

**UM GUIA
PARA A FAMÍLIA
DO ADICTO
E DO
USUÁRIO DE DROGAS**



GRUPO

FAMILIAR

NAR-ANON



Este material foi adaptado pelo Grupo Familiar Nar-Anon de "Um Guia para a Família do Alcoólico", do Reverendo Joseph L. Kellermann, Diretor do Conselho para Alcoolismo de Charlotte (North Carolina) e publicado com sua permissão.

**NAR-ANON FAMILY GROUP
HEADQUARTERS, INC. 1971**

Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil

Rua 1^º de Março, 125 - sala 601
Rio de Janeiro - RJ
CEP 20010-000
Tel/Fax: (21) 263-6595
<http://www.naranon.org.br>
e-mail: naranon@naranon.org.br

**Nar-Anon Family Groups
Head Quarters, Inc.**
P.O. Box 2562
Palos Verdes Península, Ca 90274
(213) 547-5800

ao Nar-Anon, o grupo para familiares do dependente de drogas. Os grupos Familiares Nar-Anon proporcionaram discernimento e compreensão para os diversos problemas e dilemas, que os membros da família de um dependente têm que enfrentar. O programa é tão vital para a recuperação emocional da família, como é a participação neste “problema” específico. A recuperação da dependência de drogas inclui restabelecimento da doença emocional de todos os membros da família. Se o dependente se recuperar emocionalmente e os familiares não, pode haver uma ruptura grave na estrutura familiar. A família precisa crescer emocionalmente, tanto antes, quanto durante e depois que o dependente estiver recuperado ou pode ocorrer um sério afastamento.

O momento para a família começar a trabalhar a sua própria recuperação emocional é agora. E a maneira de começar ajudar na recuperação do dependente é começar a trabalhar a si mesmo.

1. Aprenda todos os fatos e pratique-os na sua própria vida. Não comece pelo dependente.
2. Lembre-se de que você está emocionalmente envolvido. Mudando sua atitude e abordagem do problema, você poderá acelerar a recuperação.
3. Encoraje todas as atividades benéficas do usuário e coopere, tornando-as possíveis.
4. Aprenda que o amor não pode existir sem compaixão, disciplina e justiça e que aceitar amor ou dá-lo sem essas qualidades, é destruí-lo eventualmente.
5. Frequente as reuniões do Grupo Familiar Nar-Anon. Se possível vá a um Centro de Informações sobre Abuso de Drogas, a uma Clínica de Saúde Mental, ou um conselheiro competente ou Clérigo que tenha experiência nesse campo.

condenação dos parentes, vizinhos e de outras pessoas bem intencionadas e, algumas vezes, separações temporárias de formas variadas e sombrias. Precisamos oferecer alegria, quando o dependente estiver livre de químicos, mas, no entanto, permitir que as conseqüências do uso se tornem agudas, se quisermos antecipar uma recuperação abrangente e definitiva.

Em geral, todo o esforço é dirigido para modificações, quase sempre puramente superficiais, no dependente. No entanto, em quase todos os casos, uma modificação na família é necessária, antes que qualquer mudança no dependente possa ser antecipada. Não fazer nada é impossível. Como regra geral, não fazer nada significa aceitar que a situação seja negligenciada e explorada, e reagir de um modo inativo, passivo e destrutivo. A família sempre interage com o adicto ou o usuário, não importa quão limitado seja o contato pessoal. O importante é aprender quais as interações destrutivas e quais as que poderiam ser criativas e, então, ter a coragem de tentar uma abordagem criativa. A modificação deve começar pelo não-dependente. O dependente não procurará ajuda para a recuperação enquanto suas necessidades imaturas forem supridas e seus problemas resolvidos pela família ou por amigos.

A recuperação de qualquer doença grave pode levar um tempo considerável, podendo acontecer recaídas. O mundo não vai acabar, se depois de um período sem drogas, o dependente retornar ao uso. Se a família não entrar em pânico e retornar à forma destrutiva anterior de lidar com o problema, o escorregão pode ser usado com vantagem e servir como uma lembrança valiosa de que a primeira pílula ou gole ou tapa têm que ser evitados. No processo de recuperação não se pode esperar que toda a ação compulsiva desapareça da noite para o dia. A família pode até questionar o envolvimento intenso do dependente com o seu grupo ou com a sua terapia, pois ele pode se tornar tão compulsivo no seu tratamento em recuperação, como era em sua adicção. Isto pode ser ainda mais verdadeiro, se sua terapia inclui a participação num programa de recuperação. Ele (ou ela) pode freqüentar todas as noites as reuniões de uma dessas organizações, se associando com outros que estão tão intensamente dispostos em conseguir e manter suas recuperações.

A melhor maneira para um familiar não se ressentir dessa situação, é a esposa, pai ou mãe, ou amigo se juntar

dentes para alimentar suas neuroses pessoais. Isto também pode ser verdade em uma relação de pais, irmãos ou irmãs. Cada um de nós precisa olhar bem para si mesmo, para ter certeza de que essa necessidade não existe.

Masoquismo é a necessidade de sofrer para poder encontrar um senso de auto-estima e valor na vida. É encontrado, às vezes, em mulheres ou mães de usuários de drogas, pois elas dependem desse meio de sofrimento para satisfazer suas próprias necessidades emocionais. Algumas pessoas são sádicas e precisam ter alguém à mão para castigar e o dependente serve para este propósito.

Outras precisam dominar e controlar outras pessoas e dependentes suprem e se encaixam no exercício desse controle e domínio. Se qualquer destas três situações existir, então o não usuário pode ter uma doença mais séria ainda que a dependência química, e esta precisa ser tratada e detida, para que esta pessoa possa tomar uma atitude que não seja a de contribuir para o progresso da dependência.

A SOBRIEDADE A LONGO PRAZO

Um erro freqüente é simplificar o problema em termos de que basta manter o dependente afastado das drogas ou manter as drogas e os amigos que usam drogas, longe dele. Isto não pode ser imposto, a não ser pela prisão ou confinamento. E mesmo assim, a criatividade humana parece permitir que eles, nessas circunstâncias, consigam encontrar uma fonte de suprimento. De qualquer modo, uma batalha vencida hoje será travada novamente amanhã.

Enquanto que nenhuma pessoa responsável pode se permitir tolerância sobre atos ilegais ou substâncias químicas em sua própria casa, a maioria dos esforços feitos para manter alguém livre do uso das drogas leva, simplesmente, à revolta e a mais uso de drogas. A única maneira de se conseguir uma motivação mais ampla é oferecendo amor e compreensão, principalmente enquanto o dependente estiver limpo de drogas; mas no entanto, não permitindo que o uso e todas as suas conseqüências se tornem tão dolorosas em si mesmo, que o obriguem, eventualmente, a procurar alívio para a dor intolerável, causada pelo uso de drogas. Isto significa sofrimento, mas sofre com ele as conseqüências dolorosas e não se tornando um agente de fuga dessas conseqüências. Isto significa ter coragem de sofrer constrangimentos, pequenos ou grandes, privações financeiras,

também precisa da compaixão, que significa suportar com ou sofrer com uma pessoa. Compaixão não significa sofrer por causa da injustiça de uma pessoa. No entanto, os que estão próximos do dependente sofrem suas injustiças repetidamente.

Narcóticos, sedativos e álcool são drogas que aliviam a dor. Este é o prazer da fuga química. É um artifício solucionador de problemas, que alivia o desconforto, a ansiedade, a tensão e o ressentimento. Drogas, incluindo o álcool, permitem ao indivíduo evitar momentaneamente a dor, mas na família a dor, tensão, ansiedade e ressentimento são violentamente aumentados.

Quando o efeito das drogas passa, quando o indivíduo está limpo e sóbrio, ele não mais deseja sofrer as conseqüências do uso de drogas. Pode até haver um desejo enorme de não discutir o que aconteceu ou o reverso da medalha também pode surgir, remorso e culpa podem compelir o dependente a prostrar-se perante a família, suplicar misericórdia e prometer que não acontecerá de novo. Cada tentativa é a de atingir a mesma meta – evitar as conseqüências do abuso de drogas. Se o dependente tiver sucesso com um dos dois métodos, sua dor é novamente evitada ou aliviada, mas a família de novo paga o preço do alcoolismo ou da adicção.

O AMOR É DESTRUÍDO

O amor não consegue subsistir a esse tipo de ação e de interação. O dependente usa drogas ou álcool para escapar da dor e aprende como usar a família para fugir das conseqüências dolorosas. A família sofre quando o dependente usa drogas e também sofre as conseqüências dolorosas. Se a família suportar a dor e absorver as conseqüências, então a compaixão não poderá existir. Compaixão é suportar com ou sofrer com a pessoa, e não sofrer por causa do desejo de não sofrer da outra pessoa.

O único meio do amor subsistir é que a família aprenda a não sofrer, quando o uso de drogas do dependente estiver progredindo, e se recusar a desfazer as conseqüências do seu uso. Qualquer coisa diferente, ou menos que isto, não é compaixão e qualquer relacionamento sem justiça e compaixão não é amor.

Fatores que complicam a situação familiar estão muitas vezes envolvidos. Há esposas que precisam de maridos dependentes e maridos que precisam de esposas depen-

dependente não pode fazê-lo, e, portanto, este fracasso se torna permanente. Isto, na realidade, aumenta o sentimento de fracasso e culpa do dependente e aumenta o sentimento de hostilidade e condenação da família, para com ele. Portanto, ele é duplamente ferido. A crítica, a repreensão e a lição de moral só aumentam o sentimento de culpa e o ressentimento contra si mesmo e contra a família. A situação toda só piora. A família não passou o cheque sem fundos, mas, ao resgatá-lo, de algum modo, deu a sua aprovação àquele ato, enquanto o condenaram verbalmente.

O adicto ou usuário pode continuar negando que tenha um problema de abuso de drogas e que precisa de ajuda, enquanto a família lhe der proteção automática ou livrá-lo das conseqüências. Cada vez que a família reage, na sua maneira usual, o crescimento da sua maturidade fica perdido e o comportamento imaturo do dependente é perpetuado e encorajado.

A raiva e a ansiedade devem ser evitadas pela família ou ela contribuirá para a progressão da doença. Os membros da família devem primeiro aprender a lidar com seus próprios problemas, antes que quaisquer efeitos benéficos possam atingir o adicto ou o usuário.

A ajuda para o dependente de drogas e para a sua família deveria ser procurada fora do círculo de parentes, amigos e de vizinhos. De preferência, deve vir de pessoas treinadas nesta área de trabalho ou de programas de recuperação. As famílias podem ajudá-lo, estando prontas para sugerir recursos, tais como o programa dos Doze Passos ou com aconselhamento profissional. Quando membros procuram ajudar, individualmente, no mesmo programa ou num programa semelhante, tal como dos Grupos Familiares Nar-Anon, muitas vezes lançam as sementes para a recuperação da família.

AMOR E COMPAIXÃO

Um dos maiores fracassos na abordagem de pessoas que abusam de drogas é a incapacidade para se compreender o significado do amor. Da mesma maneira que não se tem o direito de declarar: "Se você me amasse, você não teria diabetes", não se tem o direito de declarar: "Se você me amasse, você não usaria drogas".

O uso excessivo de drogas revela a existência de uma doença e doença é uma condição, não uma atitude.

Não está longe da verdade dizer que o dependente se sente não amado e não desejado – não é sem razão. O amor não pode existir sem a dimensão da justiça. O amor

AS ARMAS DO DEPENDENTE

A primeira arma é a habilidade de provocar raiva ou perda de controle das emoções. Se o familiar ou amigo fica zangado ou hostil, sua habilidade de ajudar o dependente é destruída completamente. Consciente ou inconscientemente, o dependente está projetando uma imagem de auto-aversão contra a outra pessoa.

Quando aqueles mais próximos do dependente reagem com raiva, de uma maneira hostil, ele se sente justificado no abuso anterior e tem mais desculpas para mais uso de drogas no futuro. Os deuses primeiro provocam raiva naqueles que eles querem destruir, e o dependente tem uma longa experiência de agir como um pequeno deus. Se perdermos a calma, todas as chances de poder ajudar são jogadas fora, pelo menos naquele momento.

A segunda arma é a habilidade de provocar ansiedade na família. Assim, os familiares são muitas vezes compelidos a fazer pelo dependente aquilo que somente ele deveria fazer por si mesmo, para que a doença possa ser detida. Nos seus esforços errados, feitos para ajudar, familiares se encontram repetidas vezes protegendo o dependente das conseqüências de suas ações, encobrendo, protegendo, proporcionando espaços para que ele possa se destruir. Um "cheque sem fundos" é um bom exemplo para ilustrar este princípio. O dependente não tem dinheiro para honrar o cheque. Quando a ansiedade ou o constrangimento da família se torna profundamente intenso, com o que poderá acontecer com este cheque sem fundos, eles garantem o dinheiro e cobrem o cheque.

Isto alivia a ansiedade da família e do dependente, mas estabelece um padrão de comportamento para o dependente na área de solução de problemas. Ele agora aprende que a família não vai deixá-lo sofrer as conseqüências de suas ações e tem certeza de que isto vai acontecer, sempre que ele passar um cheque sem fundos.

ABUSO DE DROGAS, UMA DOENÇA DA FAMÍLIA

O dependente de drogas é levado à progressão da doença quando aqueles que o cercam são incapazes de lidar com a ansiedade que ele provocou. Isto é, com efeito, parte da doença. Nem o dependente, nem aqueles emocionalmente envolvidos com ele são capazes de enfrentar a realidade. A emissão de um cheque sem fundos e o resgate desse cheque, pela família, nada mais são do que dois lados do mesmo problema. O dependente não pode desfazer o que os outros já fizeram. Se a família resgata o cheque, o

Antes de mais nada, é preciso compreender que a família pode fazer tudo que é conhecido e dado como certo, porém a doença pode prosseguir incontrolada. No entanto, se a família estiver disposta a aprender os fatos reais sobre o abuso de drogas e a dependência química e fazer uso desse conhecimento, as possibilidades de recuperação aumentam consideravelmente. Na realidade, a melhor forma de ajudar na recuperação de qualquer adicto ou usuário, é remover a ignorância, adquirir uma atitude adequada – baseada no conhecimento – e ter a coragem de praticar estes princípios, quando estiver lidando com o dependente. Começar da forma habitual, na tentativa de ajudar o dependente a parar de usar drogas, sem primeiro aprender a olhar atentamente as próprias reações e tentar fazer um esforço efetivo de mudanças em si mesmo, simplesmente fará a situação piorar.

Inicialmente, precisamos compreender que os problemas da dependência química não estão somente nos químicos, mas na pessoa que está usando estes químicos. No entanto, a recuperação verdadeira só começa quando a pessoa inicia o seu afastamento completo do uso das drogas, do álcool ou e outras substâncias que alteram a mente. Recuperação é algo semelhante à construção de um arco gótico. Existem fundações invisíveis; muitas pessoas podem colocar várias pedras no arco, mas a pedra angular tem que ser colocada pelo próprio dependente, senão a estrutura toda cai. Ninguém pode fazer pelo dependente aquilo que só ele pode fazer por si próprio. Você não pode tomar remédio pelo paciente e esperar que o paciente se beneficie. Opções e decisões têm que ser feitas e tomadas pelo dependente, por vontade própria, para que a recuperação ocorra em bases permanentes.

É assustador como o dependente controla a família, especialmente mãe e pai, a mulher ou o marido. O dependente usa drogas cada vez mais. A família berra, grita, esbraveja, implora, pede, reza, ameaça e pratica o silêncio como remédio. Mas, também, encobre, protege e defende o dependente das conseqüências do uso de drogas. Se o dependente continua agindo como um pequeno deus, é porque a família ajuda a manter esta ilusão de onipotência. Para preservar esta neurose de onipotência (a tentativa de agir como Deus), o dependente tem duas armas primordiais:

A melhor defesa de uma família para o impacto emocional do abuso de drogas é adquirir conhecimento, alcançando assim a maturidade e a coragem necessárias para torná-lo efetivo.

Pessoas que são capazes de ajudar adictor ou usuários, fora de sua família, tornam-se confusas e destrutivas, quando um membro de sua própria família se envolve com este problema. O parente mais próximo ou a pessoa que se sentir mais responsável pelo dependente, em geral, precisa de mais assistência e orientação do que o próprio “usuário”.

Dependência química é uma doença que tem um impacto tremendo sobre os familiares mais próximo. Os mais afetados são os pais, maridos ou mulheres, irmãs, irmãos e filhos. Quanto mais distorcidas ficam as emoções destas pessoas, mais inadequada fica a sua ajuda. A interação entre o usuário de drogas e sua família pode e freqüentemente se torna destrutiva em vez de construtiva.

Por exemplo, os mais chegados ao usuário ou adicto podem achar-se culpados por todas as suas dificuldades. Isto pode chegar a um ponto em que começam a ter medo diante da possibilidade de que isto seja verdadeiro. Contudo, a adicção é uma doença. Ninguém é responsável pela dependência de drogas de outra pessoa ou pela sua recuperação. No entanto, por falta de conhecimento, aqueles mais chegados ao dependente podem permitir que a doença passe despercebida, apoiar o seu desenvolvimento e contribuir para que o tratamento seja evitado. Através da compreensão do problema e com coragem, o familiar pode tomar atitudes que levam o dependente a uma recuperação antecipada – apesar de que esta recuperação não pode ser absolutamente assegurada.

As pessoas diretamente envolvidas na vida do dependente não podem “tratar” da doença. Nenhum médico se automedica numa doença grave, e poucos atuarão como médicos para sua própria família, especialmente marido ou mulher, pais e filhos. A medida que o abuso de drogas progride, aqueles mais próximos do dependente ficam emocionalmente envolvidos. A melhor ajuda que eles podem dar, inicialmente, é procurar auxílio e orientação para a sua própria situação, para que eles não atuem como facilitadores apoiando o padrão progressivo da doença da dependência química. Os erros cometidos por pais e parentes próximos, cheios de boas intenções, são inacreditáveis e, na maioria das vezes, tornam mais difícil a recuperação do dependente de drogas.

UM GUIA PARA FAMÍLIA DO ADICTO E DO USUÁRIO DE DROGAS

O programa Nar-Anon é sugerido como um meio de lidar com situações criadas pelo abuso de drogas (os Grupos Familiares Al-Anon são sugeridos para parentes e amigos de alcoólicos). Muitas semelhanças podem ser encontradas entre o alcoolismo e a dependência de drogas. A diferença mais evidente é que o abuso de drogas é geralmente ilegal. Há uma probabilidade maior de que a família seja confrontada com situações de emergência, onde sejam exigidas medidas para salvar vidas.

A dependência de drogas é uma doença da família. A doença do adicto ou do usuário de drogas afeta a vida de todos a sua volta. A família falha em reconhecer a dependência de drogas do usuário como um sinal de doença. Assiduidade às reuniões Nar-Anon e contatos freqüentes com outros membros, proporcionarão mudanças maravilhosas em sua situação.

Todos os direitos reservados. – Nenhuma parte desta obra
pode ser reproduzida sem a autorização prévia, e por
escrito, dos Editores.