

# Encarte Especial - Março/2023

## 3º PRINCÍPIO BÁSICO - PROTETOR

Os recursos são limitados.

Colaboração: Celso Garrafa,  
Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

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

A primeira atitude que adotamos, ao nos depararmos com um dos membros da nossa família na dependência do álcool ou de outras drogas, é tentar resolver sozinhos o grande desafio. Porém, sem uma base orientadora, muitos de nós atingimos os limites das nossas possibilidades; extrapolando todos os nossos recursos e como consequência, nos vemos diante de uma situação em que não sabemos mais o que fazer. Mas esse não é o ponto final, pelo contrário, ao percebermos que atingimos os nossos limites significa que está na hora de pararmos de caminhar sozinhos e buscar ajuda, rever conceitos, traçar metas capazes de reorganizar a nossa vida. Caminhando juntos ao grupo tornamos possível ampliar nossas possibilidades e superar nossos limites de forma consciente, segura e sensata.

#### **Partilha:**

- O que mais é possível fazer quando chego ao meu limite e não sei mais o que fazer?
- De todos os meus recursos, consigo identificar qual deles é urgente eu rever e corrigir, em razão de haver extrapolado o meu limite?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem "O copo d'água".  
[https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Copo\\_dagua.htm](https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Copo_dagua.htm)

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

Uma das características de um dependente de álcool ou de outras drogas é a dificuldade em lidar com os próprios limites, uma vez que o desejo intenso de consumir a substância de sua preferência não permite que ele estabeleça um freio. Após estourar todos os seus recursos, uma grande parte deles começa a sugar os recursos familiares que, se não estabelecermos um limite, pode resultar na falência material, física e emocional. Diante disso, precisamos nos posicionar, para não permitir que alguém adoecido pela dependência determine quais são os limites dos nossos recursos. E para tanto, precisamos aprender e ter coragem de utilizar uma palavrinha mágica que se chama "NÃO".

#### **Partilha:**

- Estabelecer os meus limites, em relação ao outro, significa pontuar até onde ele pode avançar sobre nós. Como me posicionar visando não ser massacrado pela ausência de limites dele?
- Qual é a minha maior dificuldade em responder um "não"? Qual meta posso adotar para corrigir isso?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem "Aprendendo a escrever na areia".  
[https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Aprendendo\\_a\\_escrever\\_na\\_areia.htm](https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Aprendendo_a_escrever_na_areia.htm)

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

Assim como cada um de nós possui limites, estamos inseridos em um sociedade igualmente limitada em seus recursos. O poder público não dá conta de resolver todos os problemas da comunidade e é nossa responsabilidade social atuarmos na ampliação dos recursos disponíveis. Se tiver que criticar, que seja de forma construtiva, respeitosa e com um objetivo a ser alcançado; mas o mais importante é identificar como podemos ser agentes multiplicadores de boas ações e atuar ativamente para que os limites não sejam vistos como barreiras paralisantes, mas como possibilidades de superação e de construção de novas possibilidades.

### Partilha:

- Diante de uma sociedade limitada, como posso ser um agente multiplicador de possibilidades?
- Como posso agir diante da limitação de um companheiro de trabalho ou de um membro do grupo para ajudá-lo a superar as dificuldades?

### Espiritualidade:

- Mensagem "Bombeiro mirim".  
[https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Bombeiro\\_Mirim.htm](https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Bombeiro_Mirim.htm)

## 4ª SEMANA / Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

***"Ser fiel, honesto e verdadeiro na vivência e transmissão da proposta de vida de sua família."***  
**- FIDELIDADE**

*"Para quem não sabe aonde vai, qualquer caminho serve".* Essa frase, citada por Lewis Carroll, no livro "Alice nos Países das Maravilhas", faz-nos refletir sobre a importância de estabelecermos uma proposta de vida para nossa família. Saber aonde queremos chegar é fundamental para nortearmos as relações e os papéis de cada um no lar e organizar a vida em família. Definida uma proposta de vida, devemos vivenciá-la e transmiti-la aos demais membros da casa, conscientes de que ela serve para todos e assim sendo, devemos ser fiéis, honestos e verdadeiros; abandonando o velho discurso do "faça o que eu falo, mas não faça o que eu faço".

### Partilha:

- Sei aonde quero chegar ou estou sem rumo? Como estabelecer uma rota?
- Como ser fiel, honesto e verdadeiro em relação à minha proposta de vida familiar?

### Espiritualidade:

- Mensagem "Busque o equilíbrio"  
[https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Doze\\_Pratos.htm](https://www.espiritualidades.com.br/Mensagens/msgs/Doze_Pratos.htm)