



Amor-Exigente Uruguay  
Regional Construyendo Libertad



AMOR  
EXIGENTE

FEAE

FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE



## Principio 7 – Toma de actitud

*“La toma de actitud precipita la crisis”*

El trabajo con los principios en Amor-Exigente se inicia tomando consciencia de que vivimos un período de transformaciones: aprendemos, enseguida, que nuestros problemas y dificultades escapan al ámbito personal: ellos son culturales. El programa nos hace rescatar valores perdidos en el pasado y muestra que, como padres, amigos, seres humanos, tenemos derechos, somos gente y no debemos ser una fuente inagotable de recursos. En la familia, en el trabajo, debemos darnos palo solamente por lo que es de nuestra responsabilidad, no tenemos la culpa de todos los problemas que encontramos. No generamos dificultades de forma deliberada, podemos equivocarnos, pero nuestra intención fue la de hacer lo mejor. Por otra parte, percibimos que influimos en la vida de otras personas de nuestro entorno, así como somos influenciados por ellos.

La participación de todos en Amor-Exigente, fue bastante tranquila hasta acá, hubo identificación con cada uno de los principios; la forma como ellos encajaban en nuestra vida y nos ayudaban a buscar una solución cultural y realista para las dificultades fue comprendida. Vivir el Programa hasta el 6º. Principio puede no haber sido fácil, nos exigió que aprendiésemos a encarar la vida individual y familiar de modo diferente de lo que veníamos haciendo hasta entonces. Eso, entretanto, no causa grandes choques.

El primer choque que sentimos y realmente comenzamos a vivir, está en nuestro contacto con el 7º. Principio: el concepto de crisis. Hasta entonces, nuestro concepto de crisis era el de un momento de turbulencia del cual queríamos huir, situaciones que no sabíamos administrar y nos provocaban pánico. Era una palabra que deseábamos expulsar de nuestra vida cotidiana. Ahora ella nos es propuesta como un nuevo concepto, el de ser enfrentada de otra manera, como una oportunidad para provocar los cambios necesarios en nuestra vida, como un riesgo de actuar de modo diferente, buscando resultados diferentes. Incluso cuando sabíamos lo insano que es actuar de la misma manera buscando resultados diferentes, en innumerables situaciones hacíamos las mismas cosas y nos sorprendía cuando no obteníamos resultados diferentes.



@aconstruyendolibertad



www.amorexigente.org.uy



099 924 169  
091 466 239



@amorexigente\_uy



aconstruyendolibetad@gmail.com



Amor-Exigente Uruguay  
Regional Construyendo Libertad



AMOR  
EXIGENTE

FEAE  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

En chino, crisis es un ideograma de dos caracteres, uno significa riesgo y otro oportunidad. Si no corremos riesgos, podemos perder las oportunidades. Esto es posible de ser comprendido, asimilado, por medio de la razón, pero practicar este principio de modo consciente, buscarlo en momentos de dificultades, correr riesgos para cambiar la situación, es un paso de tal magnitud, que muchas personas dejan sus procesos de cambio estacionados en este punto, no logran superar este momento. Este es realmente un embudo en el proceso de cambio enfrentado por las familias que buscan en Amor-Exigente una alternativa de vida. Infelizmente, muchos desisten aquí.

El proceso no comienza en este momento, acá pasa a ponerse en evidencia, se torna consciente, visible, en realidad ya venía siendo vivido desde la primera reunión, cuando casi todos establecen como meta continuar volviendo a las reuniones, no desistir y, en consecuencia, un pequeño cambio es establecido para ser trabajado por semana. ¿Qué es eso sino aprovechar cada pequeña crisis familiar y personal como oportunidad para el crecimiento? Se trata de administrar una crisis para obtener un resultado diferente.

En ese momento ya se adquirió la fuerza para conocer el camino trillado, los éxitos obtenidos y qué debe ser repensado. Cada uno, todos, saben lo que es posible realizar.

El momento es, entonces, de cambios y de generar una crisis de mayor amplitud; es el momento para hacer una evaluación de la situación familiar y planear los cambios, con la ayuda de los compañeros del grupo.

La negación ya fue trabajada, todo lo que se usaba como justificativo para aceptar o comprender la conducta inadecuada de alguien, cayó por tierra. Los padres ya saben que no necesitan adaptarse a los sucesivos fracasos que obtuvieron antes de conocer el programa. Tienen conciencia que se fueron acostumbrando a las pérdidas, debido a que ellas fueron graduales, pero, con la ayuda del grupo, consiguen cuantificar el comportamiento destructivo.

En este momento el “por qué” todo esto tuvo que suceder, pierde importancia. La atención de todos pasa a ser dirigida al “cómo” modificar esa situación: “Tomar una actitud y mantenerla, es lo que hace de este Programa, destinado a la familia, un programa difícil de ser comprendido... pero también es lo que lo hace operante y eficaz.”

Administrar una crisis comienza por delimitar un área de acción, en la cual los padres ya están preparados para actuar.



@aeconstruyendolibertad



www.amorexigente.org.uy



099 924 169  
091 466 239



@amorexigente\_uy



aeconstruyendolibetad@gmail.com



El objetivo general es buscar equilibrio entre la familia y las acciones del dependiente o de quien quiera que sea que tenga conductas inadecuadas; es colocar parámetros de acción para todos, sacando al dependiente el poder de mantener a la familia de rehén de sus conductas insanas. Las relaciones, casi siempre, son tan turbulentas, que las personas se sienten presas de un círculo vicioso, las discusiones racionales se tornan impracticables. Todos se dejan controlar por la emociones y no llegan a ningún lugar.

Tomar una actitud no significa, necesariamente, modificar, interferir, cambiar el rumbo de los acontecimientos; no hacer nada, cuando se es consciente de que esta es la mejor decisión, es también una actitud. Ella puede, aparentemente, parecer una prescindencia, una omisión, debemos pensar que, muchas veces, por no saber qué hacer, por no contar con una estructura apropiada o no contar con apoyo, lo más adecuado es no hacer nada, no tomar actitud alguna. Es necesario, entre tanto, que esta decisión sea temporaria, que busquemos medios para lidiar con esta situación. Debemos detenernos a pensar sobre lo que es posible y necesario hacer. Este es, verdaderamente, el primer momento de este Principio. Debemos también saber que los pequeños cambios son tan importantes como los grandes, ellos intervienen de forma sutil en la dirección que queremos. Los grandes cambios necesitan mucho apoyo, y, a veces, se vuelve muy difícil mantenerlos, pero con los más pequeños es menos complicado.

Necesitamos saber que, si estamos viviendo bajo constante presión, será necesario considerar algún margen, para que no nos sintamos tan mal.

Cuando el enfermo no tiene condiciones para tomar decisiones, es necesario que alguien las tome por él, necesitamos prestar atención para no quedarnos con la expectativa de actitudes demasiado grandes o demasiado pequeñas, porque ambas pueden no surtir los efectos esperados, llevando a todos al desánimo, y, consecuentemente, a la paralización del proceso. La toma de actitud debe ser discutida, trabajada con todos los involucrados, para que reciba apoyo general. El proceso debe ser amplio, tener objetivos claros, alternativas, coherencia, honestidad, debe ser basado en datos concretos. Las actitudes tomadas determinarán la dirección, si actuamos siempre de la misma forma, los resultados también serán iguales y no habrá cambios.

Cuando una familia o grupo procura tomar una decisión, como en el caso de tomar una actitud con el 7º Principio, es importante que todos se saquen las dudas, las etapas deben estar bien claras para cada uno, el involucramiento en el problema debe ser completo. Esto debe ser tomado en cuenta para que los grupos puedan conseguir resultados positivos; el camino trazado debe ser el único y dirigido en todos los detalles a la familia o grupo.





El dependiente o persona con conducta inadecuada, es, en verdad, quien manifiesta de modo más claro las dificultades de todos, así como las de las relaciones en general. Para que el proceso de generar y administrar una crisis surta resultados positivos, es necesario que el grupo se transforme cada día y encuentre nuevas formas de relacionamiento dentro y fuera de la familia. En algunos momentos, necesitan ser tomadas grandes medidas, pero algunas familias no pueden solas ajustarse a ellas, no pueden soportar y aceptar los desajustes y dificultades. La unión, la cooperación interna y externa, posibilitará mayor fuerza y cohesión

Una situación de dependencia, de insanidad, rebeldía, vivida por una familia, hace que sus relacionamientos se tornen disfuncionales, causando gran dependencia emocional y sufrimiento entre sus miembros. Si no se toman medidas serias, la tendencia es que la situación empeore. Es más fácil para todos proyectar en el dependiente la necesidad de cambios, y él necesita cambiar radicalmente, pero sólo difícilmente lo conseguirá.

Es necesario un compromiso de todos con la recuperación, que no es sólo del dependiente; la familia necesita aprender a actuar de otra forma, cambiar. Sólo con grandes cambios en el modo de actuar, permaneciendo atentos y percibiendo el círculo vicioso en que están viviendo, es que la situación familiar cambiará.

Comprender que todos tienen algunas dificultades para demostrar sus emociones, sus sentimientos, sus afectos, mantener el diálogo, facilita la ocurrencia de los cambios necesarios. Estar atentos a todos y buscar una mejor calidad de vida, ayuda mucho; es asumir el compromiso con los cambios.

Necesitamos dejar de ser dependientes de nuestros dependientes y de la necesidad de ayudarlos. Es necesario que pensemos en las consecuencias de ese vínculo de codependencia para nosotros, para el dependiente y para toda la familia. Debemos practicar el desligamiento, "salir del problema", mirarlo de afuera, encarar la realidad, ser objetivos y realistas, crear reacciones positivas, estar tranquilos y serenos, disponernos a los cambios, pedir ayuda, luchar por nuestros valores y creencias, vivir de forma sana, dejar a los otros vivir su vida y dedicarnos a vivir la nuestra.

Debemos establecer, de común acuerdo, límites para todos; debemos pensar antes de actuar y de responder, dejar que cada uno se haga cargo de sus actos, no acuñar disculpas tanto para nuestras faltas como para las de los otros, pensar, investigar, aceptar la velocidad de los acontecimientos; procurar conocernos y conocer a las personas involucradas en el problema; buscar confianza, respeto, coraje; recordar que los cambios son lentos y difíciles, podemos ir lento pero debemos ir.





Amor-Exigente Uruguay  
Regional Construyendo Libertad



AMOR  
EXIGENTE

FEAE

FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Trabajar este Principio dirige la atención de la familia hacia el todo. Cada uno es valorizado y llamado a colaborar; de esta manera, la autoestima es trabajada para mejorar el entusiasmo de todos, pues otra calidad de relaciones familiares se conseguirá.

Una de las consecuencias de este Principio es que la unidad se siente, tal vez, por primera vez, de modo consciente, como un objetivo espiritual trabajado, para que todos hablen el mismo lenguaje y a buscar los mismos objetivos. Esa unidad es vivida y sentida primeramente en el grupo, de la manera como cada compañero se involucra, dando una sugerencia, un abrazo afectuoso, ayuda a sentir, a suscitar un nuevo entusiasmo por la vida, que ahora debe ser vivida de modo diferente. Esa experiencia será después llevada para el seno de la familia.

La responsabilidad de todos debe ser casi exigida, así como el compromiso para administrar una crisis; cada cual debe asumir su parte en el proceso y hacer todo lo que sea necesario para obtener un resultado positivo; este puede ser menos de lo esperado, pero siempre será positivo. Y, cuando el resultado sea diferente de lo deseado, trabajamos la rendición a una Fuerza Mayor, a un Poder Superior y tenemos fe en que eso era exactamente lo que necesitábamos. Sabemos que esa energía Superior es sabia para no atender nuestras oraciones tal como las formulamos, sino del modo como necesitamos ser atendidos. No siempre lo que pensamos será una bendición.

Nuestras relaciones con los que tenemos más cerca adquieren más calidad, y nuestro entusiasmo se dirige a algo por encima y más allá de nosotros mismos.



@aeconstruyendolibertad



[www.amorexigente.org.uy](http://www.amorexigente.org.uy)



099 924 169  
091 466 239



@amorexigente\_uy



[aeconstruyendolibetad@gmail.com](mailto:aeconstruyendolibetad@gmail.com)