



Al-Anon, um recurso para a comunidade profissional

O “AL-ANON FALA CLARO”

tem como objectivo apresentar como funciona o **Programa Al-Anon / Alateen**; informar sobre acontecimentos e assuntos de interesse da associação e explicar como os membros podem cooperar com os profissionais

BOLETIM

2019-2020

O que é o Al-Anon e como funciona?

Os Grupos Familiares Al-Anon são uma associação mundial de homens e mulheres que oferece um programa de ajuda mútua para a recuperação de familiares e amigos de alcoólicos, dos efeitos da convivência com a doença do alcoolismo, através da prática dos Doze Passos que foram adaptados de Alcoólicos Anónimos.

Os Grupos Familiares Al-Anon são uma comunidade separada dos Alcoólicos Anónimos, não é profissional, tem uma base espiritual, é apolítica e acolhe todas as culturas e crenças religiosas. Os membros são esposas, maridos, filhos, pais, irmãos, amigos e até colegas de trabalho. A doença do alcoolismo afeta muitas vezes vários membros da família, e a recuperação baseia-se numa mudança de atitudes, em que o enfoque é a própria pessoa e não o doente alcoólico.

Qualquer um que sinta que a sua vida foi afetada por um doente alcoólico, pode ser membro de um Grupo Familiar Al-Anon. Os membros são anónimos, o que é dito nas reuniões ou de membro para membro é confidencial. Não existem taxas para ser membro e o Al-Anon é autossuficiente por meio dos contributos voluntários dos seus próprios membros, não sendo aceites contribuições de fora.

Os Grupos Familiares Al-Anon/Alateen cooperam com diferentes áreas de intervenção social e constituem um recurso ao dispor da comunidade profissional. É compatível com tratamentos profissionais e as estatísticas mostram que após o ingresso no Al-Anon, cerca de 47% dos membros procuram aconselhamento profissional. Mais informação em <http://al-anon.pt/informacao-aos-profissionais/>

Das atividades desenvolvidas, destaca-se a realização de Reuniões de Informação Pública para qualquer pessoa ou entidade interessada no Programa Al-Anon. Os membros das várias comunidades profissionais são sempre bem vindos a estas reuniões, onde as partilhas dos membros permitem conhecer mais sobre o alcoolismo e a complexa doença da família.

Opinião de um profissional

Cada alcoólico tem um impacto significativo e direto sobre a vida de várias pessoas, nomeadamente aquelas que lhe são mais próximas, e todas elas, por sua vez influenciam o adicto. Os problemas associados à utilização e dependência de substâncias, não afetam somente o indivíduo, mas também a família da qual ele faz parte. As famílias frequentemente desconhecem que se trata de uma doença, pensam que é uma questão de “força de vontade” ou de se esperar pelo momento certo. Por isso, acreditam que o alcoólico tem liberdade de escolha, que pode controlar sozinho a sua doença e que se gostar verdadeiramente da família não a vai deixar ficar mal.

Uma grande maioria das famílias, nega durante muitos anos o que está a acontecer com o seu familiar, e são incapazes de reconhecer a forma como progressivamente vão sendo arrastadas para a doença. Acreditam que conseguem suportar tudo de uma forma ou de outra, até um limite máximo que pensam que nunca será atingido. Mas de facto, para muitas famílias este limite é atingido ao fim de algum tempo. Toda a dedicação, esforço e energia investidos na tentativa de mudar o alcoólico, acabam por ter um impacto significativo em cada um dos elementos da família e na forma como se relacionam entre si. As dificuldades ao nível da expressão de sentimentos, os segredos, sentimentos de culpa, troca de acusações, responsabilização pelos comportamentos do alcoólico e afastamento entre os vários elementos, levam a que a família se sinta perdida e imobilizada. Progressivamente, a atmosfera familiar vai sendo marcada pelo ressentimento, raiva, medo e ansiedade, num ambiente sem regras e sem limites, assente na desconfiança, extrema preocupação, desorganização, exaustão emocional, persistindo, contudo, a necessidade de controlar o doente alcoólico.’

A família precisa de ajuda, todos se sentem confusos e não conseguem discernir o que é melhor. E raramente agem de forma saudável que permita a mudança. São frequentes as referências na literatura, à importância dos grupos de ajuda mútua na recuperação dos alcoólicos, mas poucas referências existem ao grupo de ajuda para familiares de alcoólicos, o Al-Anon. Estes grupos permitem a troca de experiências entre as pessoas que passam pela mesma situação, e no caso do Al-Anon, permitem abrir um espaço para que a família sinta que não está sozinha num momento tão complexo da sua vida.

A partilha de vivências e experiências no grupo, facilita a compreensão do alcoolismo enquanto doença e o impacto que a mesma tem no meio familiar. Este é o ponto de partida para a mudança. O alcoólico e a família precisam muito de ajuda, mas não da ajuda um do outro. Para a família em recuperação, tudo começa quando decide avançar sem olhar para trás, quando a perceção das suas necessidades individuais se assume como uma prioridade, quando decidem mudar a sua realidade em vez de tentar mudar a realidade do outro.

Sérgio Paulino Lopes

Psicólogo Clínico e Terapeuta Familiar