



Primero Encuentra tu Dr. Bob

Sugerencias para miembros aislados y para crear un Grupo de SA

Actualización de una ponencia sobre este tema que se hizo en la convivencia de Murcia en 2015. Entonces y ahora, se ha tomado como base y ayuda el borrador del proyecto emprendido por el Comité de Literatura de SA: "Primero encuentra tu Dr. Bob: sugerencias para miembros aislados SA y para el inicio de reuniones"

¿Qué es un miembro aislado?

Un miembro aislado es una persona con poco o ningún contacto, cara a cara, con otros miembros de SA. Esto se debe a que trabaja en otro país durante una parte del año, o a que vive en una zona donde la reunión más cercana está a cientos de km. de distancia. Cualquiera que sean sus circunstancias, los miembros aislados no son capaces de hacer la conexión en persona, que a muchos de nosotros nos resulta necesaria para nuestra recuperación.

Nuestra literatura y nuestras experiencias de recuperación, nos dicen que debemos conectar con otros, a fin de encontrar y mantener la sobriedad; **las reuniones presenciales son necesarias** (Paso Cero)

¿Qué pueden hacer los miembros aislados (y no aislados)?

1º.- Encuentra tu Dr. Bob

Lee a continuación una carta de Roy K. sobre el problema de los miembros aislados. La referencia a "encontrar el Dr. Bob" Roy la ha tomado del capítulo 11 del Libro Grande de AA titulado "Una visión para ti" (pág. 139), que describe las circunstancias que rodean la primera reunión de Bill W. y el Dr. Bob.

"En primer lugar, tengo que asumir la responsabilidad por mí mismo. La docena, más o menos, de miembros aislados que conozco, que viven en países extranjeros, que no han sido capaces de mantenerse sobrios y donde no se ha formado grupo, tienen un hecho en común: ellos

nunca encontraron su Dr. Bob. Es decir, nunca encontraron otro sexólico que quisiera la sobriedad. Trataron de mantenerse por su cuenta y sin grupo. Ellos no tienen la total voluntad de buscar a otro y tratar de ayudarlo. Es ahí donde la gracia de Dios viene a expulsar a la obsesión.

Ahora digo a todos, recién llegados, veteranos, y recaídos, por igual: Si tú quieres lo que este programa tiene para ofrecer, vas a tener que regalarlo a otra persona y seguir llevándolo a los que sufren. ¡Encuentra tu doctor Bob! Esto es lo que tienes que hacer. Si tú estás dispuesto y sales en busca de otro, lo encontrarás. ¿Cómo encontrar tal persona? Primero ora y pídele a Dios. Hay alguien en tu vecindario que probablemente se esté muriendo de esta enfermedad.

"Cerca de ti hay alcohólicos que se están muriendo sin ningún auxilio, como los naufragos de un barco que se hunde. Si vives en una población grande, hay cientos de ellos. De la clase alta y de la baja, ricos y pobres: estos son los futuros miembros de Alcohólicos Anónimos. Entre ellos encontrarás amigos para toda la vida. Te unirán a ellos nuevos y excelentes lazos, porque habrán escapado juntos del desastre y, hombro con hombro, iniciarán su jornada común. Entonces sabrás lo que es dar de ti mismo para que otros puedan sobrevivir y volver a descubrir la vida. Aprenderás el significado completo de "Amarás a tu prójimo como a ti mismo." (AA, p.140)

Ve a los sacerdotes, a los ministros, a los terapeutas. Les cuentas tu historia y les entregas un folleto SA. Ve a otras reuniones de Doce Pasos y atrévete decir la verdad sobre ti mismo. Te sorprenderá ver que hay otras personas esperando la ayuda de otro miembro, para salir de su sexolismo, esperando a alguien con quien se puedan identificar. Claro que también tendrás risas o rechazo; y ¿qué? Esto lo estás haciendo por ti mismo. Por tu propia supervivencia.

Después, cuando alguno quiera encontrarse contigo, le dices tu propia historia y te unes a él para ayudarlo, ¡porque esto es necesario para ti mismo!

Lee también del Libro Grande de AA, el Prólogo a la primera edición, y en la página 151:

"Todavía podrías decir: "Pero yo no tendré la oportunidad de entrar en contacto con los que escribieron este libro." ¡Quién lo sabe! Dios será quien lo determine; así es que tienes que recordar que tu verdadera dependencia siempre recae en Él. Él te enseñará cómo formar la Agrupación que anhelas." (AA pág. 151)

También, ve la página 14 del Libro Grande, y en otros lugares:

"Mi esposa y yo nos entregamos con entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos a resolver su problema... Yo no estaba muy bien entonces; me acosaban olas de autocompasión y de resentimiento. Esto, a veces, casi me llevaba a la bebida; pero pronto percibí que cuando todas las otras medidas me fallaban, el trabajo con otros alcohólicos salvaba al día... Es un designio para vivir que obra cuando las cosas se ponen duras."

¡Esta es la respuesta, no sólo para los miembros aislados, sino para todo sexólico, independientemente de si tiene un grupo o no! ¡Este es el programa de Doce Pasos!

En el capítulo 7 de AA "Trabajando con los demás", página 83:

"La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Funciona cuando fallan otras actividades."

(Roy K., CA, Essay, Número Tres, 1996)

2º.- Es posible la esperanza

Si eres un miembro aislado, ¡no te desesperes! La experiencia de otros miembros aislados que han sido capaces de mantenerse sobrios, transmite esperanza a aquellos que no saben cómo es posible. Estos sexólicos

sobrios, han descubierto y utilizado varios recursos útiles, que les ofrecen una manera de mantenerse en contacto con la Fraternidad y con su Poder Superior, **hasta que tengan reuniones cara a cara.**

A continuación se presenta una lista de recursos y herramientas que algunos miembros aislados (y no aislados) utilizan para mantenerse sobrio.

1. **Es imprescindible trabajar el programa de 12 Pasos, y esto se hace con la guía de un padrino.**
2. Hacer llamadas telefónicas diarias. Busca alguien con quien renovar la sobriedad diariamente.
3. Seguir un programa de lectura de Literatura de SA y AA. No dejar de leer, se trata de interiorizar lo leído.
4. Asistir a las reuniones telefónicas de SA.
5. Tener contacto consciente con un Poder Superior. Practica tu creencia religiosa o espiritual.
6. Asistir a reuniones abiertas de AA.
7. Escuchar audios de oradores de SA; o graba tú mismo textos de la literatura del programa y escúchalos cuando no puedas leer.
8. **Iniciar un grupo y reuniones de SA en tu ciudad o área. Ponlo en manos de tu Poder Superior y adelante. No dejes de hacerlo.**
9. Participar en grupos de WhatsApp de SA.
10. Si puedes acceder a Internet, unirte a reuniones por Skype.
11. A pesar de la distancia, ir cada 15 días o un mes a una reunión presencial. **Tu sobriedad y recuperación no tienen precio.**
12. Ir a todas las convenciones, convivencias y eventos cercanos e internacionales.

3º.- Crear un Grupo de SA

Como dice Roy K., **lo primero es pedir a tu Poder Superior que te guíe en este trabajo**, tan fundamental para ti y para otros.

Lee los siguientes textos:

1. Libro Azul de AA:
 - a. Capítulo 7: "Trabajando con los demás" (págs. 83-96)
 - b. Capítulo 11: "Una visión para ti" (págs. 139-151)

2. Libro Blanco:
 - a. Capítulo "Los comienzos" (págs. 63-76).
 - b. Capítulo: "Cómo fundar un grupo" (págs. 175-191)
3. Libro Doce Pasos y Doce Tradiciones:
 - a. Duodécimo Paso (págs. 104-122)
 - b. Quinta Tradición (págs. 146-149)

Aunque **depende de ti**, comenta el asunto con tu padrino, y sobre todo con la **Oficina de Servicios Generales de SA (OSGSA)**; ellos te pueden asesorar y apoyar.

Algunas sugerencias, que hemos sacado de experiencias similares:

- **Recuerda que es Dios, como tú lo concibes, el que tiene en su mano el asunto.**
- No te dejes desanimar. Sigue adelante.
- **Busca un local donde poder tener las reuniones.** Te facilitará el trabajo hablar con parroquias o centros, que ya albergan otras reuniones de grupos de Doce Pasos, como AA o NA. Si tienes que pagar algo, o hacer una contribución voluntaria por el uso del local, usa la bolsa de la 7ª Tradición. Si no puedes asumirlo, habla con la OSGSA.
- **Marca un día a la semana y una hora, en la que se celebrará la reunión. Debes estar dispuesto a ir todas las semanas durante al menos tres o seis meses** (algunos se han comprometido incluso un año, aunque no venga nadie), durante una hora.
- Cuando llegues inicia la reunión: reza, trabaja el programa, lee, llama a otros compañeros para compartir, pasa la bolsa... No hace falta ningún requisito para formar un grupo, **basta que dos sexólicos se reúnan en un lugar**; pero tiene que comenzar uno, ¡ese uno eres tú!
- **Informa del lugar, día y hora, de las reuniones** a la OSGSA para que lo comunique al Comité de Internet de SA, y a los que atienden el email y las llamadas telefónicas de nuevos miembros.
- Puedes adquirir un número de teléfono, no de contrato, y ponerlo en los anuncios y junto a los demás teléfonos, en la página Web de SA. Si tu sobriedad es suficiente, puedes atender las llamadas de los interesados de tu ciudad y hacer el paso 12 (mira el folleto sobre el mismo).

- **Contacta con terapeutas, sacerdotes, ministros y profesionales de ayuda adecuados**, tales como clínicas de tratamiento de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) o dermatólogos, para que sean conscientes de las reuniones. Pídeles que te permitan dejar folletos de SA, tarjetas de visita, o poner un anuncio en el tablón de anuncios.
- Puede dar resultado poner anuncios en periódicos locales y digitales; háblalo con la OSGSA.
- Pide a la OSGSA que te envíen folletos de SA, etc.

En resumen, si deseas iniciar una reunión, sigue las sugerencias anteriores. **Siéntate en el local que has encontrado a solas con tu Libro Blanco. Pídele a Dios que te permita estar de servicio. "Encontrar el Dr. Bob" es clave**; pero a veces la única forma de encontrarlo es seguir adelante y comenzar la reunión.

Ten una actitud de humildad, de rendición. Tú necesitas un Grupo. La única buena razón para que empiece una reunión, es porque necesitas una reunión. Estás allí para el recién llegado, pero sólo porque tú necesitas al recién llegado para tu propia sobriedad. Puedes compartir lo que tienes –incluso si no tienes mucho más que la voluntad de estar allí–.

Por último, pídele a Dios hacer su voluntad, sea la que sea. Si no es el momento de crear un grupo, puedes intentarlo dentro de unos meses. **Tú haz lo que debes hacer y deja el resultado en sus manos.** No dejes que el desánimo, el deseo de consumir y los otros defectos se apoderen de ti. Mantén tu sobriedad usando el resto de herramientas del programa. También recuerda que **SA no es para el que lo necesita sino para el que quiere**, por eso no te inquietes si algunos no vuelven.

Dios va a proveer a las personas en su momento, si nuestra propia casa está en orden. **Nuestra experiencia sugiere que no va a ser fácil, pero el programa no funciona para quien no lo trabaja.**

La experiencia de otros anteriores a ti, indica que si persistimos, Dios premiará nuestra búsqueda y conectaremos con la gente que quiere nuestro programa. **Juntos vamos a experimentar la comunión espiritual y disfrutar de las bendiciones ilimitadas de la recuperación.**