

Colaboração: Celso Garrafa,
Voluntário do Amor-Exigente, Sertãozinho/SP

PRINCÍPIO APOIADOR

9º PRINCÍPIO - Grupo de Apoio - Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio.

A primeira atitude da família, ao tomar conhecimento da dependência de um de seus membros, é tentar esconder o fato, acreditando que sozinhos serão capazes de resolver a situação e ajudá-lo a se livrar do enroscado que ele se meteu. Porém, não basta querer ajudar, é preciso saber ajudar e nessa busca os grupos de apoio e orientação são extremamente importantes.

Sozinhos, rapidamente são afetados pelos sentimentos de culpa, medo e vergonha e retraem, buscando o isolamento. No entanto, essa é a pior decisão, pois o que mais precisam nesse momento é de ajuda, de apoio e de orientação. Sem um apoio adequado chovem conselhos, alguns bem intencionados, mas a maioria deles vindo de pessoas despreparadas, que apresentam receitas fora do contexto, carregadas de preconceito, aumentando ainda mais o sentimento de culpa familiar.

Para enfrentarmos esse problema de extrema complexidade, precisamos de apoio adequado. Os grupos do Amor-Exigente não possuem uma receita pronta, não apresentam soluções mágicas e nem prometem milagres, mas ali percebemos, desde o primeiro instante, que não estamos mais sozinhos.

As trocas de experiências nos grupos, norteados pelos seus princípios básicos e éticos, potencializam a nossa capacidade de enfrentamento do problema e assim começamos a recuperar a esperança perdida. Aprendemos a agir com equilíbrio ao invés de só falarmos, traçamos metas para alcançarmos objetivos.

Os grupos de apoio possuem um poder transformador. Ajudam-nos a enfrentarmos um problema de alta complexidade de forma assertiva e orientada. Ampliam nossa visão de mundo, potencializam nossas capacidades e nos devolvem a esperança de retomarmos os rumos da nossa vida e da nossa família.



1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

PARTILHA:

- O que buscamos no nosso grupo de apoio? Um milagre, uma receita pronta, uma solução mágica? Como podemos lidar com nossa ansiedade, entendendo que a solução do problema é uma construção?
- Somos perseverantes na nossa busca ou desistimos com facilidade no primeiro revés?
- Os grupos trabalham com metas semanais. Como é a nossa relação com nossas metas? Estamos usando-as para o nosso crescimento?

2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

PARTILHA:

- Nosso primeiro grupo de apoio é nossa família. Estamos fazendo dela um verdadeiro grupo de apoio? O que falta para isso? Como podemos fortalecer esse grupo?
- Na nossa família buscamos a interdependência, ou seja, dar e receber apoio? Que apoio nós podemos oferecer? Que apoio nós podemos contar?
- No grupo familiar, como criar uma relação com fortes vínculos afetivos, porém sem permitir manipulações?

3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

PARTILHA:

- Vamos identificar os diversos grupos existentes em nossa comunidade. Quais deles somos participantes?
- Como é nossa relação em cada grupo (trabalho, igreja, amigos, lazer, grupos de apoio). Somos membros apoiadores ou despejamos críticas, fazemos fofocas, não aceitamos opiniões contrárias, etc.?
- Nos tempos atuais também somos membros de diversos grupos virtuais. Sabemos fazer uso positivo, adequado e limitado deles ou trocamos os contatos reais pelos virtuais?

4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

Partilhar no grupo familiar eventuais problemas incompatíveis com a nossa proposta de vida.

- Quais são as nossas propostas de vida e os princípios que as norteiam?
- Como podemos levá-las ao conhecimento do nosso grupo familiar, manifestando o desejo de que sejam respeitadas?
- Na ocorrência de problemas incompatíveis com nossa proposta de vida, como podemos partilhá-los na família, visando seu ajuste?

ESPIRITUALIDADE

"Sejamos como um pássaro pousado por um instante no ramo mais frágil, que sente tremer o galho e, no entanto canta, porque sabe que tem asas".

(Sully Prud'homme)

O pássaro canta mesmo pousado no ramo mais frágil, pois sabe que suas asas são a sua segurança. Da mesma forma, por vezes enfrentamos desafios tão intensos que sentimos tremer todas as nossas estruturas. Uma espiritualidade fortalecida e o apoio do grupo são as asas que nos permitem encararmos cada desafio sem desespero, com a certeza da vitória.

Sugestões para o momento de espiritualidade (pesquisar na internet)

- Música: Eu Quero Apenas - Roberto Carlos
- Mensagem: O Seu Pedaco de Carvão
- Mensagem: Um Copo de Leite

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 2519-6555 / 2519-6557
2519-6558 / 2519-6552 / 3252-2630 / Whatsapp: (19) 98449-8044
www.amorexigente.org.br / revistae@amorexigente.org.br



**AMOR
EXIGENTE**

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE