



OPINIÃO DE UM PROFISSIONAL

AL-ANON

O alcoolismo, sendo uma doença bio-psico-social, é, como sabemos, uma doença que afecta profundamente, ao ponto de adoecer, a família e todos aqueles que se mantêm emocionalmente próximos do doente alcoólico. Contudo, embora consigamos reconhecê-lo em teoria, na prática temos normalmente a tendência para ficarmos focados no chamado "paciente identificado", ou seja, aquele que, pela alteração biológica e comportamental que apresenta, acaba por concentrar em si o sofrimento, angústia e frustração da família, assim como a atenção e preocupação dos profissionais.

Nestes anos de trabalho com a doença alcoólica, muitas vezes me confrontei com familiares e amigos, eles próprios profundamente disfuncionais e que também já perderam a capacidade de gerir as suas vidas. Mas mesmo quando ainda não chegaram a essa situação, quase invariavelmente quem se mantém emocionalmente muito próximo do alcoólico, apresenta elevados níveis de ansiedade, sintomas depressivos e psicossomáticos, e até mesmo alterações no seu comportamento, o que testemunha a incapacidade para lidar com a situação de forma adequada.

No entanto, como temos um "paciente identificado", tanto na família como até mesmo nos profissionais, pode existir a ilusão de que o problema é ele/ela beber, e que tudo se resolveria se ele/ela não bebesse. Mas a verdade é que estas perturbações do funcionamento emocional e quotidiano de quem está próximo do alcoólico permanecem, de uma forma ou de outra, independentemente do que o alcoólico faça ou deixe de fazer.

É neste contexto que Al-Anon faz a diferença, — na percepção de que, embora o/a alcoólico/a seja quem bebe, ou bebeu, o familiar ou amigo já tinha, agravou ou criou problemáticas próprias que foram crescendo pela dificuldade em lidar com as manifestações da doença. Segue-se então um processo de reconhecimento, identificação e reelaboração de vivências, mágoas, ressentimentos e padrões disfuncionais de comportamento, o que vai permitindo uma melhor convivência, se for essa a escolha, com o doente alcoólico, a beber ou em recuperação, mas fundamentalmente um enriquecimento pessoal, aumentando a capacidade de se responsabilizar por si, pelas suas escolhas e atitudes, e assim a possibilidade de construir um outro caminho.

Sónia Oliveira

Psicóloga Clínica pela Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Anterior Vice-presidente de Alcoólicos Anónimos. Psicóloga Clínica na Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependência e Alcoolismo da Marinha (UTITA).

DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO:

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



Um recurso para a comunidade profissional

Grupos Familiares AL-ANON de Portugal

UMA ESPERANÇA DE VIDA

Os Grupos Familiares Al-Anon são um recurso da comunidade que presta ajuda aqueles que estão afetados pelo consumo compulsivo de bebidas alcoólicas de outra pessoa. São Grupos anónimos que não fazem seguimento individual, não têm qualquer filiação a nenhuma religião, nenhum partido político, organização ou instituição (pública ou privada). Não se envolvem em controvérsias ou litígios. Têm apenas uma finalidade:

Prestar ajuda às famílias e amigos de alcoólicos. O único requisito para ser membro: É ter um amigo ou parente alcoólico cuja maneira de beber o afetou. Os Grupos Familiares Al-Anon não cobram taxas nem aceitam doações de fora. A organização mantém-se exclusivamente com as contribuições voluntárias e anónimas dos seus membros.

Há várias décadas, milhares destes Grupos em diferentes partes do mundo, reúnem-se com o propósito de ajudar familiares e amigos dos alcoólicos que compreendem que o alcoolismo é uma doença e ajustam as suas próprias atitudes para tentar levar uma vida normal e não continuar com o padrão antigo da família. Isto é feito através da partilha de experiências, força e esperança a fim de encontrar uma solução para resolver o seu problema comum. Para isso pratica-se um programa de recuperação de 12 Passos, adaptado de Alcoólicos Anónimos, o qual não se opõe a qualquer tipo de tratamento, aconselhamento espiritual e outras áreas da vida dos nossos membros.

POR QUE SE CONSIDERA QUE O ALCOOLISMO É UMA DOENÇA DA FAMÍLIA?

O álcool é a substância que mais problemas sociais provoca à comunidade. É a conclusão principal de um estudo publicado pela "The Lancet". O autor do relatório, David Nutt, avaliou 16 indicadores diferentes e coloca o álcool como a substância mais perigosa pelas consequências que provoca na sociedade e na família.

O alcoolismo é uma doença que muitas vezes permanece oculta. O problema existe, embora muitas vezes nem a família nem mesmo o doente, admitem existir. Beber compulsivamente não só afeta o alcoólico, como também o mundo à sua volta: amigos, filhos, pais, relacionamentos amorosos, casamento, colegas de trabalho, etc. No entanto, os mais afetados e aqueles que mais se preocupam são os que vivem mais próximo do doente alcoólico, ou seja, os membros da família.

Com efeito, os familiares costumam reagir ao comportamento do alcoólico, com vergonha das cenas que ele geralmente protagoniza. Inutilmente, tentam controlar o consumo de bebida. Logo, começam a acumular o ressentimento, a sentir-se culpados e com medo que a qualquer momento possa surgir uma situação desagradável. Se estes comportamentos não são reconhecidos e alterados, estarão presentes em outras áreas da sua vida, mesmo que a família já não conviva directamente com o doente alcoólico.

AL-ANON É COMPATÍVEL COM OUTROS TRATAMENTOS

Parece evidente que o alcoolismo é um dos maiores problemas de saúde. É uma doença que afecta toda a família, geração após geração, a não ser que o padrão seja interrompido. Por este motivo, é importante que não só o alcoólico obtenha ajuda, mas também os seus familiares.

Existem profissionais de saúde que podem encontrar em adultos ou adolescentes, que convivem com amigos ou familiares alcoólicos, as seguintes características: o medo de falar, expressar os seus sentimentos e pouca capacidade de confiar nas pessoas. O silêncio e a negação, que sobressaem neste tipo de situações, causam depressão, ansiedade, isolamento social e desespero. Alguns profissionais afirmam que a terapia é um bom lugar para nomear esses sentimentos. No entanto, isso às vezes é insuficiente.

Por esta razão, pode ser útil para combinar com o programa de tratamento médico ou psicológico com o programa Al-Anon pois este é um espaço para partilhar entre iguais, os quais ajuda a romper o círculo da vergonha e do silêncio.

AL-ANON PORTUGAL

Rua Alfredo Simões Pimenta nº17, Arm.

2810-010 Feijó - Almada

Site: www.al-anon.org.pt

E-mail: al-anon.portugal@al-anon.org