

**EVITANDO
CUATRO
TENDENCIAS
DESTRUCTIVAS**



Families Anonymous®

CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS

Una lectura básica de Familias Anónimas®

Para permitir que nuestras reuniones sean realmente constructivas, es necesario reconocer y reprimir cuatro tendencias destructivas que pueden causar discordia y con el tiempo destruir el grupo.

La **PRIMERA TENDENCIA DESTRUCTIVA** es cualquier debate sobre religión. Nuestro programa está abierto a todos, sin importar nuestras creencias diversas o falta de creencia. El concepto que tiene cada miembro del grupo acerca de un Poder Superior es una elección estrictamente personal y privada.

La **SEGUNDA TENDENCIA DESTRUCTIVA** es el chisme. Estamos aquí para compartir *nuestras* propios sentimientos, actitudes y reacciones a nuestra situación, para ayudarnos a aplicar los principios de Familias Anónimas™ a *nuestras* propias vidas. Comentar despreocupadamente sobre las dificultades personales de los demás es contrario a los principios de nuestro programa. Lo que se comparte aquí, ¡se queda aquí!

La **TERCERA TENDENCIA DESTRUCTIVA** es el dominio. Los principios de FA® se basan en el intercambio de experiencias y sugerencias, y la rotación de líderes. Ningún miembro debe dirigir, asumir autoridad o dar consejos. Nuestros líderes son elegidos, no para gobernar, sino para servir.

La **CUARTA TENDENCIA DESTRUCTIVA** es pensar demasiado en el pasado. Bloqueamos nuestra recuperación cuando mantenemos pensamientos dolorosos o hablamos sin cesar sobre los tiempos difíciles con nuestros seres queridos. Aparte de perjudicar nuestro progreso personal, este tipo de comportamiento durante las reuniones, semana tras semana, es destructivo para el progreso y unidad del grupo. Cuando un miembro del grupo insiste en lamentarse sobre el pasado, puede llegar a dominar la reunión, lo cual nos llevaría a la Tercera Tendencia Destructiva. En lugar de enfocarnos en el pasado, debemos soltarlo/dejarlo ir. Debemos escuchar a los demás miembros del grupo, leer los materiales de FA y aprender nuevas maneras de cambiar nuestras acciones y actitudes. Así logramos una mejor forma de vivir.

Evitando la PRIMERA Tendencia Destructiva

*La Primera Tendencia Destructiva es cualquier debate sobre **religión**. Nuestro programa está abierto a todos, sin importar nuestras creencias diversas o falta de creencia. El concepto que tiene cada miembro del grupo acerca de un Poder Superior es una elección estrictamente personal y privada.*

¿Familias Anónimas es un programa religioso?

No. FA es una fraternidad basada en principios *espirituales*. No es un programa religioso.

¿Por qué FA considera que la discusión sobre cualquier religión es una tendencia destructiva?

Cualquier intento de un miembro de FA de convertir una reunión en una observancia religiosa distorsionaría el propósito de la reunión. Violaría específicamente varias de las Tradiciones, que nos dicen que...

- Nuestros grupos no deberán tener otra afiliación (Tercera Tradición), religiosa o cualquier otra.
- Nuestros grupos deberán tener sólo “un propósito primordial: ayudar a aquellas personas preocupados por alguien que puede tener un problema de abuso de drogas o dependencia” (Quinta Tradición).
- Nuestros grupos no deberán avalar ninguna empresa externa (Sexta Tradición).
- Nuestros grupos no deberán tener opinión sobre asuntos externos ajenos (Décima Tradición).

¿Una persona religiosa puede seguir siendo miembro de FA?

Si. A nivel *personal*, cada uno de nosotros puede adaptar el programa de FA para satisfacer sus propias necesidades específicas. Estamos libres, *en privado*, de dar tanta o tan poca dimensión religiosa a nuestra práctica del programa como queramos. Lo que *no* se nos permite hacer es traer nuestras preferencias religiosas, convicciones o creencias al entorno del grupo.

¿Qué pasa si alguien menciona la religión durante la reunión?

Cualquier miembro que reconozca que esta Primera Tendencia Destructiva está surgiendo, puede interceder de manera firme, pero amablemente, y poner fin a su uso. Es ideal que este miembro sea el líder de la reunión o el secretario del grupo, aunque cualquiera puede intervenir cuando sea necesario.

Es importante evitar avergonzar al miembro que se equivocó frente a los demás. Si la discusión debe ser interrumpida inmediatamente, un enfoque puede ser decir algo como, “Evitemos la Primera Tendencia Destructiva y mantengamos nuestros pensamientos religiosos para nosotros mismos”. O, si la persona hace una referencia religiosa pasajera y breve, una opción razonable podría ser hablar con la persona en privado después de la reunión.

(Para obtener ayuda con este enfoque, diríjase a “Servicio – La Sexta Herramienta: Consejos para liderar las reuniones” en *Las herramientas de la recuperación de FA* [#5001]).

¿Se puede utilizar cualquier oración durante la reunión sin violar la Primera Tendencia Destructiva?

Varias oraciones han sido aprobadas por FA.

Una de ellas es la *Oración de la serenidad* (#2008, #3003). Así como se recomienda en el *Formato de las reuniones de FA* (el cual es parte del *Formato sugerido para las reuniones con las lecturas básicas* [#5003], muchos grupos recitan esta oración para cerrar la reunión.

El *Formato sugerido de la reunión* también tiene un espacio al comienzo de la reunión, donde cada miembro puede decir en *silencio* la oración de su preferencia.

Una Segunda oración aprobada por FA, comúnmente utilizada dentro de la fraternidad y algunas veces en las reuniones, es la *Oración a un Poder Superior* (#2019).

Ambas, la *Oración de la Serenidad* y la *Oración a un Poder Superior*, son espirituales en su naturaleza y aceptables prácticamente para todos los miembros de FA. Ninguna de estas oraciones es religiosa.

¿Un grupo puede utilizar alguna oración no aprobada por FA en sus reuniones?

La *Oración de la Serenidad* y la *Oración a un Poder Superior* son las únicas que han sido aprobadas por la Junta de Servicio Mundial de FA.

Un grupo que esté considerando utilizar cualquier otra oración en sus reuniones debe darle a este asunto una consideración cuidadosa y llegar a un consenso en una reunión de consciencia, teniendo en mente que la oración no debe ser ofensiva para ningún miembro y debe estar en concordancia con los principios espirituales de FA y las Doce Tradiciones.

(Para información sobre cómo alcanzar un consenso, a través de una reunión de consciencia, diríjase a “Segunda Tradición: Nuestro grupo y nuestra consciencia de grupo” en las Doce Tradiciones en acción [#5010]).

¿La decisión de un grupo referente a la oración afecta a otros grupos de FA?

Si. La Cuarta Tradición nos dice que “cada grupo es autónomo excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a FA como un todo”.

La oración elegida por un grupo, *si* afecta a otros grupos y a FA como un todo, e impacta a todos los miembros de la fraternidad. Los *miembros nuevos*, sin saber que esperar, se formarán una primera impresión en su memoria respecto a lo que oyeron. Es por lo que ellos escuchan que establecemos ejemplos de los que la fraternidad es, y cómo funciona. *Miembros experimentados*, razonablemente esperarán que cada grupo a los que ellos asisten (ya sea en persona, en línea o por teléfono) actúen de acuerdo con el propósito primordial de la fraternidad y su independencia de influencias externas.

¿Por qué un programa espiritual como FA da la bienvenida a personas que “tienen falta de creencia”?

Una *falta de creencia* no es un obstáculo para la fraternidad de FA. Esto está claramente estipulado en la Primera Tendencia Destructiva.

Sin embargo, la aceptación de una persona sobre la existencia de algún tipo de “Poder Superior” es integral a cualquier programa de Doce Pasos, incluyendo el de FA. Entender este concepto es un desafío para algunos miembros de FA.

Un Poder Superior aparece temprano en nuestro estudio de los Doce Pasos. Aparece primero en el Segundo Paso, donde aceptamos la presencia de algún “Poder Superior a nosotros”. Este poder es de naturaleza espiritual, separado de una adherencia a cualquier religión o ideología en particular.

Luego, yendo del Segundo al Tercer Paso, “entregamos nuestras vidas y nuestra voluntad” al cuidado del Poder Superior de *nuestro entendimiento*. Algunos miembros escogen definir su Poder Superior en términos religiosos; otros se conectan con un concepto más secular, tal como el poder espiritual inherente a la naturaleza o el universo, o el ánimo y la compasión permanentes expresadas dentro del grupo de FA. Para algunos la definición de su Poder Superior es permanente e inalterable; las definiciones de otros cambiarán a medida que trabajan los Pasos y se mueven a través de los diferentes niveles del despertar espiritual. Las posibilidades son tan variadas como la diversidad encontrada dentro de la fraternidad.

Cuando buscamos ayuda en algo superior y más poderoso que nosotros, obtenemos la fortaleza para lograr *lo difícil*. Y al entender nuestro Poder Superior como una entidad que está *fuera* de nosotros mismos y más allá de nuestra capacidad humana de comprender plenamente, finalmente podemos dejar de actuar como si *nosotros* fuéramos nuestro Poder Superior, o el de alguien más.

¿Quién nos puede ayudar mientras luchamos con el concepto de un Poder Superior?

Muchos miembros de FA recurren a sus padrinos en busca de orientación.

El padrinzago en una relación uno a uno entre el padrino/madrina y su ahijado(a). El *padrino* es un miembro experimentado de FA, generalmente una persona que ha estado en el programa al menos por un año y que ha estudiado y trabajado los Doce Pasos; el *ahijado* suele ser un miembro más nuevo, y con menos experiencia. Los padrinos tienen un entendimiento profundo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, y son capaces de aplicar estos principios en sus propias vidas. Pueden proporcionar a sus ahijados un marco que fomente, refuerce y apoye la recuperación.

(Para más información sobre padrinos y ahijados, dirijase a *FA y padrinzago* [#1020].)

Algunos padrinos han descubierto que pueden hacer el concepto de un Poder Superior más concreto sugiriendo que su ahijado lleve una pequeña “herramienta visual” en su bolso o bolsillo para recordarles los principios de FA. El *Medallón de la serenidad de FA* (#3051) es muy adecuado para este propósito. También lo son los lemas de FA, tales como el marcador “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios” (#3002); la tarjeta de la *Oración de la serenidad* de FA (#2008); una página significativa arrancada de una versión antigua de *Hoy un mejor camino* (#1015), y así sucesivamente.

¿Cada grupo tiene también su propio Poder Superior?

Si. Como se explicó en la Segunda Tradición: “Para el propósito de nuestro grupo existe sólo una autoridad: un Dios amoroso, como Él se manifieste en la consciencia de nuestro grupo.”

La Segunda Tradición siempre ha usado el acuerdo de referirse al Poder Superior del grupo en términos masculinos. Sin embargo, cada uno de nosotros, en realidad, es libre de visualizar en privado el Poder Superior de la manera que le parezca verdadera personalmente.

Para algunos de nosotros, nuestro Poder Superior puede ser la bondad amorosa de la aceptación y el entendimiento que experimentamos en la fraternidad; para otros, puede ser la sabiduría colectiva de los “mayores” que nos precedieron en este programa, quienes dejaron su huella en nuestros grupos y en nuestra literatura, y que allanaron el camino para que nosotros avancemos en nuestra propia recuperación.

Sin importar cómo definamos individual y privadamente nuestro Poder Superior, nos unimos a nuestros miembros compañeros de FA acogiendo con beneplácito su trabajo en nuestro grupo. Confiamos que las soluciones y las ideas que necesitamos se expresarán a través de la “consciencia del grupo.” Nos remitimos a esta guía cada vez que nuestro grupo necesite ayuda con problemas no resueltos.

Cada uno de nosotros juega un rol crucial para la salud espiritual de nuestro grupo. Hacemos esto a través de:

- Ser sincero, valiente, honesto y amable
- Manteniéndonos humildes y con mente-abierta
- Recordando nuestra propia impotencia
- Manteniéndonos conscientes de nuestras deficiencias
- Quedándonos en silencio y escuchando atentamente cuando otros hablan
- Dejándonos llevar por la sabiduría de un Poder Superior

~~ Recursos relacionados para estudiar la PRIMERA Tendencia Destructiva~~

¿Su grupo está teniendo problemas con esta Primera Tendencia Destructiva? Si es así, le sugerimos los siguientes recursos relacionados, para ayudarle a reconocer, prevenir y eliminar esta tendencia destructiva de sus reuniones. Estos recursos son útiles al ser estudiados individualmente, en grupo y como temas para las reuniones.

[Nota: Donde está indicado, marque la Tabla de contenidos o el Índice del término en la lista.]

1. *Hoy, un mejor camino* (#1015)
 - “Dios como yo lo concibo” [Índice]
 - “Poder Superior” [Índice]
 - “Tercer Paso” [Índice]
2. *Los Doce Pasos de Familias Anónimas* (#1004)
 - Tercer Paso
3. *Manual de los Doce Pasos* (#1019)
 - Tercer Paso
4. *Las Doce Tradiciones en acción* (#5010)
 - Primera Tradición – “Espiritualidad” [Tabla de contenidos]
 - Segunda Tradición – “Una autoridad” [Tabla de contenidos]
 - “Nuestro grupo y nuestra consciencia de grupo” [Tabla de contenidos]
 - Cuarta Tradición – “Afectan a otros grupos o a FA como un todo” [Tabla de contenidos]
 - Quinta Tradición – “Propósito primordial” [Tabla de contenidos]
 - Doceava Tradición
5. *Las herramientas de la recuperación de FA* (#5001)
 - Servicio – La Sexta Herramienta – “Consejos para liderar las reuniones” [Tabla de contenidos]
6. *FA y el padrinazgo* (#1020)

Evitando la SEGUNDA Tendencia Destructiva

*La segunda tendencia destructiva es el **chisme**. Estamos aquí para compartir nuestros propios sentimientos, actitudes y reacciones a nuestra situación, para ayudarnos a aplicar los principios de Familias Anónimas a nuestras propias vidas. Comentar despreocupadamente sobre las dificultades personales de los demás es contrario a los principios de nuestro programa. Lo que se comparte aquí, ¡se queda aquí!*

¿Cómo podemos hablar de nosotros sin hablar acerca de nuestros seres queridos que nos trajeron a FA?

En FA contamos nuestras historias, no las de nuestro esposo, hijos, amigos, otros miembros de FA o de cualquier otra persona.

Por supuesto, no vivimos en aislamiento y las vidas de otros se cruzan con las nuestras. Por ello, cuando hablamos de nosotros mismos, algunas veces necesitaremos compartir detalles de la historia de alguien más.

Sin embargo, compartimos estos detalles en la medida en que ellos se relacionan con nuestros problemas, sentimientos, actitudes y acciones, y sólo en la medida que se refieren a nosotros y a nuestra recuperación. Nunca usamos esto como una excusa para divulgar chisme o para fallar en mantener el anonimato de alguien más.

¿Cuál es la diferencia entre compartir y chismosear?

Compartir es hablar acerca de *nosotros* mismos. *Chismosear* es hablar acerca de *otras* personas.

Compartir es crucial para nuestro programa de FA. Significa hablar sobre *nuestras* propias experiencias y esperanza, retos y fortalezas, fracasos y éxitos. Es enfocarnos en *nuestro* propio crecimiento a medida que aplicamos los principios del programa. Se trata de hacer un progreso personal hacia el auto-entendimiento y la compasión, y hacia el mejoramiento de nuestras relaciones interpersonales.

Chismosear, por el contrario, no tiene lugar en FA. Chismosear es contrario a varias de las Tradiciones, entre ellas el imperativo primordial de los grupos y los miembros de preservar el anonimato de todos.

- Tradición 11: “Debemos proteger con especial cuidado, el anonimato de nuestros miembros, así como el de aquellas personas que se encuentran en otros programas de recuperación”.
- Tradición 12: “El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, y siempre nos recuerda que hay que anteponer los principios a las personalidades”.

[Esta respuesta continua en la próxima página]

Por lo tanto, somos siempre muy cuidadosos de abstenernos de chismosear, ya sea en las reuniones o fuera de ellas. Hacemos esto a través de:

- No difundir habladurías sobre los asuntos personales de nuestros miembros o de sus seres queridos.
- No repetir rumores infundados acerca de las supuestas o malas acciones de alguien.
- No divulgar información privada de la que no tengamos conocimiento.
- No involucrarse en ningún comportamiento similar que pueda violar los límites de alguien más.

Evitar la Segunda Tendencia Destructiva nos ayuda a mantener la atención donde pertenece: en nosotros.

¿Por qué algunos de los miembros más nuevos parecieran ser más propensos a los chismes que los miembros más antiguos?

Aunque los miembros nuevos frecuentemente dudan en hablar durante algunas de sus primeras reuniones, más adelante, cuando comienzan a abrirse, puede que se mantengan en un monólogo repetitivo, que deja ver sus obsesiones con sus seres queridos.

Hay varias posibles razones para este comportamiento:

- Puede que aún no entiendan la necesidad absoluta de enfocarse en sí mismos y no en alguien más.
- Puede que se resistan a aceptar la realidad de que son incapaces de “arreglar” a sus seres queridos.
- Puede que se estén protegiendo de dar un vistazo honesto a los muchos roles (frecuentemente destructivos y contraproducentes) que han jugado en sus dinámicas familiares.
- Puede que estén confundiendo autocuidado con egocentrismo o egoísmo.

A medida que van asistiendo a las reuniones y trabajando el programa, aprenderán más sobre sí mismos, y estos problemas muy probablemente se resolverán por sí solos.

¿Existe un límite en cuanto al tiempo que un grupo deba permitir que los más nuevos continúen repitiendo detalles acerca de los problemas de alguien más?

Dar a los miembros más nuevos la oportunidad de liberar sus pensamientos y sentimientos en un ambiente de grupo, sin ser juzgados, cuestionados, aconsejados o sermoneados puede ser un gran incentivo para que “sigan viniendo”. Sin embargo, cuando se permite que esto se vaya a un extremo, esta forma de compartir puede ser destructiva para la tranquilidad y unidad del grupo.

Es importante mantener en la mente que nuestras reuniones son para *todos* los miembros. Nuestras reuniones trabajan de la mejor manera cuando no permitimos que *ningún* miembro domine la discusión (vea la Tercera Tendencia Destructiva); cuando cada miembro que desee compartir lo pueda hacer; cuando nos resistimos a quedarnos empantanados en historias del pasado; y cuando nos esforzamos en seguir avanzando en nuestros caminos de recuperación.

Algunos miembros necesitan tiempo para volver a contar y trabajar en sus historias. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que se les permitiría hacerlo?

El Formato sugerido para las reuniones de FA (que está dentro del Formato sugerido para las reuniones con las lecturas básicas [#5003S]) propone que dejemos un tiempo limitado (dependiendo del número de miembros nuevos) antes de cerrar las reuniones, para invitar a los miembros nuevos a compartir o hacer preguntas sobre el programa de FA. Si ellos permanecen demasiado tiempo hablando sobre el pasado, podemos gentilmente recordarles que este programa es para nosotros, y sugerirles que se enfoquen en el presente y en sus propias acciones, reacciones y recuperación. Podemos extender esta invitación a otros miembros que hayan optado por no hablar todavía.

También podemos utilizar este tiempo para recordar a todos acerca del padrino: su propósito, cómo trabaja, y para dar sugerencias acerca de cómo encontrar un padrino en su grupo. El padrino le permite a un miembro con dificultades (*el ahijado*) un ambiente confidencial, uno a uno, en el cual puede trabajar historias difíciles, con la ayuda de un miembro más experimentado (el padrino), quien está bien empapado en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Una relación amable y cariñosa padrino-ahijado es un suplemento poderoso de nuestras reuniones (aunque nunca un sustituto de ellas).

Otra oportunidad más para interactuar con un miembro con dificultades es *después* de que la reunión termine y que el salón está siendo cerrado. Durante este periodo no estructurado, podemos charlar con los miembros nuevos (y con otros), escuchar más sobre sus historias, agradecerles por haber venido y animarlos a que vuelvan para aprender más.

¿Cuáles serían las formas discretas en que podemos evitar el chisme durante nuestras reuniones?

Una forma sencilla de evitar el chisme y mantener la discusión del grupo enfocado en el tema de la reunión es dando ejemplo. Cuando es nuestro turno de compartir nuestras historias, podemos escoger contar nuestras experiencias, dificultades, debilidades, éxitos y progresos *en cuanto se refiere al tema de la reunión*.

Cuando este modelo tenga un éxito limitado y la discusión se siga saliendo de curso, podemos intentar una manera más correctiva redirigiendo explícitamente al grupo al tema de la reunión. Hacemos esto llamando la atención, específica pero diplomáticamente, a la Segunda Tendencia Destructiva, y recordando a todos que debemos compartir sobre nosotros mismos, no sobre alguien más. Los miembros más nuevos puede que se beneficien, de manera especial, de este tipo de redirección, pero de igual manera los miembros más antiguos pueden necesitar estos recordatorios ocasionalmente.

Cuando nos mantenemos alejados del chisme, compartimos de maneras apropiadas y nos dedicamos a escuchar atentamente, no solo estamos evitando la Segunda Tendencia Destructiva. También nos estamos manteniendo fieles a la Primera Tradición (que nos dice que alcanzamos progreso personal a través de la unidad del grupo), y estamos evitando la Tercera Tendencia Destructiva, que es el dominio.

~~ Recursos relacionados para estudiar la SEGUNDA Tendencia Destructiva~~

¿Su grupo está teniendo problemas con esta Segunda Tendencia Destructiva? Si es así, le sugerimos los siguientes recursos relacionados, para ayudarle a reconocer, prevenir y eliminar esta tendencia destructiva de sus reuniones. Estos recursos son útiles al ser estudiados individualmente, en grupo y como temas para las reuniones.

[Nota: Donde está indicado, marque la Tabla de contenidos o el Índice del término en la lista.]

1. *Hoy, un mejor camino* (#1015)

→ “Anonimato” (Índice)

→ “Chisme” (Índice)

→ “Inventario” (Índice)

2. *Las Doce Tradiciones en acción* (#5010)

→ Primera Tradición – “Comportamiento del miembro” [Tabla de contenidos]

→ Onceava Tradición – “Anonimato dentro de nuestras reuniones” [Tabla de contenidos]

3. *Las herramientas de la recuperación de FA* (#5001)

→ Servicio – La Sexta Herramienta – “Consejos para liderar las reuniones” [Tabla de contenidos]

→ Anonimato – La Octava Herramienta [Tabla de contenidos]

4. *La cara del anonimato* (#5014)

5. *FA y el padrinazgo* (#1020)

Evitando la TERCERA Tendencia Destructiva

La tercera tendencia destructiva es el dominio. Los principios de FA se basan en el intercambio de experiencias y sugerencias, y la rotación de líderes. Ningún miembro debe dirigir, asumir autoridad o dar consejos. Nuestros líderes son elegidos, no para gobernar, sino para servir.

¿Pueden los miembros antiguos, quienes están más familiarizados con el programa de FA, actuar en algún momento como consejeros de otros miembros?

No. Ningún miembro debe tratar de aconsejar a ningún otro miembro. Ofrecer guía, expresar la opinión, dar instrucciones, estos u otros comportamientos similares, no están acordes con la definición de FA de *ayudar* (que es “estar” para otros, no “hacer” por otros). Estos comportamientos son capaces de llevar, directa o indirectamente, al dominio de un miembro sobre los otros miembros.

Todos nosotros debemos evitar la tentación de “jugar al terapeuta”. Esto incluye intentar analizar los sentimientos o las acciones de otros miembros, o dar consejo específico.

Aconsejar *no* es lo mismo que apadrinar. Apadrinamiento es una herramienta efectiva para la recuperación, ampliamente usada en FA y en otros programas de Doce Pasos. Está explicada con más detalle en la Primera, Segunda y Tercera Tendencias Destructivas.

¿Cómo podemos apoyar a otros miembros de tal manera que tengan mente-abierta y no tengan prejuicios?

Cualquier “asistencia” que ofrezcamos durante las reuniones debe ser limitada a nuestras propias experiencias, fortalezas y esperanza. Les permitimos a los otros miembros la libertad de escoger, por ellos mismos, cuáles de nuestras palabras son relevantes para sus propias vidas.

Podemos mencionar ideas para que las consideren. Podemos describir lo que ha y lo que no ha funcionado bien para nosotros personalmente. Podemos discutir nuestras propias debilidades y cualidades, las cuales descubrimos a través de hacer el Cuarto Paso- “sincero y minucioso examen de consciencia de nosotros mismos”. Podemos compartir el progreso que estamos haciendo en nuestra propia recuperación.

Cuando otros miembros están compartiendo sus historias, hacemos una práctica de escuchar paciente, atenta y compasivamente, y sin prejuicios. Dejamos atrás, en la puerta de entrada del salón, cualquier expectativa que podamos tener de nosotros o de los demás, reconociendo que cada uno de nosotros se encuentra en un momento diferente, y que avanzamos en nuestra recuperación a nuestro propio ritmo.

De todas estas maneras, podemos contribuir a un lugar seguro donde todos estén bienvenidos a compartir, sanar y encontrar su propia guía personal.

¿Cuáles son algunas acciones que debemos evitar?

Hay varias acciones que debemos evitar a toda costa: Primero, no hacemos el inventario de ningún miembro compañero. Y segundo, no podemos señalar los defectos de carácter, las faltas de juicio o acción que veamos en otro miembro.

Hacer cualquiera de estas cosas mandaría el mensaje que nos consideramos más inteligentes, sabios o mejores que lo que son ellos respecto a cualquier otra cosa. También, lo más probable es que los haga sentir a la defensiva, les desanime su honestidad y le reste valor a la herramienta primordial de nuestro programa, que son las reuniones.

Nuestra humildad personal, unida a nuestra empatía con los sentimientos y circunstancias de otros miembros, es lo que hace que nuestro programa de FA funcione.

¿Cómo los grupos de FA fomentan que los miembros antiguos “sigan viniendo”?

La mayoría de los miembros antiguos tienen consigo mismos la historia y las tradiciones de FA, mientras viven el programa día a día. Como tal, juegan un rol primordial en mantener la vitalidad de nuestros grupos. Si todos nosotros dejáramos de ir a las reuniones, tan pronto como nuestras situaciones personales parezcan estar resueltas, nuestros grupos no podrían sobrevivir.

Al seguir asistiendo a las reuniones, no solo nos ayudamos a mantener *nuestras* propias recuperaciones, sino que también estamos ayudando a *otros* que están viniendo a nuestros grupos con problemas similares. Estamos allí para los nuevos miembros, así como otros estuvieron y están allí para nosotros. Estamos poniendo en práctica el propósito primordial de FA, así como se expresa en la Quinta Tradición.

Muchos miembros siguen viniendo por muchos años, por algunas o todas las siguientes razones:

- Sentimos una especial conexión con FA. Albergamos un profundo espíritu de gratitud con el programa y con nuestro grupo, por la ayuda que recibimos, la cual cambió nuestras vidas.
- Volvemos para apoyar a otros que están sufriendo con la adicción de sus familiares y con sus comportamientos relacionados.
- Volvemos para reforzar nuestras habilidades personales aplicando los principios de FA en los problemas de nuestras vidas diarias.
- Apreciamos nuestras reuniones como “afinamientos” semanales que nos ayudan a crecer, mantenernos en recuperación, y mantener la serenidad y la espiritualidad.
- Y finalmente, sabemos que realmente no podremos mantener lo que tenemos, a menos que también lo demos a los demás. Volvemos para apoyar nuestro grupo, así nuestro grupo podrá seguir ayudando a otros; y volvemos para apoyar a la fraternidad en su totalidad.

Los miembros cuyos grupos se adhieran a las Doce Tradiciones de FA y que evitan las Cuatro Tendencias Destructivas pueden estar seguros que, aunque tengan que faltar a sus reuniones por un tiempo, pueden esperar que cuando regresen encontrarán la misma fraternidad amorosa.

~~ Recursos relacionados para estudiar la TERCERA Tendencia Destructiva~~

¿Su grupo está teniendo problemas con esta Tercera Tendencia Destructiva? Si es así, le sugerimos los siguientes recursos relacionados, para ayudarle a reconocer, prevenir y eliminar esta tendencia destructiva de sus reuniones. Estos recursos son útiles al ser estudiados individualmente, en grupo y como temas para las reuniones.

[Nota: Donde está indicado, marque la Tabla de contenidos o el Índice del término en la lista.]

1. Hoy un mejor camino (#1015)

- “Cambio(s)” [Índice]
- “Inventario” [Índice]
- “Siga viniendo” [Índice]
- “Soltar las riendas” [Índice]

2. *Los Doce Pasos de Familias Anónimas* (#1004)

- Cuarto Paso

3. *Manual de los Doce Pasos* (#1019)

- Cuarto Paso

4. *Manual del Cuarto Paso* (#1006)

5. *Las Doce Tradiciones en acción* (#5010)

- Primera Tradición – “Comportamiento del miembro” [Tabla de contenidos]
- Segunda Tradición – “Reuniones de consciencia del grupo” [Tabla de contenidos]
 - “Conclusión” [Tabla de contenidos]
 - “Segunda Tradición en acción” [Tabla de contenidos]
- Cuarta Tradición – “Líderes de las reuniones” [Tabla de contenidos]
- Novena Tradición – “Grupos” [Tabla de contenidos]
 - “Novena Tradición en acción” [Tabla de contenidos]

Evitando la Cuarta Tendencia Destructiva

La cuarta tendencia destructiva es pensar demasiado en el pasado. Bloqueamos nuestra recuperación cuando mantenemos pensamientos dolorosos o hablamos sin cesar sobre los tiempos difíciles con nuestros seres queridos. Aparte de perjudicar nuestro progreso personal, este tipo de comportamiento durante las reuniones, semana tras semana, es destructivo para el progreso y unidad del grupo. Cuando un miembro del grupo insiste en lamentarse sobre el pasado, puede llegar a dominar la reunión, lo cual nos llevaría a la Tercera Tendencia Destructiva. En lugar de enfocarnos en el pasado, debemos soltarlo/dejarlo ir. Debemos escuchar a los demás miembros del grupo, leer los materiales de FA y aprender nuevas maneras de cambiar nuestras acciones y actitudes. Así logramos una mejor forma de vivir.

¿Qué debe hacer el grupo si un miembro sigue trayendo el pasado?

Los nuevos miembros pueden necesitar una oportunidad de “soltar” sus sentimientos reprimidos de dolor, rabia, traición y resentimiento. A través de limpiar nuestras mentes de estos sentimientos, estamos creando un espacio para formular pensamientos, actitudes y comportamientos, nuevos y más sanos.

Cuando los nuevos miembros finalmente escogen hablar en sus primeras reuniones, que se desahoguen es perfectamente entendible. Después de esto, un miembro nuevo (o cualquier miembro) atrapado en la agonía de las penosas experiencias pasadas debe ser impulsado a buscar un padrino/madrina con quien trabaje en “*soltar el pasado*” privadamente.

¿Cuáles son las desventajas de que un grupo *no* aborde la Cuarta Tendencia Destructiva?

Primero, si se les permite a los miembros usar el tiempo precioso de la reunión para quedarse en el pasado, semana tras semana, ellos se quedarán *atrapados* en el pasado, lo que hará muy difícil su recuperación.

Segundo, este tipo de compartir repetitivo tiene un efecto perjudicial en otros miembros, quienes tienen una necesidad de compartir sus propias experiencias y los retos que están enfrentando a medida que trabajan sus propios programas de recuperación.

Tercero, puede darles a los nuevos miembros una idea equivocada de lo que realmente son las reuniones de FA.

¿Cuáles son algunas formas discretas en que podemos redirigir la discusión del grupo para alejarnos del pasado y concentrarnos en el presente?

Para ayudar a que la discusión regrese a su camino, un miembro del grupo, tal como el líder o el secretario del grupo, puede leer la Primera Tradición, que nos dice “nuestro bienestar común debe venir primero; el progreso personal de la mayoría depende de la unidad.” Si esta tradición, o cualquier otra, se descarta, la salud y efectividad del grupo sufrirá.

El grupo también puede solicitarle a un miembro que sea buen conocedor de las tradiciones que hable en privado con el miembro equivocado y le explique la importancia de mantener la Primera Tradición para la unidad del grupo. El propósito será darle información y persuadir a esa persona para que acepte la idea de la recuperación a través de crecimiento y cambio personal. Esto es una meta vital en todos los grupos de FA, por el bien de todos sus miembros, presentes y futuros.

~ Recursos relacionados para estudiar la CUARTA Tendencia Destructiva ~

¿Su grupo está teniendo problemas con esta Cuarta Tendencia Destructiva? Si es así, le sugerimos los siguientes recursos relacionados, para ayudarle a reconocer, prevenir y eliminar esta tendencia destructiva de sus reuniones. Estos recursos son útiles al ser estudiados individualmente, en grupo y como temas para las reuniones.

[Nota: Donde está indicado, marque la Tabla de contenidos o el Índice del término en la lista.]

1. Hoy, un mejor camino (#1015)

- “Cuarta Tendencia Destructiva” [Índice]
- “Soltar las riendas” [Índice]
- “Padrinos” [Índice]

2. Las Doce Tradiciones en acción (#5010)

- Primera Tradición – “Comportamiento del miembro” [Tabla de contenidos]
- Cuarta Tradición – “Líderes de las reuniones” [Tabla de contenidos]
- Quinta Tradición – “Por qué algunas personas no regresan?” [Tabla de contenidos]
- Novena Tradición – “Grupos” [Tabla de contenidos]

3. Las herramientas de la recuperación de FA (#5001)

- Servicio – La Sexta Herramienta – “Consejos para liderar las reuniones (Dominio)” [Tabla de contenidos]
 - “Reuniones de temas específicos usando el padrinazgo” [Tabla de contenidos]

4. FA y el padrinazgo (#1020)

5. Dejar ir, dejar crecer (#2012)

EL RETO PARA LOS GRUPOS

Trabajar diligentemente para RECONOCER las Cuatro Tendencias Destructivas PREVENIR y ELIMINARLAS de sus reuniones

Reconocer la presencia de las Cuatro Tendencias Destructivas: religión, chisme, dominio y mantenerse en el pasado, y los posibles problemas que pueden causar dentro de nuestros grupos no es tan fácil como puede parecer. Se requiere previsión, consciencia y enfoque en los principios de FA y en la unidad del grupo.

Prevenir y eliminar las Cuatro Tendencias Destructivas depende de retar nuestras viejas maneras y nuestras actitudes establecidas. Debido a que estas tendencias pueden poner en movimiento un potencial tan destructivo, es esencial que trabajemos diligentemente para sobreponernos a ellas, tanto para nuestro crecimiento personal, como para el bien de nuestro grupo.

Religión: Permanecer con la boca cerrada acerca de nuestras afiliaciones religiosas, y absteniéndonos de usar términos religiosos durante nuestras reuniones, ayudará a tranquilizar a otros miembros y evitará que nos desviemos del tema de la discusión.

Chisme: Limitar nuestra tendencia humana de hablar sobre los demás es un reto difícil. Qué tan fácil es que información ajena, tal como nombres, lugares, ciertas creencias, experiencias de otras personas, se salgan de nuestra boca, algunas veces sin intención, otras veces con premeditación. En nuestras reuniones de FA, vemos la información acerca de cualquier cosa que no sea sobre nosotros mismos, como algo que no tiene relevancia con lo que se está compartiendo o con el tema de la reunión, *a no ser que sea parte de nuestra propia situación o acciones.*

Dominio: Miembros que ofrecen servicios profesionales o administrativos en sus vidas privadas, puede que encuentren especialmente difícil separarse de este modo de pensar, para aprender nuevas actitudes y comportamientos. Estos miembros puede que se ofrezcan como voluntarios para liderar las reuniones, ya sea porque lo hacen bien o porque nadie más toma la iniciativa. Enfatizar sutilmente cómo el grupo se beneficia de compartir esta manera de servicio de nuestro grupo puede animar a otros miembros a liderar las reuniones, así como a participar en las discusiones.

Mantenerse en el pasado: Explicar el padrinazgo y mantener una lista de padrinos disponibles, puede ofrecer apoyo a aquellos que están “atrapados en el pasado”. Mantener la lista telefónica al día también ayudará a los miembros que tal vez solo necesitan escuchar la voz amigable de otro miembro que entiende y escucha. Mantener y frecuentemente mantener al día la lista de correos electrónicos, es otra manera que usan algunos grupos para facilitar el contacto entre los miembros actuales.

[Esta sección concluyente continua en la página siguiente.]

La recompensa de evitar las Cuatro Tendencias Destructivas es que el grupo funciona fluidamente, y donde los asistentes se pueden sentir seguros, cómodos, bienvenidos y capaces de contribuir. Los miembros que están conscientes de la importancia de la *unidad* dentro del grupo son más aptos a darse cuenta, antes de decir o hacer algo, que es desestimulado por estas Cuatro Tendencias Destructivas o por las Doce Tradiciones de FA.

Cada grupo es importante para el bienestar de toda la fraternidad de FA. El pensamiento saludable y el profundo compartir promueve la *salud del grupo*. Un grupo saludable promueve la *recuperación personal* de sus miembros. Siendo la recuperación personal *el objetivo primordial*, es obvio cómo cada grupo es importante para el bienestar de toda la fraternidad de FA.



Families Anonymous, Inc.

*701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016 • (847) 294-5877 • (800) 736-9805 [USA only]
Sitio Web: www.FamiliesAnonymous.org ▪ Correo electrónico: famanon@FamiliesAnonymous.org*

*FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo FA® son marcas comerciales federalmente registradas,
y el logo de FA es una marca comercial de propiedad exclusiva, de Families Anonymous, Inc.*

*© Derechos de autor en inglés 2008, 2021 y traducción al español 2025
Todos los derechos reservados*

Puede descargar copias gratuitas de este folleto en el sitio web de FA