

SUGERENCIAS PARA COORDINAR REUNIONES DE PRINCIPIANTES

- **Tipos de reuniones que dan mejores resultados**
- **Cómo prepararse para coordinar la reunión**
- **Temas sugeridos para las reuniones**

Este artículo de servicio puede serle útil a todo miembro de AA. Aunque ha sido concebido principalmente para ayudar al grupo que realiza reuniones de principiantes —y a quien las coordina—, cualquier AA verá que vale la pena leerlo.

Al recibir la ayuda de AA y transmitirla, cada uno actúa como un eslabón en una cadena que envuelve al mundo. Para salvar nuestras vidas, nos aferramos a la cadena que, a la vez, formamos todos juntos, dependiendo unos de otros para que no se rompa.

Por ello, este material propone formas de fortalecer los «eslabones»; ideas para ayudar a otros alcohólicos a mantenerse alejados de la bebida y conservar nuestra propia sobriedad, un día a la vez. Es un compendio de sugerencias de grupos de todas partes para ayudar a los recién llegados a lograr la sobriedad y progresar en el programa.



TIPOS DE REUNIONES QUE DAN MEJORES RESULTADOS

Diversos tipos de reuniones han dado buenos resultados. Pueden consistir en pequeñas reuniones informales, no planificadas, en las que los recién llegados son quienes más participan, y con coordinadores que se alternan; o pueden ser sesiones extensas, estructuradas previamente como un ciclo y coordinadas por la misma persona, quien expone temas específicos de AA.

Al parecer, lo mejor es combinar ambos tipos de reuniones. En los grupos se ha visto que si los recién llegados se integran rápidamente al compartimiento de experiencias, sus posibilidades de recuperarse son mayores; también, que necesitan que alguien con experiencia en AA les hable de los aspectos esenciales del alcoholismo y de nuestro programa de recuperación.

Por eso, muchas reuniones de principiantes combinan 1) una exposición breve del coordinador —de no más de veinte o treinta minutos, si la reunión es de una hora—, seguida de 2) un debate en el que participan todos los asistentes.

UN PLAN GENERAL PARA COORDINAR EFICAZMENTE LA REUNIÓN

Quienes ya tienen experiencia coordinando reuniones de principiantes comparten que en su charla de inducción suelen incluir los siguientes puntos:

1. Dirigirles unas palabras de bienvenida. (Los recién llegados son esenciales para la vitalidad y el crecimiento de AA; no tardarán en descubrir que sus experiencias «frescas» hacen de ellos «eslabones» indispensables para tenderle la mano a otros alcohólicos que aún sufren).
2. Asegurarles que se protegerá su anonimato.
3. Explicarles que lo que diga el coordinador —o cualquier otro miembro— no es más que una opinión personal; que nadie habla en nombre de todos los Alcohólicos Anónimos del mundo (ni de un grupo tan siquiera).
4. Brindarles una descripción general de la magnitud y el alcance de la Comunidad.
5. Quien coordine puede compartirles brevemente su propia experiencia, incluyendo a grandes rasgos los elementos típicos de una historia de AA: identificarse como alcohólico (no tanto *lo que hacía* cuando bebía, sino *lo que sentía*); cómo llegó a AA; su proceso de recuperación mediante el programa; la nueva percepción que adquirió gracias a AA.
6. Al coordinar, podría abordar algún otro tema que, en su opinión, los recién llegados necesiten o deseen conocer. (Más adelante encontrará algunas sugerencias).
7. Proporcionarles información acerca de otras reuniones en la localidad.
8. Recomendarles hacerse del mensaje de AA en su forma impresa; que los recién llegados lo lleven consigo al concluir la reunión, ya sea como libros de AA, folletos, o las revistas *AA Grapevine* y *La Viña*.

¿PODEMOS PREPARARNOS PARA COORDINAR UNA REUNIÓN PARA PRINCIPIANTES?

La mayoría así lo cree —si mantenemos la mente abierta a las sugerencias fruto de la experiencia de los demás—. En esta guía se resume dicha experiencia; así mismo, se indican los artículos de literatura aprobados por la Conferencia que plantean con mayor detalle la opinión que, por lo general, se tiene en AA acerca de diversos temas relevantes. Por ejemplo, el libro *Viviendo sobrio* —concebido específicamente para los recién llegados— ofrece respuestas viables a preguntas que suelen surgir en las reuniones de principiantes.

Cuando una persona está «dispuesta a hacer todo lo que sea necesario» para ayudar a los recién llegados, el prepararse para coordinar una reunión puede ser una experiencia motivante y enriquecedora, no una tarea rutinaria.

Un coordinador escribió una vez: «A fin de cuentas, yo soy responsable». La experiencia acumulada en la Comunidad durante nueve décadas sugiere firmemente que quienquiera que se proponga coordinar una reunión para recién llegados debe asumir este privilegio con seriedad y responsabilidad, y ponerse a trabajar en ello.

TEMAS SUGERIDOS PARA LAS REUNIONES PARA PRINCIPIANTES

1. Para no tomarse esa primera copa, un día a la vez

(En cualquier ciclo de reuniones de principiantes suelen llegar personas nuevas en cada sesión. Por ello, los coordinadores han visto que es mejor incluir este tema en todas las reuniones).

Cuando recién llegamos a AA, muchos de nosotros no sabíamos que la primera copa era la que desencadenaba la compulsión de beber cada vez más; la que nos inducía a pensar que podíamos beber otra sin peligro... luego otra... y otra...

Ahora ya conocemos el riesgo; pero muchos de los recién llegados actuales se sienten tan desconcertados como antes también nosotros. Por eso, quien coordina la reunión suele explicar la gravedad de la primera copa y cómo evitarla al menos por un día... o por una hora.

Casi todo miembro de AA tiene su método favorito para conseguirlo, y los que asisten a una reunión pueden añadir el suyo a los que aquí se sugieren:

1. El plan de las veinticuatro horas (y si fuera necesario, incluso de un minuto).
2. El recordatorio *HALT*. [Se trata de un acrónimo (bien conocido en los grupos de habla inglesa) formado por las palabras *Hungry* ‘hambriento’, *Angry* ‘enojado’, *Lonely* ‘solo’ y *Tired* ‘cansado’. La idea es no experimentar estas cosas al extremo para no sentir necesidad de beber].
3. Permanecer en contacto con la madrina o el padrino, y contarle nuestros problemas personales.

4. *Aplazar* beberse esa copa.
5. Asistir a cuantas reuniones de AA pueda.
6. No salir sin llevar consigo siempre algo que leer de AA.
7. Orar: en la forma que mejor le parezca al nuevo miembro.
8. Modificar su rutina, para desterrar las viejas costumbres y sustituir con otras actividades el tiempo que dedicaba a beber.
9. Pasar más tiempo con otros miembros, ya sea reuniéndose personalmente o por teléfono (especialmente cuando acostumbraba ponerse a beber).
10. Pasar más tiempo en lugares de reunión o en oficinas centrales, donde los miembros de AA suelen reunirse fuera de los horarios de las reuniones.
11. Ponerse a practicar los Doce Pasos, para librarnos de amenazas a la sobriedad como los resentimientos y la tendencia a estarnos conmierando, a anclarnos al pasado, o a anticiparnos al futuro.



2. *La enfermedad del alcoholismo*

Puede consultar el libro *Alcohólicos Anónimos* para aprender a realizar con éxito la labor de Paso Doce; y no deje de leer también *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*.

Por lo general, las personas alcohólicas no aceptan recibir ayuda si no se les habla primero de las condiciones físicas y mentales de la enfermedad, y son confrontados con la evidente ingobernabilidad de sus propias vidas —y esto es igualmente aplicable incluso para quienes asisten por primera vez a AA por obligación, remitidos por otras personas—.

La opinión médica sobre el alcoholismo que contribuyó al surgimiento de AA puede leerse en el capítulo «La opinión del médico» del libro *Alcohólicos Anónimos*. En los tres primeros capítulos del Libro Grande, y en el capítulo 4 del libro *Viviendo sobrio*, se explica con más detalles.

Los miembros de AA utilizan muchas y buenas definiciones de la enfermedad, como: *enfermedad triple*, *enfermedad progresiva*, *obsesión más compulsión*, etcétera. (Consulte el folleto *Preguntas frecuentes acerca de AA* que se incluye en este paquete).

A muchos recién llegados también les han servido las charlas acerca de las diversas definiciones del alcoholismo; de los síntomas de la enfermedad; de lo inútil que resulta una fuerza de voluntad mal dirigida para contener su alcoholismo; de lo absurdo que es empeñarse en comprender intelectualmente la afección antes de estar dispuestos a practicar el programa de AA.



3. Cómo funciona: los Doce Pasos que se sugieren como programa de recuperación

Cuando recién nos acercamos a AA, muchos de nosotros queríamos saber cómo funciona. Precisamente así se intitula el capítulo 5 de *Alcohólicos Anónimos*. Lo medular del mensaje de AA se encuentra ahí, y también se incluye en este paquete.

Como es posible que al recién llegado se le haya dicho que «ningún AA puede obligar a otro a hacer nada», es conveniente explicarle que los Pasos sugeridos son un resumen de las experiencias que funcionaron para nuestra recuperación.

Los hombres y mujeres que originaron los Pasos se dieron cuenta de que nunca podrían llegar personalmente a los alcohólicos que necesitaban su ayuda. Por lo tanto, tenían que ser especialmente cuidadosos con las palabras que escogieran para describir de la forma más franca y cabal el curso que habían seguido.

En general, los miembros que coordinan las reuniones de principiantes coinciden en que a los recién llegados rara vez los ayuda un denso sermón sobre los Doce Pasos o interpretaciones muy rebuscadas. Los Pasos son muy claros, y todo recién llegado es libre de interpretarlos y aplicarlos como prefiera.

Al coordinar, asegúrese de que el texto de los Pasos que se le entrega al recién llegado no tenga modificaciones. Quizá los recién llegados no se sientan con ganas de ponerse a leer; pero lo mejor es que comiencen a leer *Alcohólicos Anónimos* lo antes posible. Algunos grupos lo obsequian, otros lo venden; muchos disponen de una «biblioteca de libros de AA en préstamo»; algunos entregan el Libro Grande o *Doce Pasos y Doce Tradiciones* como «regalo de bienvenida».

4. Las Doce Tradiciones: lo que AA aprendió de sus propios errores

Las Tradiciones explican a qué se deben las prácticas aparentemente contradictorias que podrían confundir a los nuevos cuando recién llegan a una fraternidad que funciona con tan poca organización visible: «Anonimato», y, no obstante, ocasionalmente se emplea el nombre completo en las reuniones... «No se pagan derechos de admisión ni cuotas», y, a continuación, se pasa la canasta...

Tratar en una reunión el origen de las Tradiciones —en relación con nuestros errores iniciales— puede despejar muchas dudas y disipar las inquietudes de los recién llegados.

Cuando coordine, usted puede contarles a los recién llegados su propia experiencia aplicando las Tradiciones, para ayudarlos a comprender la importancia que tiene anteponer los principios a las personalidades; mantener nuestro anonimato ante el público, la prensa, la radio y las redes sociales; fomentar la conciencia de grupo y el automantenimiento; y no afiliarse a AA a otras organizaciones.

Para muchos de nosotros, saber lo que AA no hace es tan importante como saber lo que sí hace —para no abrigar falsas ideas respecto de lo que AA ofrece—. En el folleto *Alcohólicos Anónimos en su comunidad* —incluido en este paquete— se enumeran los servicios que AA no proporciona.

Puede serle útil —para afirmar su confianza y conocimiento de las Tradiciones cuando coordine— estudiar detenidamente *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones* y *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*, así como el folleto *Las Doce Tradiciones ilustradas* (también adjunto).

5. *Publicaciones de AA: un servicio para todos*

Muchos miembros de AA opinan que es nuestra responsabilidad brindarle a los recién llegados información sobre todos los recursos que AA pone a su disposición.

Los artículos de literatura que publica AA World Services, Inc. abarcan una enorme variedad de recursos sobre AA. Se ha procurado presentar en ellos un vasto panorama del movimiento en todo el mundo —en lugar de la interpretación de una sola persona o la perspectiva de una comunidad particular—.

Mostrarles qué publicaciones hay y qué contienen puede ser uno de los mejores servicios que podamos prestar a los recién llegados, porque así los animamos a buscar las respuestas por sí mismos.

Otra contribución en conocimiento que podemos darles a los recién llegados es la información relativa a nuestro tercer legado, el Servicio; los ayudará a comprender su propio papel como nuevos «eslabones» en nuestra cadena mundial de amor y servicio.

Fácilmente puede verse que AA está orientada a servir a los alcohólicos una vez que se ha leído el folleto *El grupo de AA: donde todo empieza* (SP-16), que también se incluye. Además, en el folleto *Dentro de AA: comprendiendo a la Comunidad y sus servicios* (SP-18), también adjunto, se brinda información resumida acerca de la estructura de los servicios generales.

6. *Otros factores que intervienen en el proceso de recuperación en AA*

Además de los primeros cinco temas sugeridos, muchos grupos comparten que en sus reuniones de principiantes han incluido los siguientes temas de discusión:

- a) La experiencia de los primeros AA, tal como se plasma en *Alcohólicos Anónimos* y en *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*.
- b) El querer dejar de beber por nuestro propio bien.
- c) Liberación de la compulsión y eliminación de la obsesión.

- d) Quién puede ser miembro de AA y cómo puede unirse. Muchos recién llegados experimentan un gran alivio al enterarse de que no hay que cumplir formalidades, «inscripciones» u otros procedimientos para convertirse en miembros de AA. A una reunión abierta puede asistir cualquiera, y toda persona que tenga problemas por su forma de beber puede ser miembro de AA. El que una persona tenga una segunda adicción no es impedimento para ser miembro de AA, *siempre y cuando sea alcohólica*.
- e) Reconocimiento de nuestra realidad; la sinceridad consigo mismo es la base del programa.
- f) La oración de la serenidad.
- g) Los lemas de AA.
- h) Apadrinamiento; cómo encontrar a un padrino o a una madrina —y, de ser necesario, cambiar de guía—. (Consulte el folleto adjunto *Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento*).
- i) La familia (véanse los capítulos 8 y 9 de *Alcohólicos Anónimos*, «A las esposas» y «La familia después») y cómo los parientes no alcohólicos pueden obtener orientación para entender el alcoholismo y poder ayudar al alcohólico (los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen).
- j) Expresiones típicas en AA. La mayoría de los miembros que han coordinado reuniones de principiantes coinciden en que es muy importante explicarles a los recién llegados las expresiones de uso común en AA. De hecho, es necesario que en estas reuniones se hable de la forma más sencilla y comprensible posible. Muchos recién llegados llegan sin conocimientos previos de AA y —como la mayoría sabemos por experiencia propia— no muchos de ellos tienen la claridad mental necesaria para asimilar ágilmente explicaciones o ideas complejas.
- k) El despertar espiritual. Desde que Ebby T. logró con éxito hacer un «Paso Doce» [no existían aún los Pasos] con Bill W., se ha animado a los AA a que se formen su propio concepto de las herramientas de recuperación de AA. Para conocer más del lugar que ocupa un despertar espiritual en la recuperación, pueden consultarse los capítulos «Nosotros los agnósticos», «Trabajando con los demás», «Una visión para ti», así como el apéndice II «Experiencia espiritual», en el libro *Alcohólicos Anónimos*. Consulte también el *Paso Doce en Doce Pasos y Doce Tradiciones* y en *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*; además, los folletos *Preguntas frecuentes acerca de AA*, *Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento* y *Muchas sendas hacia la espiritualidad*.
- l) ¿Es peligroso el uso de sedantes y otros fármacos para los alcohólicos? (Consulte *El miembro de AA: los medicamentos y otras drogas*).



SUGERENCIAS PARA ORGANIZAR REUNIONES PARA PRINCIPIANTES

La rotación de los puestos de servicio en el grupo se considera muy importante en AA (véase el folleto *El grupo de AA: donde todo empieza*). Una vez que un miembro ha coordinado un ciclo de reuniones de principiantes (entre cuatro y doce; pero seis parece ser el promedio), otro miembro asume la coordinación de las siguientes reuniones. En muchos grupos se acostumbra alternar entre hombres y mujeres para la coordinación: un compañero coordina un ciclo y una compañera el siguiente. Otros grupos prefieren que cada reunión de principiantes sea coordinada por alguien distinto.

En las áreas en las que los AA se sienten más satisfechos con los resultados de las reuniones de principiantes, las siguientes consideraciones suelen ser aceptadas por todos:

- 1) La reunión debe celebrarse aparte, de manera independiente de las reuniones habituales, ya sean abiertas o cerradas. En algunas localidades, se programa en un horario previo al de la reunión habitual; en otras, la reunión de principiantes se lleva a cabo en el horario habitual de reunión, pero en una sala diferente (si el espacio lo permite) u otro día.
- 2) Una reunión informal, en confianza, resulta más cordial y favorece la participación del recién llegado. Con ese fin, la disposición más utilizada consiste en que los miembros se sienten alrededor de una mesa de buen tamaño.
- 3) Ni el coordinador o coordinadora, ni ningún otro veterano presente debe ser la voz dominante en la reunión. A quien coordine le toca procurar que estas reuniones no sean como cualquier otra, en la que los oradores más experimentados suelen apabullar al recién llegado.
- 4) El recién llegado debe sentirse en confianza para participar; pero nunca debe hacerse sentir como si estuviera siendo observado, o provocar que se ponga a la defensiva por hacerle preguntas.
- 5) Cualquier miembro de AA es libre de asistir a la reunión para conocer y ayudar allí a los recién llegados.
- 6) Siempre es bueno proporcionarle al recién llegado un paquete con folletos básicos de recuperación y un listado actualizado de las reuniones.

Artículo de servicio aprobado por la Conferencia de Servicios Generales de AA.

**AA WORLD SERVICES, INC.
Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163**

www.aa.org