

SUGERENCIAS PARA DIRIGIR REUNIONES DE PRINCIPIANTES

- **¿Qué tipos de reuniones dan mejor resultado?**
- **¿Cómo se pueden preparar los coordinadores?**
- **Temas sugeridos para reuniones de principiantes**

Estas guías son para todos los miembros de A.A. Aunque fueron escritas principalmente para ayudar a los grupos que celebran reuniones de principiantes, o para el miembro que las dirige, cualquier A.A. encontrará muy provechoso leerlas.

Al recibir y brindar ayuda de A.A., cada uno de nosotros se convierte en el eslabón de una cadena que se extiende alrededor del mundo. Todos nos asimos a la cadena para salvar nuestras vidas, y sin embargo, cada uno de nosotros forma parte de ella — dependiendo de la ayuda de los demás miembros para que la cadena se mantenga intacta.

Así pues, en estas guías se exploran las formas de fortificar los eslabones—las maneras por las que podemos mantenernos sobrios ayudando a otros alcohólicos a apartarse del primer trago un día a la vez. Son recopilación de las sugerencias de los grupos de A.A. en todas partes del mundo, de cómo ayudar a los A.A. recién llegados a obtener la sobriedad y progresar en el programa.



¿QUE TIPOS DE REUNIONES DE PRINCIPIANTES DAN MEJOR RESULTADO?

Muchos tipos de reuniones han tenido buen resultado. Las hay desde pequeñas reuniones informales sin planear, en las que los recién llegados hablan la mayor parte del tiempo y donde un coordinador distinto preside cada reunión, hasta sesiones grandes preparadas de antemano en series, con un coordinador permanente que da charlas sobre temas específicos de A.A.

Una combinación de ambos tipos parece ser lo que da mejor resultado. Los grupos han notado que se mejora la probabilidad de que los recién llegados se recuperen si toman parte activa en las discusiones lo más pronto posible—y que además necesitan a alguien con experiencia de A.A. que les explique los hechos esenciales acerca del alcoholismo y de nuestro programa de recuperación.

Por consiguiente, muchas reuniones de principiantes incluyen: (1) Una breve charla dada por el coordinador, de no más de veinte o treinta minutos en reuniones que duran una hora, y (2) una discusión en la que toman parte todos los presentes.

¿QUE TIPO DE ESBOZO GENERAL ES CONSIDERADO APROPIADO PARA EL COORDINADOR?

Muchos coordinadores experimentados en reuniones de principiantes dicen que sus observaciones de apertura generalmente abarcan estos puntos:

1. Bienvenida a los recién llegados. (El recién llegado es esencial para el crecimiento y bienestar de A.A. En las primeras semanas descubrirá que sus nuevas experiencias lo convierten en un eslabón fundamental para alcanzar a otros alcohólicos que aún sufren.)
2. Aseguramiento de que el anonimato del recién llegado será respetado.
3. Explicación de que todo lo que el coordinador o cualquier otro miembro diga, es sólo su propia opinión, que nadie puede hablar en nombre de la Comunidad como un todo (ni, de hecho, en nombre de un grupo).
4. Informe breve sobre el tamaño y alcance de la Comunidad.
5. Compartimiento breve de la experiencia personal del coordinador, incluyendo en forma condensada las partes características de una charla típica de A.A.: identificación como alcohólico (no necesariamente lo que le *sucedio* mientras bebía, sino cómo se *sentía*); cómo llegó a A.A.; su recuperación en el programa; conocimiento adquirido en A.A.
6. Comentarios sobre cualquier tema en particular que, en la opinión del coordinador, los recién llegados deban o quieran saber. (Se dan sugerencias en las páginas siguientes.)
7. Información sobre las reuniones locales.
8. Recomendación del mensaje de A.A. en forma escrita—para que el recién llegado pueda llevárselo consigo después de la reunión, en forma de libros de A.A., folletos, o la revista Grapevine.

¿PUEDE UN COORDINADOR PREPARARSE PARA UNA REUNION DE PRINCIPIANTES?

Casi todos dicen que sí, si mantienen la mente abierta a las sugerencias de los demás. Esta guía resume dicha experiencia y señala la literatura aprobada por la Conferencia en la cual el pensamiento de A.A. aceptado generalmente, referente a asuntos importantes, es discutido con gran detalle. Por ejemplo, el libro *Viviendo Sobrio*—que se destina especialmente a los recién llegados—da posibles respuestas a las preguntas que a menudo se hacen en las reuniones de principiantes.

Cuando un coordinador está “dispuesto a hacer cualquier cosa” para ayudar a los principiantes, el preparar una reunión puede ser una aventura estimulante y provechosa, no una tarea penosa.

Como escribió un coordinador, “Después de todo, yo soy responsable.” La experiencia de más de sesenta años de toda la Comunidad, sugiere enérgicamente que cualquiera que se ponga a dirigir una reunión de principiantes, debe tomar este privilegio como una responsabilidad grave—y trabajar duramente en ello.

TEMAS SUGERIDOS PARA REUNIONES DE PRINCIPIANTES

1. *Cómo alejarse del primer trago, un día a la vez*

(En cualquier serie de reuniones de principiantes, normalmente hay caras nuevas en cada sesión. Por lo tanto, los coordinadores han encontrado que este tema debe estar siempre incluido en cada reunión.)

Cuando llegamos por primera vez a A.A., muchos de nosotros no nos dábamos cuenta de que el *primer* trago nos impulsaba irresistiblemente a beber más y más; que nos engañaba a pensar que podíamos tomar otro más sin peligro, y luego otro y otro más.

Ahora, el peligro nos parece obvio, pero muchos de los recién llegados están tan desconcertados hoy en día como lo estábamos nosotros antes. Así es que normalmente el coordinador explica el significado del primer trago—y cómo evitar precisamente ese primer trago, aunque sea por un día o por una hora.

Casi todos los A.A. tienen su forma favorita de evitarlo, y los demás miembros que asisten a la reunión pueden hacer sugerencias para agregar a las siguientes:

1. El plan de 24 horas (o de un minuto, si es necesario)
2. Nunca tener mucha hambre, ni estar muy enojado, solitario ni cansado.
3. Mantenerse cerca de su padrino y discutir con él o ella sobre los problemas personales.
4. *Posponer* el trago.
5. Asistir a muchas reuniones de A.A.
6. Llevar los bolsillos llenos de material de lectura sobre A.A.

7. La oración—en la forma en que el principiante la prefiera.
8. Cambiar de rutina—especialmente a las horas en que se acostumbraba a beber—para romper los viejos hábitos.
9. Pasar el tiempo individualmente con otros miembros—ya sea en persona o por teléfono (especialmente en las horas en que acostumbrábamos a beber).
10. Pasar el tiempo en salas de reunión u oficinas centrales donde los A.A. se congregan fuera de las horas de reunión.
11. Comenzar a trabajar en los Doce Pasos, para contrarrestar tales amenazas a la sobriedad como son los resentimientos, la lástima de sí mismo, y la tendencia a vivir en el pasado o en el futuro.



2. Alcoholismo, la Enfermedad

Información para realizar el trabajo de Paso Doce con éxito puede encontrarse a lo largo del libro *Alcohólicos Anónimos*, y en el libro *A.A. Llega a su Mayoría de Edad*.

Antes de que un alcohólico pueda aceptar ayuda, generalmente tiene que enfrentarse con los hechos médicos respecto a su enfermedad, así como la realidad de su vida ingobernable. Esto parece ser cierto hasta para los principiantes que vienen a A.A. por primera vez forzados por otros.

El punto de vista médico respecto al alcoholismo, que contribuyó a ocasionar el nacimiento de A.A., está esbozado en el capítulo “La Opinión del Médico” del libro *Alcohólicos Anónimos*. Se explica con mayor detalle en los tres primeros capítulos del Libro Grande, y en los folletos de A.A. “Tres Charlas a Sociedades Médicas por Bill W.” y en “A.A. Como Recurso para los Profesionales de la Salud.”

Los miembros de A.A. usan muchas descripciones atinadas de la enfermedad, tales como: “la enfermedad de tres facetas,” “enfermedad progresiva,” “impulso irresistible más obsesión,” etc. (Véase el folleto “44 Preguntas,” incluido en este paquete.)

Muchos recién llegados han sido ayudados también por discusiones acerca de las diversas definiciones del alcoholismo, los síntomas de la enfermedad, la ineficacia de la fuerza de voluntad para combatir el alcoholismo, y la inutilidad de insistir en llegar a una comprensión intelectual de la condición *antes* de estar dispuesto a *practicar* el programa de A.A.



=====

3. *Cómo Funciona:*

Los Doce Pasos Como Programa de Recuperación Sugerido

Muchos de nosotros, al llegar a A.A., nos preguntamos: ¿Cómo funciona el programa?

Ese es el título del capítulo V de *Alcohólicos Anónimos*. Es el corazón del mensaje de A.A. y está incluido en este paquete.

Ya que puede ser que se le haya dicho al principiante que “no hay deberes en A.A.,” nos parece prudente explicar que estos Pasos *sugeridos* son un compendio de pasadas experiencias de recuperación.

Los hombres y mujeres que se encargaron de formular los Pasos, se dieron cuenta de que nunca podrían llegar en persona a muchos alcohólicos que deseaban su ayuda. Por eso, sabían que les era necesario tener mucho cuidado en elegir las palabras para describir de la manera más sincera y completa el sendero que ellos habían seguido.

Los coordinadores de reuniones de principiantes están generalmente de acuerdo en que raramente sirve de ayuda a los recién llegados el sermonearles acerca de los Doce Pasos o interpretarlos de maneras complicadas. Los Pasos hablan claramente por sí mismos, y todos los recién llegados pueden interpretarlos y usarlos como individualmente lo deseen.

El coordinador es responsable de asegurar que el texto exacto de los Pasos esté a la disposición del principiante. Aunque puede que el principiante no se encuentre dispuesto a leer material serio, cuanto más pronto lea el libro *Alcohólicos Anónimos*, mejor. Algunos grupos lo regalan, otros lo venden, muchos tienen una “biblioteca de préstamo” de libros de A.A.; algunos rifan el Libro Grande y *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones*.



4. *Las Doce Tradiciones:*

Lo que Aprendemos de las Equivocaciones de A.A.

Las Tradiciones explican mucho de la conducta aparentemente contradictoria que confunde al recién llegado al encontrar por primera vez una asociación que funciona, a lo que parece, con poca organización: “anonimato”—y, sin embargo, ocasionalmente se usan nombres completos en las reuniones; “no hay honorarios ni cuotas”—y enseguida se pasa la canasta.

Una discusión sobre el origen de las Tradiciones, con relación a nuestras equivocaciones anteriores, puede responder a muchas de las preguntas de los principiantes y calmar así sus inquietudes.

Al relatar su propia experiencia en el uso de las Tradiciones, los coordinadores pueden ayudar a los principiantes a comprender la importancia de anteponer los principios a las personalidades, del anonimato al nivel público y ante los medios de comunicación, de la conciencia de grupo, del automantenimiento, y de la no afiliación de A.A. con otras organizaciones.

Saber lo que A.A. *no hace* es, para muchos de nosotros, tan importante como saber lo que *sí hace*, para que no esperemos de A.A. lo que no puede ofrecer. Una lista de los servicios que A.A. no suministra aparece en el folleto “A.A. en su comunidad,” el cual se incluye en este paquete.

Si los coordinadores quieren sentirse seguros de su propia interpretación de las Tradiciones, se les recomienda que estudien cuidadosamente los libros *Doce Pasos y Doce Tradiciones* y *A.A. Llega a su Mayoría de Edad*, y además, el folleto “Las Doce Tradiciones Ilustradas,” también incluido en este paquete.



5. Publicaciones de A.A. — Servicio a otros

Casi todos los A.A. coinciden en que los recién llegados tienen derecho a saber de *toda* la ayuda que A.A. tiene disponible para ellos.

Esta incluye la literatura de A.A. publicada por A.A. World Services, Inc., que ofrece una gran variedad de diferentes tipos de servicios de A.A. Refleja cuidadosamente el consenso más generalizado de todo el movimiento, en todas partes del mundo—no simplemente la interpretación personal de un individuo o el punto de vista de una sola localidad.

Indicar lo que son estas publicaciones, y lo que contienen, puede ser uno de los mejores servicios que podemos prestar al recién llegado, porque de esta forma le estamos animando a que busque las respuestas por sí mismo.

Otro don de sabiduría que podemos transmitir al principiante es la información sobre nuestro Tercer Legado de Servicio, ayudándole así entender su propio papel como nuevo eslabón de nuestra cadena mundial de amor y servicio.

Es fácil de explicar cómo A.A. está adaptada para servir a las necesidades de los alcohólicos después de leer acerca de ello en el folleto “El Grupo de A.A.,” incluido en este paquete. Además, información sobre la estructura de servicio general aparece en forma abreviada en el plegable “Dentro de A.A.,” que también está incluido.



6. Otros factores para la recuperación en A.A.

Además de las cinco sugerencias mencionadas anteriormente, muchos grupos nos informan que en sus reuniones de principiantes se incluyen discusiones sobre los siguientes temas:

- a) La experiencia de A.A. original, tal como se describe en *Alcohólicos Anónimos* y *A.A. Llega a su Mayoría de Edad*.
- b) El deseo de mantenerse sobrio por uno mismo.

- c) Liberación del impulso irresistible y eliminación de la obsesión.
- d) Quién y cómo alguien puede hacerse miembro de A.A. Muchos recién llegados se sienten aliviados al descubrir que no hay ningún ritual oficial, “matriculación,” ni otro procedimiento para ser miembro de A.A. Cualquier persona puede asistir a una reunión *abierta* de A.A. Cualquiera que tenga un problema con la bebida puede hacerse miembro de A.A. Las personas dobleadictas también pueden hacerse miembros de A.A., *si tienen un problema con la bebida*.
- e) Aceptación de los hechos referentes a nosotros mismos. Sinceridad con uno mismo como base del programa.
- f) La Oración de la Serenidad.
- g) Los Lemas de A.A.
- h) El apadrinamiento; cómo conseguir un padrino; cómo cambiar de padrino, si es necesario. (Ver el folleto adjunto “Preguntas y Respuestas Sobre el Apadrinamiento.”)
- i) La familia (ver capítulos 8 y 9, “A las esposas” y “La familia después,” del libro *Alcohólicos Anónimos*) y las formas en que los parientes no alcohólicos pueden recibir orientación para comprender lo que es el alcoholismo y así poder ayudar al alcohólico (Grupos Familiares de Al-Anon y Alateen).
- j) El lenguaje de A.A. Casi todos los coordinadores de reuniones de principiantes coinciden en que es muy importante explicar a los recién llegados cualquier jerga especial de A.A. De hecho, es esencial que, en estas reuniones, las discusiones sean tan sencillas y comprensibles como nos sea posible. Muchos principiantes llegan sin conocimiento previo de A.A., y (como la mayoría de nosotros recordamos por nuestra propia experiencia) son muy pocos los principiantes que están en las mejores condiciones mentales para captar rápidamente información o ideas complejas.
- k) Despertar espiritual. Desde el momento en que Ebby T. logró por primera vez pasar el mensaje a Bill W., se ha recomendado a todos los A.A. que lleguen a su *propia* concepción de las herramientas de recuperación del programa de A.A. Para una discusión del papel que tiene el despertar espiritual en la recuperación, ver en el libro *Alcohólicos Anónimos* los capítulos “Nosotros los agnósticos,” “Trabajando con otros,” “Una visión para ti” y la “Experiencia Espiritual.” Ver también El Paso Doce en *Doce Pasos y Doce Tradiciones* y en *A.A. Llega a su Mayoría de Edad*; y además, los folletos “Preguntas frecuentes acerca de A.A.” y “Preguntas y Respuestas sobre el Apadrinamiento.”
- l) ¿Son peligrosos los sedantes para los alcohólicos? (Referirse al folleto “El Miembro de A.A. — los Medicamentos y Otras Drogas.”)

•

SUGERENCIAS SOBRE PREPARATIVOS PARA LAS REUNIONES DE PRINCIPIANTES

La rotación en la realización de los trabajos de grupo se considera de gran valor en A.A. (Ver el folleto “El Grupo de A.A.”) Después que un miembro del grupo haya dirigido una serie de reuniones de principiantes (de cuatro a doce, aunque seis parece ser el número favorito), otro coordinador se encarga de la próxima serie. A muchos grupos les gusta alternar hombres y mujeres como coordinadores, un hombre dirige una serie y una mujer la siguiente. Otros grupos prefieren que cada reunión de principiantes sea dirigida por un miembro diferente.

En las áreas en que los A.A. están más entusiasmados por los resultados de las reuniones de principiantes, parece que hay un acuerdo general respecto a las siguientes ideas:

- 1) La reunión debe ser separada y aparte de las reuniones regulares, abiertas o cerradas. En algunas localidades, se programan para una hora antes de la reunión regular. En otras, las reuniones de principiantes se efectúan al mismo tiempo que la reunión regular, ya sea en una sala distinta (si el espacio lo permite) o en otra tarde en que no haya reunión.
- 2) Un ambiente íntimo e informal parece ser el más amistoso y fomenta la participación del recién llegado. Para este fin, la distribución favorita es sentar a los miembros alrededor de una mesa grande.
- 3) Ni el coordinador ni los miembros “más veteranos en sobriedad” deben dominar la reunión. Está en manos del coordinador prevenir que la reunión se convierta en una discusión común y corriente, en la que los más experimentados excluyen a los recién llegados.
- 4) El principiante debe sentirse bienvenido a participar, pero nunca debemos hacerle sentirse “en un aprieto” o a la defensiva, haciéndole preguntas.
- 5) Cualquier miembro de A.A. debe sentirse libre de asistir a la reunión y conocer y ayudar a los recién llegados que allí encuentre.
- 6) Es siempre de gran utilidad suministrar al recién llegado un paquete con los folletos de recuperación básicos y una lista actualizada de reuniones.

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.
Oficina de Servicios Generales de Argentina
Aranguren 728 (1405) CABA
Tel. 11.5263. 8621 – Whatsapp 11.2292.6686
Pagina web www.aa.org.ar

A.A. WORLD SERVICES, INC.
Box 459 • Grand Central Station
New York, NY 10163 Web Site de la G.S.O. de A.A.
www.alcoholics-anonymous.org