocer en todo el mundo. Por todo lo anterior, nos hemos ocupado para que usted, amigo lector, encuentre información amplia y suficiente sobre la solución que ofrece esta Comunidad. Y que las razas, las religiones, las filiaciones políticas, las nacionalidades, los estratos económicos, LAS DISTANCIAS, no sean un obstáculo para dar cumplimiento al objetivo primordial de AA: mantenernos sobrios y ayudar al alcohólico que aún sufre.

*Compañero(a): Si tienes acceso a Internet, le sugerimos consultar nuestra página web y nuestro correo electrónico, que aparece al comienzo de este Boletín. Le recordamos que en su OSG, estamos para servirle. Nos gustaría tener noticias tuyas. Compartir inquietudes y conocer sus opiniones respecto a este Boletín para Solitarios.*