

## ¿Cómo es una buena reunión de recuperación de SMART<sup>®</sup>?

A. Thomas Horvath, Ph.D.

Nuestras reuniones son el servicio primordial que ofrecemos. Somos juzgados por otros en la calidad de las reuniones. Tales opiniones determinarán si prosperaremos o no como organización.

Cuando un individuo en una crisis adictiva busca una reunión de SMART<sup>®</sup>, o un profesional le da el dato sobre una reunión, ¿qué es lo que se busca? ¿Qué es lo que quieren los miembros habituales y acaso es algo diferente? Entre las muchas experiencias que los miembros de las reuniones estén buscando, sugiero las siguientes como relevantes tanto a los nuevos como a los miembros habituales y cruciales para saber si estamos brindando una reunión buena.

1. La oportunidad (pero no la exigencia) de participar. Los nuevos son a menudo asustados en su primera reunión. Si fueron totalmente asustados, desde luego que no se presentarían. Si se presentan, seguro que están ambivalentes de participar en la reunión. ¿Cómo se puede responder a esta ambivalencia? Primeramente se aconseja ser acogedor y amigable y brindar atención sincera pero limitada. Normalmente los nuevos pueden sentir que la reunión se va a llevar a cabo aunque no participen. Con suerte no se sentirán obligados a integrarse a algo que todavía no entienden por el simple hecho de haber entrado a la reunión. La oportunidad de participar significa que uno a varios individuos no se harán dueños de la conversación. Tal vez el peor ejemplo de una reunión de SMART<sup>®</sup> mal llevada es cuando el Coordinador parece pensar que la reunión es un forum continuo para informar al mundo sobre sus opiniones de casi cualquier cosa. Por otro lado, en una reunión bien llevada normalmente se escucha muy poco las opiniones del Coordinador, que más bien está animando a los demás a participar, distribuyendo de manera justa el tiempo a los que desean hablar y al mismo tiempo manteniendo una atmósfera amigable.
2. Manteniendo la razón como la autoridad fundamental (a veces hasta desconocida). SMART<sup>®</sup> se basa en la idea que el cuestionamiento y razonamiento constante sobre el comportamiento adictivo de uno puede llevar a cambios permanentes en ese comportamiento. El programa de 4 puntos de SMART<sup>®</sup> (motivación, lidiar con impulsos, resolver problemas, balance en el estilo de vida) es una guía a los problemas que casi todos aquéllos con comportamiento adictivo necesitan tratar para lograr un cambio exitoso. Sin embargo, nunca estará claro, por ejemplo, exactamente cómo lidiar con impulsos y algunos participantes puede que tengan diferentes opiniones sobre varios aspectos de este tema. Incluso una pregunta hecha al Consejero Profesional puede tener como respuesta: “Bueno, depende...” ¿Acaso es mejor enfocarse en los costos de la adicción, o los beneficios de dejar de consumir, como un mecanismo para lidiar con impulsos? ¿Cuándo puede ser de ayuda sustituir una adicción por otra? ¿Cuánto tiempo debo evitar situaciones de alto riesgo? ¿Cuán beneficioso es pensar en los impulsos como enemigos de uno, o pudiesen ser considerados una parte mía que necesita ser asimilada? Cuando surgen diferencias de opinión, vale la pena explorar por qué ocurre esto. Aún cuando las diferencias no disminuyen, todos pueden aprender más sobre los asuntos subyacentes, llevando a mejores decisiones personales en estos asuntos altamente personales. Si errores son cometidos, éstos pueden ser remitidos al grupo para mayor discusión.
3. Estructura. Una reunión bien llevada tiene una estructura clara: un comienzo, una mitad y un final. El

esquema recomendado de una reunión no es en realidad esencial, pero algo así lo es. Los participantes deben saber qué esperar para poder prepararse para participar en maneras útiles a ellos mismos y a los demás. “Yo sé que el grupo permite alrededor de 10-15 minutos para que alguien se enfoque en un asunto personal. Yo necesito encontrar la manera de presentar este problema en 5 minutos, para tener 5-10 minutos de discusión sobre el asunto.” Si el Coordinador hace una copia del esquema de la reunión (en el Manual del Coordinador), y lo entrega a todos en el cuarto, todos pueden mantener la reunión en el camino correcto.

4. Comparaciones a otros programas sólo para aclarar algunas cosas. En SMART® consideramos las adicciones como comportamientos de mala adaptación, no enfermedades. Enfatizamos el poder de uno mismo, no la impotencia. Creemos que muchos individuos son capaces de una resolución psicológica, no espiritual, de estos problemas. Tal vez la mejor descripción de cómo estas perspectivas pueden funcionar se muestra en una reunión bien llevada. La reunión no es el lugar para discutir estos problemas. A aquéllos que prefieren otro enfoque se les sugiere buscarlo en otro lado. Necesitamos usar nuestro tiempo de reunión no defendiendo nuestra perspectiva, sino poniéndola en práctica.ç

5. El liderazgo de grupo de la reunión. En una reunión bien llevada, los participantes con más experiencia se involucran en su liderazgo. No se pelean con el Coordinador por el control de la reunión, pero de rato en rato intervienen para decir o preguntar algo que guíe la discusión en una dirección útil. Si no les gusta cómo la reunión está tornándose, lo pueden decir y sugerir rumbos de acción alternativos. Las reuniones de SMART® no son para individuos que sólo quieren escuchar “la verdad”. La verdad personal sólo es adquirida preguntando. Si la reunión no está dejando que Ud. pueda preguntar, ¡dígalos!

De vez en cuando discutiré cómo hacer de las reuniones SMART® una buena experiencia para aprender, para todos los involucrados. Las reuniones SMART® son tal vez un experimentos audaces, pero existe un precedente para ellas. En una democracia la actividad de gobierno es la responsabilidad de cada ciudadano, no sólo de los políticos. En SMART® Recovery® la actividad de recuperación pertenece a todos aquéllos que quieren participar en ella, no sólo profesionales.

¿ [COMMENTS](#) or [REQUEST INFORMATION](#) ?

SMART Recovery® is a 501(c)3 not-for-profit organization, and we depend on and welcome donations.