

Guías a seguir de Al-Anon

La experiencia compartida de miembros de Al-Anon y Alateen.

Para miembros interesados en hablar en público GSPE-05

Cuando te pidan hablar en público por primera vez puede que por un instante experimentes una sensación extraña en la boca del estómago, las rodillas te tiemblen, las manos te suden y sientas que el terror se apodera de tí. Pero después de que estas reacciones normales pasen y digas "sí" cuando en realidad querías decir "no", te darás cuenta que te "espera una enseñanza maravillosa". Con un poco de ánimo, y confianza en tu Poder Superior puedes hablar en público. Lo único que necesitas es la voluntad de intentarlo. Los miembros dicen que hablar al público da otra dimensión de crecimiento espiritual a su experiencia de Al-Anon. Es una gran oportunidad de descubrir una nueva faceta de ti mismo, una que quizás no habías notado que existía.

Cuando te pidan que hables, averigua:

- Si se trata de una reunión abierta al público en general, donde asisten personas que no son miembros de Al-Anon o Alateen y así saber con anticipación que tipo de información puedes dar a los asistentes.
- Si es una reunión de miembros Al-Anon.
- Cuanto tiempo te dan para hablar.
- Si después de la charla habrá un período de preguntas y respuestas.
- Si esperan que cuentes tu historia personal de recuperación o trates un tema en particular del programa.
- Si esperan que expliques algo de la historia de los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen.
- Menciona que Paso, que Lema, que libro LAC de grupos de familia Al-Anon/Alateen, o que folleto te ayudó.
- Explica que significa los grupos de familia Al-Anon para ti.
- Comparte como el programa está cambiando tu vida y tus actitudes, concentrándote en tu recuperación.
- Si te piden que coordines en una reunión cerrada sobre un tema particular, como un Paso, un Lema, una Tradición o un tema de un libro LAC, te ayudará a expresar tu punto de vista en el tema, si lo relacionas con tu experiencia.
- Si te piden que escojas el tema, te será de utilidad la Guía SG-PE-03 "Programa sugerido para Reuniones de grupo".
- Es útil que los oradores de Alateen en los Grupos de Familia Al-Anon insistan en la necesidad de tener madrinas para grupos Alateen.

Grabaciones de audio:

Durante los eventos de Al-Anon (Congresos, Talleres, Informaciones Públicas, Seminarios de Servicios Regionales, Convenciones, Conferencias), los oradores son grabados en un casete de voz. Esto es posible si el orador conoce el anonimato y da su consentimiento para que su voz sea grabada. Estas grabaciones son de propiedad del que graba.

Planea lo que vas a decir:

- Ten en cuenta que el propósito de la reunión es llevar el mensaje de recuperación de los grupos de familia Al-Anon y Alateen compartiendo tu experiencia, fortaleza y esperanza.
- Describe brevemente como eras antes de llegar a los grupos de familia Al-Anon, concentrándote en tu comportamiento y no en el del alcohólico, ni en el de otras personas.
- Describe cómo ha cambiado tu vida utilizando los instrumentos del programa.

Ideas para hablar en general:

- Algunos miembros piensan que es útil llevar apuntes breves.
- Otros utilizan tarjetas pequeñas con una frase para empezar, algunas frases claves a las que puedan recurrir en caso que se sientan perdidos a la mitad de la charla, y una declaración de clausura para un final agradable.
- Si enfrentarte al público es un problema, trata de usar la técnica de mirar hacia unas cuantas personas en diferentes partes del salón.
- Habla fuerte y claro de forma que todos puedan oírte.

Hablar ante un público que no sea Al-Anon:

- Aclara que estás manifestando tus opiniones y no necesariamente las de Grupos de Familia Al-Anon como un todo.

Revisado 2024. GSPE-05

- Ten presente que la imagen pública de Grupos de Familia Al-Anon se forma en parte de tu apariencia personal y trata de actuar de manera convincente al hablar de lo que Grupos de Familia Al-Anon significa, lo que es, lo que hace y el servicio que ofrece a la sociedad.
- Recuerda mencionar Alateen.
- Mantén el anonimato y protege la identidad de todos los miembros de Alcohólicos Anónimos, Grupos de Familia Al-Anon y Alateen.
- Pide a la organización que te invitó y a la prensa, que solamente usen en la prensa o ante el público tu nombre sin tu apellido. Resalta la importancia de asistir regularmente a las reuniones de Grupos de Familia Al-Anon y Alateen.

Recuerda:

- Lo que vas a decir es interesante. Habla con el corazón; no tengas miedo de que otros te conozcan.
- Tu mensaje es importante, los Grupos de Familia Al-Anon te han proporcionado paz espiritual; deja que todo el mundo se entere.
- Si tu charla ayuda a una sola persona, ha sido un éxito. Recuerda, dondequiera que vayas, la mayoría de la gente es afectuosa y receptiva.
- Los Grupos de Familia Al-Anon ofrecen una nueva forma de vida a los que sufren a causa del alcoholismo de un ser querido. Tú eres el portador de este mensaje.

Para miembros con otras afiliaciones

Cuando un miembro de Al-Anon o Alateen pertenece a otros grupos anónimos (por ejemplo: Alcohólicos Anónimos, Mujeres que aman demasiado, Comelones anónimos, etc.) o que sean profesionales en el campo del alcoholismo se les solicita que guarden su anonimato con respecto a su afiliación.

Cuando usted habla ante el público como miembro de Al-Anon o Alateen, ya sea ante la hermandad, en una información pública o a una audiencia de profesionales, mantenga el enfoque del mensaje en:

- El Programa de Al-Anon
- En usted mismo
- En su interpretación de los 12 Pasos de Al-Anon y Alateen.

Es muy confuso, tanto para los futuros miembros de Al-Anon y Alateen, como para los profesionales escuchar un mensaje tergiversado al referirse a otros programas de 12 Pasos.

Comparta alegremente

Describe el efecto que los Grupos de Familia Al-Anon o Alateen han hecho en tu vida. Concéntrate en tu progreso y no en el del alcohólico o en el de los demás.

Lleva contigo literatura LAC para referencias y quizá algunos folletos para regalar.

Dedica unos minutos para hablar con los miembros nuevos.

Asegúrate de llevar contigo:

- Directorio de Reuniones Grupos Al-Anon Perú (PE-08)
- Nombres y números de teléfonos de miembros dispuestos a recibir llamadas y dar el mensaje.

Para más ideas y sugerencias sobre cómo hablar en público, consulta libros y folletos LAC. Lee en particular los artículos que salen publicados en los boletines "Al-Anon y Alateen en acción" (Boletín de la Oficina de Servicio Mundial) y "Esperanza para una vida mejor" (Boletín de la Oficina de Servicios Generales del Perú).