

Colaboración: Branca Martins, 1ª Vice-Presidente da FEAE

9° PRINCIPIO BÁSICO - APOYADOR

En la comunidad las familias necesitan dar y recibir apoyo.

1ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ**

Cuando tenemos un problema, puede parecer que nadie nos comprende. Nos gustaría confiar en alguien, pero tememos ser juzgados como incompetentes o desafortunados, porque creemos que los problemas solo nos suceden a nosotros. Cuando llegamos al grupo de apoyo, aún desconfiábamos de que alguien pueda ayudarnos. Poco a poco, al ser vistos y escuchados con respeto, comprobamos que todos están unidos para enfrentar situaciones difíciles, y nadie minimiza nuestro dolor. Por el contrario, todos nos alientan y nos motivan a confiar en la superación. Al enfrentar el miedo y la vergüenza, compartimos y descubrimos que somos capaces de cambiar la situación. No debemos perder de vista que, para atravesar esos momentos turbulentos, debemos contar con una red de apoyo y, sobre todo, buscar

serenidad y equilibrio mediante el fortalecimiento de nuestra espiritualidad.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Puedo ser verdadero y confiar en el grupo?
- ¿Acepto y valoro las devoluciones que recibo?
- ¿Qué meta puedo establecer para mejorar mi compromiso, autoconocimiento y autoestima?

Espiritualidad:

“El autoconocimiento llega cuando te observas a ti mismo en las relaciones con todas las personas que te rodean.”

(Jiddu Krishnamurti).

Reflexionar: el grupo de apoyo me da esperanza y me ayuda a ser la persona que debo ser. Mi espiritualidad me inspira a encontrar dentro de mí las respuestas que necesito.

2ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en el **OTRO**

¡Nos necesitamos unos a otros! En el grupo de apoyo, el otro me acoge y me escucha sin juzgar. Cuando él habla, es mi turno de ponerme en su lugar, con humildad, sintiendo su dolor como si fuera mío. Muchas veces, no necesitamos que nos digan qué hacer, sino simplemente que nos aseguren que ya no estamos solos para encontrar el camino hacia la solución de los problemas. A través de sus experiencias personales, poco a poco todos revelan sus desafíos, sus luchas y sus transformaciones. Juntos perdemos el miedo de enfrentar la situación y trazamos metas para alcanzar nuestros objetivos.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Cómo es tu forma de compartir: claro y verdadero?
- ¿Acoges el compartir del otro con solidaridad?
- ¿Cómo atraer a alguien a participar en el grupo?
- ¿Cómo ayudar a alguien a no rendirse?

Espiritualidad:

“Nos necesitamos unos a otros para ser nosotros mismos.”
(San Agustín)

Reflexionar: ¡Nuestros corazones se abrazan en el compartir! Los desafíos nos impulsan a mejorar y las devoluciones amorosas nos brindan apoyo y confianza. ¡El grupo nos estimula a ser cada vez mejores!

3ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en la **SOCIEDAD**

Somos diferentes. Como células, cada una con su función, unidas, formando órganos y componiendo un cuerpo, nuestra fuerza también depende de la unidad. En el grupo de apoyo, no somos consejeros profesionales, ni damos diagnósticos; no tenemos vínculos políticos ni religiosos; no somos un grupo de oración ni un grupo terapéutico. Sin embargo, somos un grupo de acción, donde son bienvenidos todos los talentos, los dones, toda nuestra capacidad para servir, ser útiles y hacer el bien. Respetando la diversidad y fortaleciendo la autenticidad de cada uno, trabajamos juntos para promover cambios y mejorar la sociedad.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Podemos escuchar con atención y aprender de las diferencias? ¿Dialogamos “desarmados” sin querer competir?
- ¿Qué cambios personales pueden mejorar nuestra forma de relacionarnos?

Espiritualidad:

“La unidad es la diversidad, y la diversidad en la unidad es la ley suprema del universo.” (Isaac Newton)

Reflexionar: ¡Solos estamos perdidos! ¡En comunidad encontramos nuestra fuerza! ¡Nuestras diferencias nos enriquecen! ¡Unidos, enfrentamos los desafíos y caminamos por el camino correcto!

La aceptación, la comprensión y la ausencia de juicio nos hacen mejores y más espiritualizados.

4ª SEMANA - Rever nuestros **PRINCIPIOS ÉTICOS**

“Compartir en el grupo familiar situaciones incompatibles con su propuesta de vida.” - CORAJE.

Si nuestra propuesta ética implica verdad y honestidad, debemos posicionarnos con asertividad para mantenerla. Al notar que algo está en desacuerdo con nuestra propuesta, debemos actuar con serenidad, valentía y discernimiento para enfrentar y resolver los posibles desajustes. Los comportamientos inadecuados no deben ser ignorados ni encubiertos. Con tranquilidad, podemos compartir, cambiar y mejorar lo que sea necesario.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Encubrimos faltas, permitiendo que una situación se agrave?
- ¿Cuál es el primer paso para detener el peligro?

Espiritualidad:

“La delicadeza, el amor, los valores, la ética y la espiritualidad son muy importantes en los grupos de AE para acoger, comprender, integrar y ayudar a elegir lo que sea mejor.” (Del libro “Prevención con AE”, de Mara S.C. Menezes).

Reflexionar: ¡Mi espiritualidad me da seguridad para hacer lo que es necesario!

