



## 1984 -2014 - 30 Anos em Portugal Esperança e Recuperação

Caríssimo Profissional

Este Boletim tem sido feito há algum tempo especialmente para si. Por esse motivo, neste ano tão importante para a Associação de Grupos Familiares Al-Anon de Portugal em que celebramos 30 anos dos nossos Grupos de autoajuda, quero dar-lhe a conhecer o seu propósito e, como eles têm sido benéficos na vida de centenas de pessoas.

Os Grupos Familiares Al-Anon nasceram há 63 anos nos EEUU adaptando à família o programa de Alcoólicos Anónimos. Os próprios familiares de AA aperceberam-se que, mesmo que não convivessem mais com alcoólicos as suas vidas emocionalmente, tinham sido afetadas pelos anos de proximidade com aqueles doentes.

Em 1984 uma médica e investigadora portuguesa conheceu nos EEUU a existência dos Grupos Familiares Al-Anon. Sentindo que eram um recurso importante, na ajuda emocional para os familiares e amigos que conviviam com doentes alcoólicos decidiu dinamizar a abertura de um Grupo de autoajuda em Lisboa.

Apesar do desconhecimento e incompreensão do alcoolismo como uma doença, como esta afeta em particular a família e os amigos que convivem de perto com alcoólicos, vários grupos foram-se formando principalmente na zona litoral de Portugal.

Na verdade ainda hoje existe a ideia que basta o alcoólico deixar de beber para que a vida volte à normalidade.

Contudo, sentimento de culpa, medo, falta de autoestima frustração, ansiedade etc. Permanece escondida dentro de cada pessoa e não desaparece se não pedirem ajuda. Nestes 30 anos alguma coisa tem mudado e mais profissionais com conhecimento e compreensão da doença e, como esta afeta a família têm sugerido a muitas pessoas a frequência das reuniões dos Grupos Familiares Al-Anon porque conhecem e confiam no programa.

Temos uma frase que explica a relação do programa Al-Anon com o Profissional de saúde “Onde termina o trabalho do profissional começa o de Al-Anon”.

Agradecemos a vossa confiança e informação que prestam sobre esta doença que afeta tantas pessoas que precisam de ajuda.

Para concluir, refiro uma particularidade dos Grupos Familiares Al-Anon que chama a atenção – mantêm-se unicamente graças às contribuições voluntárias e anónimas dos seus membros. É desta forma que a associação atinge o seu propósito primordial, ajudar quem sente que tem a sua vida afetada pela convivência com alcoólicos.

Atentamente

Filomena Gomes  
Secretária geral

### **DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO:**

*O AL-ANON FALA CLARO proporciona uma explicação do programa Al-Anon | Alateen e como funciona; informa sobre acontecimentos e assuntos de interesse da associação e explica como os membros podem cooperar com os profissionais*



## FALA UM PROFISSIONAL

### AL-ANON – Mais 30 anos

O alcoolismo é uma realidade que não existe fora do contexto alargado que é a própria cultura social onde está inserido. O mundo mudou muito em 30 anos. Surgiram novas estruturas sociais e novas formas de pensar e de agir socialmente. Importa pois pensar um pouco acerca do que é esta nova realidade, em que o alcoolismo aparece como, mais um, dos seus sintomas.

Falar-se de social, necessariamente, remete-nos para o conceito de família. Que família (s) tem hoje. “A família como cimento da sociedade”, ouvimos à sociedade, mas será que podemos falar de cimento, ou apenas, de cola aderente cuja ação duradoura está condenada no tempo?

O primado do individual sobrepõe-se ao coletivo, primeiro os meus interesses, só depois os interesses do outro, e isto quando se concebe que existe um terceiro. Sociedade narcísica gera crias dependentes. É este o seu poder.

Incapacidade de se viver as perdas, nada se perde tudo se troca. O vazio relacional instala-se, preenche-se com trocas mercantis. Os filhos estão sozinhos, em casa a ver filmes de terror (na melhor das hipóteses) ou na rua na demanda de um espaço que os acolha e proteja. Compre-se o seu silêncio com mais um jogo de consola, mas quem consola a tristeza do abandono destas famílias? O silêncio pode ser uma arma mortífera, só não o percebe quem sempre viveu no meio de surdos.

Os meus pais não gostaram de mim, o meu marido não gosta de mim, ninguém gosta de mim, eu não gosto de ninguém, eu não preciso de ninguém. Quanto pior melhor.

Ouvimo-lo bastas vezes e comprovamo-lo ainda mais. Que podemos então fazer? Que estratégias adotar?

Cada vez mais as famílias que nos chegam têm uma década, duas, às vezes três ou quatro, de sofrimento. Se pouca esperança tinham (se é que alguma vez a tiveram), com o passar dos anos ficam sem nenhuma. Chegam pressionados, tribunais, assistentes sociais, vizinhos...”é para o teu bem”.

Os Grupos Familiares Al-Anon são um instrumento fundamental para ajudar estas pessoas a lidarem com a sua dor. Primeiro porque são um espaço de *liberdade*. Liberdade de expressão, de reflexão, de pensamento. Na sua maioria a capacidade de elaboração encontra-se comprometida. Não se pensa, sofre-se. De forma obsessiva raciocina-se sobre o que não se tem no momento. Dai que as reuniões dos Grupos Familiares Al-Anon se constituam como um tempo e um espaço de criação do aparelho de pensar os pensamentos, só possível com a paz que advém do amor de quem dá sem estar à espera de receber nada em troca. Com o afeto que se recebe talvez estas famílias consigam aceder à firmeza do amor, à coragem para dizer basta, à possibilidade de afirmar, por fim, “gosto de ti mas não aceito tudo o que fazes”.

Perante o caos, cria-se a lei, a ordem, os limites, garante fundamental de um funcionamento com base no primado da realidade.

Parece-nos fundamental a desmistificação das reuniões de autoajuda dos Grupos Familiares Al-Anon enquanto espaço de mudança e crescimento e não de aprisionamento e agrilhoamento da personalidade do individuo. Os seus membros, muitas vezes vistos como julgadores, árbitros (na melhor das hipóteses), castigadores (garantes de uma ordem e lei arbitrários) são, pelo contrário, alguém que se apresenta com a função de ajudar no crescimento pessoal e na mudança. Esta reparação deve ser feita quer junto dos alcoólicos, suas famílias e mesmo junto dos diversos agentes que gravitam à sua volta (Assistentes Sociais, Juizes, Advogados, Psicólogos...).

Desta forma parece-nos fundamental a sua abertura à comunidade alargada em que todos vivemos, porque a vida precisa de boas pessoas, e os membros dos Grupos Familiares Al-Anon são boas pessoas. Da nossa parte só nos resta fazer a devida vénia a quem muito nos tem dado e ensinado.

Por tudo isto, estamos disponíveis para mais 30 anos de gratidão.

Mário Marques

Licenciado em Psicologia pelo Instituto de Psicologia Aplicada –ISPA; Pós-Graduação em Mediação e Orientação Familiar pela Universidade Católica; Diretor Técnico na Comunidade Terapêutica “António Lopez Aragon” – Valência da Cáritas Diocesana de Évora vocacionada para o tratamento e reinserção de pessoas adictas utilizando como um dos instrumentos do tratamento o Modelo Minnesota ou 12 Passos

### *DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO:*

*O AL-ANON FALA CLARO proporciona uma explicação do programa Al-Anon | Alateen e como funciona; informa sobre acontecimentos e assuntos de interesse da associação e explica como os membros podem cooperar com os profissionais*