

Cómo manejar el dialogo cruzado en nuestras reuniones

Para algunos, la comunicación al estilo Nar-Anon, es una experiencia nueva. Requiere respetar a los demás, escuchar y ser escuchado. Si un grupo está teniendo un problema con el dialogo cruzado y la lectura de la apertura de nuestra literatura no lo resuelve, hay otras soluciones que se pueden utilizar. Pedirles a los miembros que levanten la mano, es una buena forma de evitar el dialogo cruzado. Los recién llegados aprenden, que, si quieren compartir, debemos tomar turnos, levantando la mano y esperando a que nos autorice el coordinador de la reunión.

Animar al grupo a comenzar a compartir en formato de ronda. El coordinador anuncia el tema, hace su compartir sobre el tema y después sede la palabra hacia la derecha o a la izquierda y todos comparten en orden. De esta forma, los miembros esperan su turno para hablar sobre el tema.

Proponer "el dialogo cruzado" como tema de la reunión ¿Qué es y cómo evitarlo? Normalmente, si hay una persona lidiando con este problema, este puede ser tratado para dar claridad y todos los miembros pueden compartir como se sienten acerca del mismo.

Aprender a escucharnos unos a otros en las reuniones, nos recuerda a los miembros que es mejor oír a nuestros familiares en lugar de interrumpirlos. Esta es una nueva forma de comunicarnos, usando con el respeto y el entendimiento que hemos aprendido.

El diálogo cruzado es un gran problema en las reuniones cuando no hay un tema sugerido. Escoger un tema puede resolver el problema.

Algunos miembros conversan, susurrándole al de al lado. Un discreto recordatorio que estamos en una reunión podría desanimar este tipo de comportamiento, que debe ser reservado para después de la reunión.

Si es sólo una persona que continua con el dialogo cruzado o interrumpiendo a los demás, un miembro antiguo puede hablarle en privado y explicarle como el diálogo cruzado interrumpe al grupo. Si empleamos todas las sugerencias, frecuentemente esta acción no es necesaria.

La literatura de Nar-Anon está diseñada para ayudar a los grupos y a las personas a sobrellevar los efectos de la adicción de un ser querido a las drogas.

- *El paquete para grupos nuevos y el paquete de recién llegados*, se usan para ayudar al inicio de los grupos y dar la bienvenida a los recién llegados que entran en las reuniones.
- Nuestros Pasos y Tradiciones son guías para ayudar al progreso de los miembros a través del proceso de recuperación.
- Nuestras lecturas diarias (CEFE) está disponible y puede ser adquirido a través de nuestra página web u oficina de servicios regionales.

DECLARACIÓN DE LA VISIÓN DE NAR-ANON

Llevaremos el mensaje de esperanza a través del mundo a aquellos afectados por la adicción de alguien cercano a ellos.

Logramos esto:

- Haciéndoles saber que ya no se encuentran solos.
- Practicando los Doce Pasos de Nar-Anon.
- Estimulando el crecimiento a través del servicio.
- Brindando información a través de Mayor Alcance, que incluye información pública, hospitales, instituciones y sitios de internet; y
- Cambiando nuestras propias actitudes.



© 2010 GFN. Derechos reservados.
Literatura Aprobada en Conferencia
S-308S ~ 10-08-14

Grupos de Familia Nar-Anon
23110 Crenshaw Blvd. Suite A
Torrance, CA 90505
(310) 534-8188 — (800) 477-6291
www.nar-anon.org

COMPARTIR APROPIADO

Y

DIALOGO CRUZADO

La diferencia entre una reunión social y un grupo de ayuda mutua es que el grupo de ayuda tiene una dirección que promueve la comunicación saludable para todos los miembros.



DECLARACION DE LA MISION

Los Grupos de Familia Nar-Anon son una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción ajena. Como programa de 12 Pasos ofrecemos nuestra ayuda al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Nar-Anon un Programa de Doce Pasos de ayuda mutua para familiares y amigos de adictos.

¿Qué es diálogo cruzado?

En Nar-Anon, el diálogo cruzado se refiere a un tipo específico de comportamiento que enérgicamente rechazamos entre los miembros durante una reunión. El diálogo cruzado significa preguntar o interrumpir a la persona que está compartiendo, dándole consejos directos a los miembros que ya compartieron, hablando directamente a una persona y no al grupo, o diciendo a otro miembro como pensar, actuar o sentir.

En las reuniones de Nar-Anon, sólo habla una persona a la vez. Cuando tratamos de escuchar a varias personas, alguien no está siendo escuchado. Permitir una conversación en privado, hacer comentarios o argumentar durante una reunión es una falta de respeto para los demás miembros y destructiva para el grupo.

Se aprende escuchando, sanamos compartiendo. El diálogo cruzado dificulta el proceso saludable y puede causar que la persona que comparte se sienta incómoda.

¿Por qué es prejudicial el diálogo cruzado?

El diálogo cruzado puede ser una gran dificultad en las reuniones. Si enfrentamos interrupciones, preguntas específicas o consejos, un miembro, especialmente un recién llegado, podría sentirse indeciso de continuar compartiendo. Las preguntas e interrupciones pueden cambiar el tema y así, perder el enfoque del tema original, lo que puede ser muy frustrante. El diálogo cruzado también convierte la reunión en una serie de conversaciones, en vez de ser, una sola persona compartiendo lo que tiene en su corazón.

A nivel mundial, cada reunión de Nar-Anon necesita ser un lugar seguro, donde las personas puedan compartir su experiencia, fortaleza y esperanza, cuando lidian con los efectos de la adicción a las drogas de un ser querido. Una reunión de Nar-Anon segura, anima a compartir de forma apropiada y desalienta el diálogo cruzado.

¿Qué es un compartir apropiado?

Un compartir apropiado es cuando el miembro se enfoca en su propia experiencia, fortaleza y esperanza, sin pedir consejos ni opiniones del grupo o hacer comentarios sobre lo que los demás miembros han compartido.

El compartir inapropiado o diálogo cruzado, priva a la persona del derecho básico de compartir acerca de sus pensamientos o sentimientos. Cada miembro de Nar-Anon merece respeto al compartir sin interrupciones. El fluir natural del compartir de un miembro se logra sin interrupción. Las interrupciones, nos sacan del enfoque para compartir directamente desde el corazón. Una vez que la persona termina de hablar, humildemente ayudará escuchando a los demás.

Exponer nuestro compartir adecuadamente en nuestras reuniones, le da a un recién llegado la oportunidad de comenzar su recuperación en forma saludable.

Ejemplos de diálogo cruzado

Interrupción del compartir: Interrumpir a la persona que está compartiendo con preguntas (como cuantos años tiene el adicto o que drogas usa), puede hacer sentir al miembro incómodo. Las preguntas que formulamos podrían no querer ser contestadas. Las interrupciones cuando un miembro comparte distraen el proceso de su recuperación. El o ella podrían no sentirse en un lugar seguro. Esto puede interpretarse como que lo que esta persona habla no es importante, que nadie quiere escucharla.

Respuesta directa (feedback): Dirigirse a la persona que habla excluye al resto del grupo. El compartir en las reuniones es dirigido hacia el grupo y para su beneficio, sin enfocarse en ningún miembro. Cualquier conversación individual excluye al resto del grupo. Podría haber un número de miembros que se identifiquen con el tema y quisieran participar en la conversación. Referirse a un miembro por su nombre, en cualquier momento durante el compartir, es considerado diálogo cruzado.

Durante el descanso o en la reunión, los miembros no dan consejos, no ofrecen soluciones ni tratan de rescatarse los unos a los otros. Lo que brindamos libremente es nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Escuchamos pacientemente y mostramos respeto por los demás, para el bienestar común del grupo. El contacto individual puede darse fuera de la reunión, por medio de correos electrónicos, llamadas telefónicas o el padrinazgo.

Respuestas del coordinador: El coordinador presta servicio ordenando la reunión y no se espera que conozca o tenga todas las respuestas a las preguntas. Muchos recién llegados dirigen sus preguntas y preocupaciones al coordinador. El coordinador puede pedirles que reserven sus preguntas hasta después de la reunión.

El coordinador es un facilitador que reconoce a los que quieren compartir y que acepta sin comentarios lo que los miembros dicen, porque esto es verdad para ellos. Los miembros son libres de tomar de las reuniones lo que les ayudará en su recuperación y dejar el resto.

Miembro dominante: Un miembro comparte mejor desde el corazón, cuando se le brinda una plataforma libre de juicios o comentarios. Un miembro Nar-Anon que domina una reunión, con diálogos cruzados restringe el crecimiento de los demás. Un miembro que constantemente responde con opiniones interrumpe la reunión, impide que los recién llegados y los miembros antiguos compartan. Un miembro que domina una reunión debilita el grupo. La base de un compartir amoroso, no puede ser lastimada. Los miembros deben hablar solamente acerca de sus sentimientos y experiencia y aceptar sin comentarios, lo que los demás dicen. Lo que un miembro comparte es su verdad. En recuperación, los miembros aprenden la responsabilidad de sus propias vidas y evitan dar consejos a los demás. Evitar el diálogo cruzado es considerado una característica saludable de las reuniones.