Directrices de la Reunión

1. Asumimos la responsabilidad de nuestras propias decisiones y comportamientos y permitimos que otros sean responsables de las suyas. Por lo tanto, no existe un sistema de patrocinio o de amigos en SMART Recovery. Vemos el comportamiento adictivo como la responsabilidad del individuo, incluso si el comportamiento tiene un impacto negativo en los demás. Somos bienvenidos a asistir a las reuniones sin importar si actualmente estamos involucrados en un comportamiento adictivo o no, siempre y cuando no seamos disruptivos.

2. Respetamos la confidencialidad de todo lo que se dice y se hace en las reuniones. Acordamos no decirle a nadie fuera del grupo que asistió o lo que se dijo que de alguna manera identificaría al individuo. Es posible que se nos prohíba participar en reuniones futuras si lo hacemos. También, no identificaremos a las personas como asistentes a la reunión si las conocemos fuera del grupo.

3. Respetamos la privacidad de los demás. No recopilamos ni compartimos información de contacto de los participantes de la reunión. La socialización entre miembros se considera un asunto privado entre individuos.

4. No etiquetamos a otros. Mantenemos el enfoque en cómo abstenerse. No utilizamos etiquetas como adicto, alcohólico, drogadicto, etc. en nuestras reuniones. Más bien nos enfocamos en construir un futuro en el que ya no estemos enganchados con el comportamiento adictivo.

5. Evitamos conversaciones paralelas y nos mantenemos enfocados en el grupo. Se nos anima a hacer preguntas y compartir ideas sobre lo que nos ha ayudado, lo que describimos como “conversación abierta”, pero evitamos largas “historias dramáticas”.

No hay obligación de participar y cualquiera es libre de escuchar y observar si lo prefiere.

6. Utilizamos el programa SMART Recovery. SMART Recovery se ha desarrollado en colaboración entre personas en recuperación y un equipo de profesionales. El programa se basa en la mejor investigación disponible, revisada por un panel internacional de expertos y luego probada en cientos de reuniones en todo el mundo. Si bien cualquiera puede mencionar otros caminos y enfoques en las reuniones, mantenemos el enfoque en la propuesta de SMART Recovery. Reconocemos que cada participante necesita encontrar una solución única a su situación única. Por lo tanto, no criticamos a otros grupos o enfoques de recuperación por respeto a aquellos en nuestro grupo que pueden encontrarlos útiles.

7. La recaída se considera una oportunidad de aprendizaje, no algo de lo que avergonzarse. La recuperación de cualquier comportamiento adictivo es difícil y a menudo implica algunos pasos hacia atrás y hacia adelante. Un lapso o una recaída no es una excusa para darse por vencido, sino más bien para aprender más sobre por qué sucedió y así poder evitarlo en el futuro. Las herramientas y estrategias de SMART Recovery están diseñadas para ayudar con esta experiencia.

8. Asistan a varias reuniones antes de decidir si este enfoque les ayudará. El desarrollo de habilidades de autogestión y recuperación no ocurre instantáneamente, sino durante un período de varias semanas a meses. Tengan paciencia y siéntanse bien con lo que están aprendiendo mientras dan un pequeño paso a la vez.

9. Buscamos ayuda profesional cuando sea apropiado. Muchas personas pueden beneficiarse de la ayuda profesional como parte de su sistema de apoyo a la recuperación. SMART Recovery no sustituye el asesoramiento profesional ni está diseñado para ayudar con problemas graves de salud mental o situaciones de crisis.