



BETTER. MENTAL. HEALTH.™

Las Trivialidades Por Que Son Tan Importantes

Extracto de la Guía de Líderes de Grupo de Recovery International, Rev. 2006

Dr. Abraham Low estableció una norma firme de que, solamente, asuntos triviales serán discutidos en las reuniones de Recovery International. ¿Por qué es tan importante cumplir con esta política...y que exactamente es una trivialidad?

Las trivialidades son eventos ordinarios en el diario vivir. Las trivialidades contrastan con los eventos extraordinarios de la vida como son los casamientos, nacimientos, muertes, la compra de una residencia etc. Estos eventos extraordinarios raramente ocurren. En contraste, Dr. Low indica en su libro *Manage Your Fears, Manage Your Anger*, "Que la vida consiste de trivialidades."

Nosotros, los que hemos recuperado nuestro control y liderato propio en Recovery, sabemos que las técnicas de ayuda propia para el cuidado posterior nos ayudan en los eventos ordinarios de nuestro diario vivir. Aprendemos que no podemos cambiar eventos, pero si podemos cambiar nuestra actitud hacia ellos. Muchos de nosotros eventualmente descubrimos que nuestras herramientas de Recovery también nos pueden ayudar cuando nos enfrentamos a "eventos extraordinarios", porque hemos adquirido un control mayor sobre nuestro ambiente interno y podemos percatarnos (spot) de las reacciones sintomáticas. Sin embargo, esta habilidad solamente puede surgir de una constante práctica enfocada en las trivialidades de la vida diaria. Así es como adiestramos a nuestro cerebro a cambiar nuestros pensamientos y creencias. Por esto el Dr. Low limitó las discusiones de ejemplos durante las reuniones a trivialidades solamente.

Cuando usted examina algunos de los principios y definiciones de Recovery, podrá ver más claramente como el concepto de "las trivialidades solamente" se ajustan para discusión en las reuniones de grupo de Recovery.

- El "temper" se relaciona a "que no existe lo correcto o lo incorrecto en los asuntos triviales del diario vivir." Pero existe lo correcto o lo incorrecto en eventos extraordinarios, donde podría surgir lo ético o lo legal, lo que estaría fuera de nuestro dominio.
- La definición de Recovery para el temor (la creencia de peligro) se relaciona con las trivialidades. En Recovery tratamos con *miedos imaginarios*, no con peligros mayores genuinos. En vista de que tratamos con trivialidades cuando presentamos ejemplos en las reuniones, aprendemos que el temor es una creencia que podemos cambiar, y que las consecuencias del peligro imaginario son inconsecuentes.
- Unas de las técnicas de Recovery es practicar "el valor para cometer errores" pero, esto aplica a los eventos triviales del diario vivir, no a los eventos extraordinarios que puedan tener mayores consecuencias. Puede haber ocasiones durante el periodo de los ejemplos, en donde un miembro menciona un evento extraordinario al presentar su ejemplo, pero, el ejemplo en si fue una trivialidad. Las trivialidades tienen como resultado consecuencias triviales.

Como Líderes, a veces nos encontramos con participantes que necesitan consejo sobre un evento mayor en su vida. Hay personas que no están preparadas para tomar decisiones o manejar situaciones basándose en la ayuda propia. Mientras las personas laicas pueden manejar trivialidades, frecuentemente requieren consejo de un profesional para los eventos extraordinarios. No somos profesionales de la salud mental, y no ofrecemos consejos, orientación, diagnósticos o tratamiento. Por ende, no discutimos ejemplos en las reuniones de Recovery que requieren o puedan beneficiarse del conocimiento experto de un profesional. Como decía Dr. Low, "Nosotros solamente discutimos asuntos triviales. Las trivialidades son sucesos promedios. Eventos mayores surgen infrecuentemente, a veces una vez en la vida."

National Headquarters:

1 (866) 221-0302 (toll-free)

www.recoveryinternational.org