

Bienvenida

“Rebosante de gratitud, el corazón tiene que latir con un amor que fluye hacia todo lo que nos rodea, la emoción más elevada que jamás podamos experimentar”.

Lo mejor de Bill, pág. 27.

Hacer sinergia es que los esfuerzos conjuntos entre un grupo de personas sumen más de lo que se espera: *Dos más dos igual a cinco.*

Todos nosotros tenemos un objetivo común: transmitir el mensaje de Alcohólicos Anónimos. Eso es fácil de entender, pero a veces, las diferencias meramente humanas nos llevan a desviar nuestra atención de esa meta.

Mucho fue el aprendizaje y la retroalimentación que se vivieron durante el evento de capacitación, con motivo del XXXV Aniversario de la revista **Plenitud AA**. Los coordinadores de Plenitud de las áreas se dieron cita para compartir experiencias y nutrir sus servicios como portavoces de esta dádiva escrita, una poderosa herramienta para pasar el mensaje y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo: la revista **Plenitud AA**.

Ellos tienen ahora la responsabilidad de llevar estos talleres a sus distritos y grupos y crear así, entre todos, más y mejores resultados a través de nuestra junta impresa.

Este cuadernillo que tienes ahora en tus manos es el resultado de las mesas de trabajo que se compartieron durante la capacitación. Esperamos que sirvan también para motivar la iniciativa de involucrarnos con este servicio tan enriquecedor y a veces, tan poco reconocido como lo es el del comité de Plenitud.

FRATERNALMENTE
“Servicio: Por Amor y Gratitud”

Comité Transitorio del XXXV Aniversario
de la revista **Plenitud AA**

“2012: Año del Plan Nacional de Crecimiento”

Plenitud AA

Cómo llevar la revista a todos los rincones del país

En este tema se resalta la importancia que tiene la revista para lograr el objetivo de transmitir el mensaje de Alcohólicos Anónimos a todo aquel que lo necesite, además de mostrar la necesidad de promover en la Comunidad su adquisición como un recurso para informar al nuevo.

Es importante la labor del Representante del Comité de Plenitud, no como vendedor de revistas porque no lo es, sino como portavoz de que la revista es una herramienta importante para todo aquel que desea dejar de beber, ya que en sus páginas está reflejada la experiencia, la fortaleza y la esperanza de todos aquellos que se han levantado de las tinieblas del alcoholismo a la luz de un nuevo día sin beber.

Basta con un poco de buen espíritu, iniciativa y creatividad para buscar lugares a donde la revista no ha llegado aún. Por ejemplo: comisariado ejidal, ayudante municipal, médico del pueblo, sacerdotes, líderes indígenas, dispensarios, farmacias, locutores, periodistas, directores de escuela, psicólogos, doctores, psiquiatras, enfermeras, etcétera.

Podemos, cada uno de nosotros, comprometernos a regalar una revista, no sólo a las personas, sino dejarla en los lugares: central de autobuses, sitios de taxis, aeropuertos, casetas de autopistas, oficinas de correos, puertos, trenes, camiones...

Estamos de acuerdo en que podemos ser capaces de llevar la revista a todos los rincones del país. Desafortunadamente, no en to-

dos los distritos se cuenta con el comité de Plenitud y eso disminuye la adquisición de nuestra revista en muchos grupos y los alrededores. Esto no sólo pasa en los grupos que se encuentran en las comunidades rurales; también sucede en las grandes ciudades.

Algunos compañeros no asisten a los lugares donde no hay grupos, pero ese precisamente es el trabajo: considerar esas zonas como áreas de oportunidad para entregar la revista. *Ampliar los horizontes es buscar, en verdad, todos los rincones del país.*

Es importante que todos estemos capacitados y que nosotros como coordinadores de Plenitud en nuestras áreas, llevemos estos trabajos a nuestros distritos y grupos. A través de la capacitación y el compartimiento podemos lograr un mejor servicio.

Para cumplir con el objetivo, hay que formar líderes que realicen su servicio con entusiasmo, alegría y amor desprendido, ese que cruza las fronteras y que no espera nada a cambio, tan sólo por el placer de convertirse en medio para transmitir el mensaje.

Es mejor capacitar a diez compañeros que hacer uno solo el trabajo de diez.



Conclusiones y acciones sugeridas a desarrollar

- Que se haga conciencia de que en verdad la revista **Plenitud AA** es transmisora del mensaje de Alcohólicos Anónimos.
- Que los servidores del comité actúen con compromiso y responsabilidad, guiando con el ejemplo.
- Que se impartan estos talleres en los distritos y grupos a través del coordinador de Plenitud del área.
- Que se motive a que todos los servidores de la estructura tengan, mínimo, dos suscripciones y que una de ellas sea para obsequiar en consultorios, peluquerías, bibliotecas, etcétera.
- Que en las juntas de información, se coloque un stand de Plenitud, con el fin de que el público en general conozca la revista.
- Que se obsequien las revistas en las radio-difusoras, sugiriéndoles a los locutores que lean una experiencia al aire.
- Que los representantes de distrito asistan a los lugares más apartados de su zona geográfica para motivar el servicio dentro del comité de Plenitud.
- Que para motivar una revista, se lea previamente y se dé un resumen sobre su contenido.
- Calendarizar visitas a los distritos para motivar las suscripciones.
- Si no se cuenta en los grupos con RCP ni con RSG, asistir nosotros mismos para motivarlos a suscribirse, comprometiéndose a llevarles sus revistas puntualmente.
- Que se le obsequie una suscripción al recién llegado y a cada compañero que festeje su aniversario.
- Que se regalen revistas en los centros de salud, a las servidoras de Al-Anón, etcétera.

El distrito: comunicación eficaz entre el área y el grupo

La base de la estructura es el grupo, al cual se le debe siempre fortalecer y desde donde se forjan los buenos y malos servidores.

Es importante que el grupo esté involucrado con todos los servicios y para ello, resulta indispensable echarle un vistazo al organigrama de nuestra estructura, donde se verá la importancia que tiene el Representante de Servicios Generales (RSG). Si en el grupo no hay un Representante del Comité de Plenitud, tendría que ser el RSG el responsable de dicho servicio, necesario e importante para transmitir el mensaje de Alcohólicos Anónimos.

Si el MC y el grupo están bien comunicados, a través de informes claros, conciencia y compartimiento, todos en conjunto pueden fortalecer al área y ésta, crear proyectos sustentables que lleguen de nuevo a nuestros grupos.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el desconocimiento y la falta de interés son una realidad. Uno como servidor debe observar que la comunicación siempre esté fluyendo de arriba hacia abajo y viceversa. El servidor es el conducto a través del cual se puede manifestar un Poder Superior, siempre que dejemos el ego a un lado y nos entreguemos con amor al servicio, sobre todo, trabajando con la tolerancia y la frustración ante aquellos que no se motivan o que buscan, por el desconocimiento mismo, entorpecer la labor en la estructura.

La comunicación siempre debe estar sustentada en nuestros principios y nuestros manuales, pero si no tenemos el hábito de la lectura, difícilmente podremos comunicarnos de manera eficiente con nuestros compañeros. Porque también, un aspecto importante de la comunicación es *saber escuchar*.

La comunicación eficaz depende del distrito, pero esto tan sólo es parte de una constante comunicación. Las áreas deben fortalecer a sus distritos y éstos a su vez, deben fortalecer a sus grupos. Pero si los miembros de comité no informan en el distrito, la información jamás llegará a nuestros grupos.

Ser enlace entre el grupo y el área se vuelve un cuello de botella. Si no se le da la importancia a la comunicación del área y no llega a los grupos, se debilita el comité de distrito.

La comunicación eficaz y fluida depende mucho de los servidores de distrito, de tal manera, que se pueda crear mayor eficiencia en todos los niveles de la estructura.

Todos unidos con un fin en mente.



Conclusiones y acciones sugeridas a desarrollar

- Que los informes sean claros y transparentes.
- Que se establezca el compromiso y la acción de capacitarnos por medio de la lectura y el compartimiento: escuchar y retroalimentar.
- Que las reuniones de nuestros comités sean ágiles y atractivas, evitando por todos los medios caer en políticas que sólo entorpecen la comunicación.
- Reconocer con humildad cuando no tenemos una respuesta concreta y comprometernos a capacitarnos para regresar con la información solicitada.
- Programar reuniones de apadrinamiento entre los servidores del distrito, motivando al miembro de comité para que sea él quien tome la iniciativa. No esperar a que se soliciten estas reuniones.
- Que los servidores de Plenitud visiten a los grupos y se les hagan saber sus proyectos y planes de trabajo.
- Que se fomente y se vigile el flujo de comunicación con la mesa de servicio del área y delegado, para que a su vez, se transmita de manera transparente a los grupos.
- Que los coordinadores de Plenitud de las áreas lleven a sus distritos el Taller de Capacitación y Sensibilización de **Plenitud AA**.
- Que los distritos y grupos soliciten que se les imparta dicho taller.
- Que el compañero que termina el servicio apadrine al nuevo coordinador antes de comenzar el nuevo periodo.

¿Pasar el mensaje o que publiquen mi experiencia?

La mejor forma de ser agradecido es a través de la acción, de un desprendimiento genuino y de compartir esta dádiva, a veces, sin esperar nada a cambio.

Nos hemos dado cuenta de que en un principio, cuando comenzó la revista, no había muchas experiencias y por eso se tomaban historias del *AA Grapevine*. Hoy tenemos muchos escritos esperando ser publicados, gracias a que son muchos los compañeros que se motivan. Esto es bueno: sirve como guía para los mismos compañeros y para la sociedad en la que vivimos, la cual, puede leer nuestra revista y observar que sí funciona nuestro programa.

Sin embargo, existe un fenómeno al que todos los servidores de Plenitud nos hemos enfrentado, el cual, consiste en que muchos compañeros envían sus experiencias y no salen publicadas en la revista. Esto los desmotiva, a veces a tal grado de que ya no siguen adquiriéndola y, por consecuencia, cerrando una puerta más de transmitir el mensaje escrito a través de **Plenitud AA**.

Por otro lado, son muchas las experiencias que se envían con historiales de nuestra vida activa en el mar del alcoholismo. Pero, ¿dónde están esas experiencias que ahora vivimos en sobriedad gracias a Alcohólicos Anónimos? Hemos confundido el término *experiencia con historial* y lo que se busca es que seamos atractivos, que compartamos experiencias de nuestra nueva realidad sin alcohol: cambios de juicios y actitudes, cómo

le estamos haciendo para enfrentar nuestros problemas hoy sin beber, en todos nuestros asuntos, con ayuda del programa de recuperación, cómo estamos convirtiendo nuestras pérdidas en ganancias o cómo estamos haciéndole para pasar del ser víctimas, el *por qué* a mí, al *para qué* me pasó y cómo puedo ayudar a otros a través de mi dolor. Al final, es sencillo si se habla el lenguaje del corazón y soltamos un poco el ego de querer que nuestro nombre figure en una publicación de gran alcance como lo es **Plenitud AA**.

Sí es grato que nuestras experiencias sean publicadas, pero es más gratificante saber que de estas experiencias ya nos soltamos, ya no nos pertenecen y ahora están en las manos de aquel que la necesite para mejorar su vida el día de hoy.

Escribir es como la séptima: nos desprendemos de algo nuestro para que alguien más salve su vida también. Este tema nos pide reflexionar en la calidad, la intención y la expectativa de que nuestras experiencias escritas no sean sólo las de las borracheras aquellas, pensemos cómo escribía Bill. Compartamos cuáles han sido los obstáculos que hemos ido encontrando, cómo los trascendimos y cómo vivimos ahora, para que así sea un verdadero mensaje de esperanza.

El simple acto de escribir nos ayuda a trabajar nuestros conflictos emocionales y nuestro dolor. Nos da guía y nos permite compartir y soltar, no resentirnos si no aparece pronto nuestro escrito, ahí es donde es-



taremos practicando nuestra recuperación. Lo importante es que ya se compartió la experiencia a través de la palabra escrita y con toda seguridad, la vida misma nos lo recompensará. Esta dádiva es para compartirla, no para resguardarla con recelo.

Nos gusta el reconocimiento, pero lo importante es llevarnos esta reflexión a nuestras áreas: ¿Qué es lo verdaderamente im-

portante y en qué pienso cuando escribo? Algunos compañeros se resienten si no se publican sus escritos: en esos momentos es el ego y no el espíritu el que está hablando.

La palabra mágica es "acción".

Conclusiones y acciones sugeridas a desarrollar

- Pasar el mensaje es mi responsabilidad como alcohólico. Si sale o no publicado, hay que seguir viviendo y compartiendo esta nueva dádiva con todo aquel que la necesite.
- No desistir en escribir y en compartir la revista con alguien más, a pesar de que no se publique mi experiencia o que tarde en ser publicada. Nunca sé en qué momento podría serle de ayuda a alguien más.
- Que se escriban experiencias sobre el servicio y cómo me ha ayudado a cambiar juicios y actitudes.
- Que se escriban más experiencias sobre la unidad, la práctica de las tradiciones, el anonimato, la atracción, el bienestar común, etcétera.
- Que el compañero que envíe su texto se motive a hacer un ejercicio de humildad: seguir compartiendo la revista, se publique o no su material.

Cómo darle vida al "Plan de Acción: 20,000 suscripciones"

Como has visto hasta el momento, todos los temas de este cuadernillo (y que fueron tratados y compartidos a profundidad durante el evento de capacitación), en algún punto de nuestro servicio se entrelazan; uno sirve para soportar y darle fuerza al otro y viceversa. Por ejemplo, hacer que la revista *llegue a todos los rincones del país* significa también incrementar el número de suscripciones y poner en práctica nuestro desprendimiento hacia los demás. ¿Cómo? Redoblando los esfuerzos y planes de trabajo en la estructura de servicio, concretamente dentro de los comités de Plenitud y más sencillo aún, como compañero de Alcohólicos Anónimos, comprometiéndome a adquirir, además de mi suscripción, una más para regalarla a otra persona.

La suscripción se la puedo obsequiar a un doctor, a un amigo, a una esposa desesperada, a cualquier persona cercana a nosotros, porque de esta manera estamos haciendo nuestra labor de transmitir el mensaje y no sabemos en qué momento, alguien de todas esas personas, pueda darse la oportunidad de leerla y verse reflejado o reflejada en alguna de las experiencias que se comparten en nuestra junta impresa. Tenemos la creencia de que pueda existir alguien que diga "esta persona que escribió su texto, pasó por algo similar a lo que yo estoy pasando; quizá esto de Alcohólicos Anónimos sí funciona en realidad". Nosotros sabemos que sí funciona, pero hay que buscar cualquier medio para que la gente lo sepa.

Teniendo la certeza de que una revista puede salvar la vida de una persona, se pueden sacar una o varias suscripciones para regalarlas y distribuirlas en puntos estratégicos donde el flujo de gente sea constante.

Como grupo, podemos colaborar para generar una suscripción y obsequiarla a algún profesional de nuestra localidad o para nuestras juntas de estudio y estar renovándolos a través de una suscripción para el grupo como un todo: un ente espiritual.

Nosotros no somos vendedores de revistas, somos portavoz de que la revista **Plenitud AA** es una herramienta más para la transmisión del mensaje. Nosotros podemos sensibilizar a los compañeros para que sean desprendidos y se motiven a suscribirse y regalar suscripciones. Cuando se desanimen, podemos recordarles que todo este esfuerzo es para aquellos que aún están bebiendo. De nosotros, como servidores, depende generar la confianza suficiente en nuestros centros de servicio, así como en la Comunidad misma de Alcohólicos Anónimos sin perder de vista el objetivo que nos hermana. La buena planeación y el análisis nos ayudan a enfocarnos y concentrarnos en alcanzar los objetivos propuestos.

**¡Si somos atractivos,
no podemos fallar!**



Conclusiones y acciones sugeridas a desarrollar

- Que los servidores de estructura tengan dos suscripciones: una para ellos y otra para obsequiar.
- Que se tenga una suscripción por grupo, además de las que tenga cada miembro del mismo.
- Que se tengan mínimo diez suscripciones por distrito.
- Sugerir a los grupos, por el conducto adecuado, que en sus juntas, incluyan temas de los artículos publicados en las revistas.
- Que el coordinador de Plenitud del área apoye a los coordinadores de los distritos para incrementar las suscripciones en su zona geográfica.
- Que el coordinador de Plenitud lleve este trabajo de capacitación a los distritos para que sus coordinadores puedan tener herramientas que motiven a sus grupos.
- Que cada padrino regale una suscripción a su ahijado.
- Que los coordinadores de Plenitud de las áreas tengan un control mensual de las suscripciones para saber cuántas se vencen en un mes y puedan motivar la renovación de las suscripciones anticipadamente; esto con el fin de tener siempre el mismo flujo de suscripciones en su área.
- Que se invierta más en suscripciones que en números sueltos.
- Que cuando llegue la rotación en el servicio, el coordinador saliente apadrine al nuevo servidor, con el fin de que no se pierda el número de suscripciones que se tenía, sino que con esa base se incremente.

Por qué y para qué *Plenitud AA*

Estas preguntas nos dan mucha luz ante la duda y nos reiteran que la revista ***Plenitud AA*** es una herramienta, muy efectiva, de transmitir el mensaje. Es una lámpara que ilumina *todos los rincones*. A través de la revista se puede sembrar en la mente de alguien más la importancia que tienen las experiencias, como una motivación en la recuperación del alcohólico, y quizá, del inicio de una vida nueva, útil y feliz. Como ya hemos dicho, la revista ***Plenitud AA*** es una herramienta para conservar y compartir la sobriedad, es una forma de interactuar con nuestros amigos profesionales, es útil para las juntas de estudio en el grupo y la verdad es que todos los “por qué” y “para qué” que pudieran surgir incluso en ti que lees este cuadernillo de trabajo, son única y exclusivamente para alcanzar a aquel ser humano que se debate entre la vida y la muerte a causa de su alcoholismo, con el fin de traerlo de la oscuridad de su vida a la luz de Alcohólicos Anónimos.

En un momento de soledad, la revista ***Plenitud AA*** es una gran amiga; es como estar compartiendo, a través de las letras, con ese compañero al que estamos leyendo. Quizá alguno de ellos nos regale las palabras exactas que necesitamos en ese momento y lo más seguro es que jamás lo conozcamos, pero sin lugar a dudas, él ya nos ayudó a ser mejores personas el día de hoy, razón suficiente para llevar esta dádiva con alguien más. ¿Sentido de pertenencia? Así es: porque con ***Plenitud AA*** nunca estaremos solos y nos recordará

siempre adónde pertenecemos y adónde no queremos regresar. La revista es útil para los compañeros de los CERESOS, los hospitales, los Centros de Integración Juvenil y para los miembros del RIS (Reunión de Internacionales y Solitarios), quienes al no poder asistir a un grupo de Alcohólicos Anónimos, sí pueden encontrar la fortaleza y la esperanza a través de la literatura y de nuestros compartimientos en sus boletines y en nuestra revista.

Además se puede informar a los profesionales sobre lo que no hace Alcohólicos Anónimos o sobre los puntos básicos de un grupo, como apoyo en nuestras juntas de información pública y eventos de unidad, como congresos y reuniones de servicios.

La revista nos sirve para dar alegría y recibir herramientas para fortalecer nuestra recuperación, con el fin de seguir viviendo en plenitud cada veinticuatro horas. Si la compartimos, podemos olvidarnos de nosotros mismos un momento y ayudar a los demás, desprendiéndonos de egos y resentimientos.

Transmitamos a nuestra Comunidad el amor que le tenemos a la revista y hagamos énfasis en la importancia que tiene tanto la junta impresa como los productos especiales para lograr nuestro objetivo.

Encuentra tus razones también y comparte la revista con alguien más.



Conclusiones y acciones sugeridas a desarrollar

- Darle continuidad desde donde estemos, sin importar el servicio que tengamos.
- Motivar la importancia de la revista y sus productos especiales para la transmisión del mensaje: leerlos y compartirlos con alguien más.
- Motivar a sus distritos a que envíen propuestas y sugerencias para que siempre podamos enriquecer y aportar cosas positivas a nuestros compañeros que laboran en las oficinas.
- Que se comparta la revista con los Centros de Integración Juvenil, con los hospitales y con los compañeros del RIS. ¿Por qué no aprovechar para regalar suscripciones en esos lugares? *¡Qué tal si sí le llega el mensaje a alguien y salva su vida!*
- Que se transmita, simplemente, el mensaje de Alcohólicos Anónimos a través de la revista **Plenitud AA**.
- Dar lo que nos gustaría recibir sin esperar nada a cambio.
- Adquirir revistas y suscripciones en un grupo es enviarle un mensaje al distrito: ¡Sí se puede!

Evaluación anual de los resultados

Cómo llevar la revista a todos los rincones del país

El distrito: comunicación eficaz entre el área y el grupo

¿Pasar el mensaje o que publiquen mi experiencia?

Cómo darle vida al Plan de Acción: 20,000 suscripciones

Por qué y para qué Plenitud AA

Plenitud AA