

Sociedade

O chá é obrigatório em cada reunião semanal das Famílias Anónimas (FA) porque “ajuda a relaxar”. Maria procura a chaleira e as saquetas no armário da sala cedida por uma igreja em Lisboa, de onde tirou também os cartazes que decoram as paredes e os livros divulgados por esta associação de familiares de dependentes de drogas, álcool e outras substâncias. “O objetivo é ajudar as pessoas que estão a sofrer por alguém que tem consumos, seja do que for”, explica Manuel, presidente do Conselho Nacional de Serviço das FA. “As pessoas chegam destroçadas, completamente de rastos, só pensam no problema que têm em casa, seja a mulher, o marido, o filho.”

Manuel tornou-se FA em 2016, quando o seu filho estava num centro para recuperar do abuso de canábis e álcool. “Quando entramos na sala encontramos outras pessoas que estavam a passar pelo mesmo e não nos achavam maluquinhos”, explica.

A reunião começa às 18h57 com sete pessoas à volta de uma mesa e outras três *online*. “Concedei-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar. Coragem para modificar as que posso. E sabedoria para distinguir umas das outras”, entoam. Serenidade foi o sentimento que Isabel encontrou nas FA. “Nós pensamos que a adição dos nossos entes queridos foi devido a algum erro de educação que cometemos durante o processo e que a culpa será nossa”, lamenta. “Estava sempre aos gritos com a minha adicta, era uma vida totalmente desregulada e centrada nela. Até me esquecia das minhas outras filhas”. Depois das sessões no grupo, conta que mudou as suas atitudes e hoje, é mais calma.

O que muda, explica Isabel, é a forma de ver os familiares. A sua filha, adicta ao álcool e às drogas, tem uma doença, é o que aprendem todos na FA. O grupo aplica um programa de 12 Passos, semelhante ao das organizações dos Alcoólicos ou Narcóticos Anónimos. Os 12 Passos são “um caminho de recuperação” do indivíduo, aponta



REPÓRTER SÁBADO. ESPECIALISTAS DEFENDEM A IMPORTÂNCIA DESTA TERAPIA

É AQUI QUE AS FAMÍLIAS SE SENTEM SEGURAS

O grupo Famílias Anónimas apoia quem tem filhos com problemas de dependências. Assistimos a uma das reuniões semanais que ajudam estes pais a voltar a viver.

Por **Leonor Riso**

Manuel, o presidente do grupo. As 12 Tradições determinam a forma como devem decorrer as reuniões e os cuidados que se deve ter com o exterior. “Os 12 Passos impedem-me de cometer suicídio. As 12 Tradições impedem-me de cometer um homicídio”, sintetiza.

O primeiro dos 12 Passos consiste em assumir que os familiares não

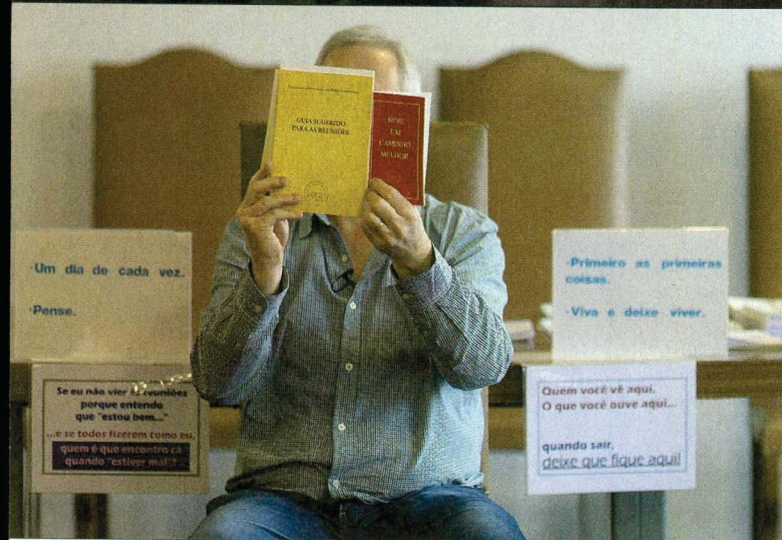
O PRIMEIRO DOS 12 PASSOS CONSISTE EM ASSUMIR QUE OS FAMILIARES NÃO PODEM FORÇAR A RECUPERAÇÃO

podem forçar a recuperação do adicto. “Ao perceber que era impotente perante a vida do meu filho, percebi que ninguém me podia modificar. Se ninguém pode, eu também não vou conseguir modificar outro”, recorda Manuel. “Se lhes facilitarmos a vida, mais os consumos se vão manter. Para chegar à recuperação, eles precisam de chegar ao



Partilham chá nas sessões porque ajuda a "relaxar"

DUARTE RORIZ



RICARDO MEIRELES

fundo do poço deles... Seja lá o que isso for."

É este também o caminho para travar a "codependência" que se estabelece entre quem vive com esta doença e o familiar. "Parece que a nossa vida gira em torno daquela pessoa, pensamos o que é que ela está a fazer? Está a consumir, não está a consumir? Está a roubar, está a fazer isto ou aquilo? Foi ao trabalho, faltou? O telefone toca, será que está no hospital? Passa a ambulância, será que é pelo meu filho? Será que é pelo meu marido? O que é que se passa?", descreve Manuel.

Aceitar o primeiro passo de FA implica adotar o "amor firme", que Filipe, membro há quase 33 anos, resume: "É dizer gosto muito de ti, mas não gosto do que tu fazes. E não colaboro de maneira nenhuma nos teus consumos. E isso pode ir ao ponto de dizer, não te quero mais a ficar em casa. E isso aconteceu com o meu filho." Filipe explica que tudo começou com "pastilhas" e "charros" e "acabou na heroína como todos na altura". E acrescenta um detalhe por que todos os pais passa-

vam: "Serem maltratados porque não tinham sabido educar os filhos". É pelo exemplo do amor firme e de "mais uma ou outra atitude que as

12 Passos

Ajudam o familiar a saber lidar com a adição

Passo 1 Impotência

Admissão de que nada se pode fazer perante a droga e a vida do adicto

Passo 2 Poder superior

É necessário crer em algo, que não precisa de ser Deus, mas que vai "devolver a sanidade"

Passo 3 Entrega

A própria vontade e a vida são entregues ao cuidado do Poder Superior



Reuniões

das FA acontecem em países como Austrália, Costa Rica, Congo, Japão, Rússia, e Papua-Nova Guiné, entre outros



Joana

Teixeira é psicóloga e salienta que os familiares sentem as consequências da doença que afeta o adicto

"DEIXEI O MEU FILHO A DORMIR NO VÃO DAS ESCADAS DO MEU PRÉDIO. NÃO ERA FÁCIL", DIZ MANUEL

peças vão tomando que os adictos acabam por, muitas vezes, não é garantido, perceber que têm de mudar de vida. E também só mudam de vida se quiserem."

Nem sempre é fácil fazer isso e Manuel recorda um momento mais complicado. "Deixei o meu filho a dormir no vão das escadas do meu prédio. Não era fácil acordar, sair de casa e vê-lo ali. Tinha de levantar a perna, passar por cima dele para chegar ao elevador e tentar trabalhar com uma cara normal."

Terapia de grupo

Após a oração, os membros de FA apresentam-se com o primeiro nome e fazem leituras de textos sobre a doença da adição criados pelas FA dos Estados Unidos, onde nasceu a associação. "As reuniões são estranhas, porque ninguém interrompe ninguém. Eu falo, estão todos calados, eu acabo de falar, agradecemos à pessoa que falou, outra pessoa levanta a mão, pede para falar, fala", descreve Manuel. Aos novos membros, causa alguma "estranheza": "Na minha primeira reunião, as pessoas estavam à volta de uma mesa, conversando, sorrindo, tomando um chazinho. E pensei, vou ficar para ver estas pessoas que estão com um aspeto tão bom", conta Isabel. Aos novos membros, é pedido que venham a pelo menos cinco ou seis encontros antes de recusarem o programa das FA, "que é para a vida", nas palavras de Manuel.

Em Lisboa, a reunião já está na parte das leituras. Salomé esqueceu-se dos óculos e não consegue ler: outra companheira afaga-lhe a mão e continua. A seguir, cada pessoa pode tomar a palavra e fazer a sua partilha.

"A terapia de grupo é fundamental porque são associações de autoajuda", frisa Catarina Fróis, professora e investigadora no ISCTE, que dedicou a tese de doutoramento a várias associações de 12 Passos, FA incluídas. "Até porque não há diálogo, as pessoas falam da sua experiência, ou do que estão a sentir naquele dia." Ao longo de um ano, assistiu "à magia" que acontece numa reu-



MAGRILNE ALVES

nião: “As pessoas sentem que podem falar e dizer, muitas vezes pela primeira vez, o que se passa na casa delas, na vida delas, sem terem medo de ser julgadas. E só ali é que conseguem fazer isso.”

No estudo feito há quase 20 anos, Catarina Fróis notou que a maioria das participantes em FA eram mulheres com filhos homens. “É uma ligação muito umbilical, quase como se elas próprias vivessem a toxicod dependência.” E é-lhes mais difícil contrariar os seus comportamentos. Lembra-se do caso de uma mãe que pôs o filho fora de casa e ele começou a tocar guitarra à porta a pedir moedas. Para o salvar, a mãe disse-lhe que fosse ao café e pedisse o que quisesse. “Isso só resultou durante duas horas. Quando ela foi pagar, era uma conta enorme. Eram sanduíches e sanduíches, que a mãe ia pagar, mas que o filho ia vender a outros toxicod dependentes para assim arranjar dinheiro para a droga.”

Já Sónia Ferreira, terapeuta familiar na Unidade de Tratamento e Reabilitação Alcoológica do Hospital Júlio de Matos, da ULS São José, destaca a dedicação destas famílias. “Da experiência que eu tenho tido, estas famílias são muito resistentes, Principalmente as mulheres, que acabam por ir até ao limite do que é possível fazer no cuidar destes filhos/as”, conclui. No entanto, esta situação acaba por ter impacto nos pais e nas mães. “O desgaste pode causar sintomas clínicos em familiares de adictos”, relata Sónia Ferreira. Às suas sessões, chegam pessoas com ansiedade e depressão e o tema da culpa é recorrente. “Em re-

Como começou?

O grupo Famílias Anónimas chegou a Portugal em 1987

O primeiro grupo nasceu nos EUA, em 1971, na Califórnia. A Portugal, chegou nos anos 80, em plena crise da heroína, com quatro famílias de Cascais. **Hoje, existem 22 localidades** onde se pode ir a uma reunião. A lista pode ser consultada em familiasanonimaspt.com, a par dos materiais de leitura de referência.

lação à culpa, temos de ir desconstruindo esta ideia de responsabilidade, para perceberem que os tratamentos só vão resultar se o próprio estiver disposto a tratar-se.”

Trazer o mundo às costas

Cada encontro das FA termina com a promessa de que “o que está cá dentro, fica cá dentro”. E o anonimato é essencial. “Além do estigma



ALEXANDRE AZEVEDO

A psicóloga Sónia Ferreira diz que o desgaste da situação pode causar sintomas clínicos nos familiares

ISABEL DIZ QUE AS FA LHE MUDARAM A VIDA: “SINTO-ME BEM. VOLTEI A GOSTAR DE VIVER”



Psiquiatra

Luís Patrício frisa que é preciso estar atento a comportamentos de risco e investir na prevenção dos abusos

Catarina Fróis, investigadora que estudou estes grupos, frisa que têm uma função de autoajuda fundamental

social que havia e ainda existe, em parte, tem de haver a sensação dentro do grupo de que todos somos pares”, clarifica Filipe. “Aqui não há personalidades importantes”, sus-tenta Manuel. “Não é importante o que eu faço. O importante é o motivo por que eu estou aqui.”

Não é preciso ser religioso para aderir, mas aconselha-se no segundo dos 12 Passos a crença num “poder superior”. Manuel dá o seu exemplo: “Para mim é Deus, para alguns companheiros é o mar, é a sala, são os grupos.” Contudo, Filipe esclarece melhor o motivo deste conselho. “Não é um programa religioso de maneira nenhuma, mas há uma coisa essencial: percebermos que não estamos sozinhos no mundo.”

As reuniões juntam ainda familiares de adictos em recuperação, como é o caso de Filipe, que está na FA há mais de 30 anos. É que apesar do pior já ter passado, sublinha que há momentos que nunca se esquecem e que foram desafiantes. Recorda à SÁBADO que durante meses não soube do paradeiro do filho. “É um grande risco que há com o amor firme”, conclui. Filipe explica porque continua a participar nas FA: “Isto é uma escola de vida enorme. É uma questão de gratidão e de continuar a ajudar as pessoas que precisam.” Já Isabel garante que as FA lhe mudaram a vida. “Mesmo que a minha filha não esteja em recuperação, com fases em que consome e outras em que está limpa, eu sinto-me bem. Voltei a gostar de viver.”

Manuel pondera bem antes de explicar como se sente e como está o seu filho. “Ele neste momento está na cadeia. Está a fazer o caminho dele. Acho que desta vez percebeu que tem que mudar. Não sei. Eu estou a conseguir aceitar, por muito que me custe.”

A sessão termina quase às oito da noite. Na mesa as chávenas estão vazias e repousam os biscoitos, enquanto se ouve a Oração da Serenidade – o cântico que entoam no início e no final de cada sessão – sempre de pé e de mãos dadas. Maria traduz o significado desse momento: “Juntos conseguimos fazer aquilo de que sozinhos não somos capazes.”