

Colaboração: Maria Helena Ferramola,  
Voluntária do Amor-Exigente, Campinas/SP

## PRINCÍPIO PROTETOR

### 3º PRINCÍPIO - Os recursos são limitados.

Não conheço pais que tenham chegado aos Grupos de Apoio Permanente de Amor-Exigente sem terem sofrido muito com a dependência química. Extenuados, romperam com seus recursos e valores, e, como alguém disse um dia: "Arrebentaram as porteiças e perderam as fronteiras". O resultado invariável é o de tentar recuperar seus queridos, através de incontáveis tentativas com o mesmo padrão de comportamento: ameaças vazias, brigas, onde se estapeiam e se beijam ao mesmo tempo; muitas lágrimas, turismo nas noites, destilando e disparando raiva, vingança, mas, sobretudo decepção.

A resolução da família diante da falta de conhecimento e preparo a impede de conversar e buscar soluções que de fato funcionem. Então, a possibilidade de criar regras e normas, colocar limites, contidos no campo das escolhas, não têm resultados positivos, pois são ações mal planejadas, com reações permeáveis de manipulação e mentiras. A ausência de limites gera transgressão sobre nós próprios, perdemos o fio da meada, nos desviamos daquilo que somos e queremos ser, fazendo uma falsa ideia sobre nós. Isso gera cada vez mais instabilidade e inércia. É o perigo da **acomodação** e da resignação. Com receio de abandonar a zona de conforto, não podemos experimentar mudanças por menores que sejam e nos jogamos no **conformismo**.

Somente a **aceitação** liberta para a procura de novos horizontes. Essa aceitação é a mola propulsora para novas possibilidades e ir ao encontro de toda nossa **criatividade** que irá nos dirigir a uma organização, frente aos nossos recursos e aos recursos de nossa família. Amo lembrar o que me fez entender a linha demarcatória do limite, segundo Mara Sílvia: "Limite é uma cerca. Se sua casa tivesse um rio no quintal e você tivesse um filho de três anos o que você faria? Construiria uma cerca". Limite e cerca são **proteção**. Sem protegermos nossos filhos com regras claras e limites bem traçados, sem ensiná-los até onde podem ir ou não, com toda certeza ficarão descobertos de proteção e, criaremos criaturas frágeis diante das frustrações, um filho infantilizado diante da vida. São as regras claras colocadas com firmeza, divulgadas constantemente que vão evitar que nos tornemos descuidados ou permissivos, deixando de valorizar nosso papel de pais.

Limitar é educar! Limites nos fazem fortes diante dos empecilhos e escolhas que nos estimulam a fazer novos planos e direcionarmos nossas vidas para outros rumos.



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

##### PARTILHA:

- Como consigo trabalhar meus limites?
- Como tenho me privilegiado para poder suportar as pressões do dependente de substâncias?
- Toda escolha, com equilíbrio, implica em perdas ou ganhos?



## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

### PARTILHA:

- Identifico que apesar dos traços em comum da dependência química, o meu dependente é único?
- Estipulamos limites e regras e conseguimos mantê-los?
- Você está preparado para impor regras, se necessário?



## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

### PARTILHA:

- Como nos situamos nos limites da nossa sociedade?
- Procuramos causas fora de nós mesmos para justificar nossas atitudes sociais incoerentes?
- Como estamos atuando como cidadãos neste momento de transição de valores em nosso país?



## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

### **Ser fiel, honesto e verdadeiro na transmissão de seus valores.**

- O que é ser fiel? O que é ser honesto? O que é ser verdadeiro? Sabendo que existe diferença entre os três.
- Quais são suas verdadeiras condutas éticas no dia a dia?

## ESPIRITUALIDADE

Fidelidade, honestidade e verdade nas relações, exigem que nos concentremos na responsabilidade de viver o respeito recíproco na família, com os amigos e socialmente valorizando os bons momentos e amparando-nos nas adversidades. Na proposta firme de sobriedade, é necessário estar atento às necessidades dos dependentes de substâncias mesmo que houver oscilações em suas decisões.

Manter-se o mais equilibrado possível diante das recaídas do dependente e do codependente, sendo absolutamente transparente na maneira de falar, de agir, exercendo o tempo todo a serenidade, a coragem e a aceitação que são os pilares da espiritualidade.

(Apostila 2009 de Subgrupo de Cônjuges)

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](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

