

Colaboração: Branca Martins, 1ª Vice-Presidente da FEAE

9º PRINCÍPIO BÁSICO - APOIADOR

Grupo de Apoio - Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio.

1ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU**

Quando temos um problema, pode parecer que ninguém nos entende. Gostaríamos de confiar em alguém, mas tememos que nos julguem incompetentes e azarados, porque achamos que problemas só acontecem conosco. Quando chegamos ao grupo de apoio, ainda desconfiamos de que alguém possa nos ajudar. Aos poucos, sendo vistos e ouvidos, com respeito, constatamos que todos estão unidos para lidar com situações complicadas e ninguém desmerece nossa dor. Pelo contrário, todos torcem por nós e nos entusiasmam a confiar na superação. Enfrentando o medo e a vergonha, compartilhamos e descobrimos que somos capazes de mudar a situação.

Partilha e Meta:

- Consigo ser verdadeiro e confiar no grupo? Aceito e avalio os retornos recebidos?
- Qual meta posso fazer para melhorar meu comprometimento, autoconhecimento e autoestima?

Espiritualidade:

"O autoconhecimento vem quando observais a vós mesmos nas relações com todas as pessoas que vos cercam." (Jiddu Krishnamurti).

Refletir: O grupo de apoio me dá esperança e me ajuda a ser a pessoa que eu devo ser. Minha espiritualidade me inspira a encontrar dentro de mim as respostas de que eu preciso.

2ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e o **OUTRO**

Precisamos uns dos outros! No grupo de apoio, o outro me acolhe e me ouve, sem julgamento. Quando ele fala, é minha vez de me colocar em seu lugar, com humildade, sentindo sua dor como se fosse minha. Muitas vezes, não precisamos que nos ensinem o que fazer, mas somente que nos garantam que não mais estamos sós para encontrar o caminho da solução para os problemas. Por meio das experiências pessoais, aos poucos, todos revelam seus desafios, suas lutas e suas mudanças. Juntos, perdemos o medo de confrontar a situação e traçamos metas para alcançar nossos objetivos.

Partilha e Meta:

- Como está sua partilha: clara e verdadeira? Acolhe a partilha do outro com solidariedade?
- Como atrair alguém para participar do grupo? Como ajudar alguém a não desistir?

Espiritualidade:

"Necessitamos um do outro, para sermos nós mesmos." (Santo Agostinho) Comente.

Refletir: Nossos corações se abraçam na partilha! Os confrontos nos desafiam a melhorar e os retornos amorosos dão apoio e confiança! O grupo nos estimula a ficar cada vez melhor!

3ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e a **SOCIEDADE**

Somos diferentes. Como células, cada uma exercendo sua função, unidas, formando órgãos e compondo um corpo, nossa força também depende da unidade. No grupo de apoio, não somos conselheiros profissionais, nem damos diagnósticos; não temos vínculos políticos, ou religiosos; não somos grupo de oração ou grupo terapêutico. Entretanto, somos um grupo de ação, no qual são bem-vindos todos os talentos, os dons, toda nossa capacidade para servir, ser útil e fazer o bem. Respeitando a diversidade e fortalecendo a autenticidade de cada um, trabalhamos juntos para promover mudanças e melhorar a sociedade.

Partilha e Meta:

- Conseguimos ouvir com atenção e aprender com as diferenças? Conversamos desarmados, sem querer competir?
- Quais mudanças pessoais podem melhorar nosso relacionamento?

Espiritualidade:

"A unidade é a variedade, e a variedade, na unidade, é a lei suprema do universo." (Isaac Newton)

Refletir: Sozinhos estamos perdidos. Em comunidade, encontramos nossa força! Nossas diferenças nos enriquecem! Unidos, enfrentamos desafios e trilhamos o caminho certo!

Aceitação, compreensão e não julgamento nos fazem melhores e mais espiritualizados. Comente.

4ª SEMANA - Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

"Partilhar no Grupo familiar situações incompatíveis com sua proposta de vida"- CORAGEM.

Se nossa proposta ética compreende verdade e honestidade, devemos nos posicionar com assertividade para mantê-la. Ao notar que algo está em desacordo com nossa proposta, devemos agir com serenidade, coragem e discernimento para enfrentar e resolver possíveis desajustes. Comportamentos inadequados não devem ser ignorados ou acobertados. Com tranquilidade, podemos partilhar, mudar e melhorar o que for necessário.

Partilha e Meta:

- Acobertamos delitos, permitindo que alguma situação se agrave?
- Qual o primeiro passo para estancar o perigo?

Espiritualidade:

"A delicadeza, o amor, os valores, a ética e a espiritualidade são muito importantes nos grupos de AE para acolher, compreender, integrar e ajudar a escolher aquilo que for o melhor." (Do livro "Prevenção com AE", de Mara S.C. Menezes)

Refletir: Minha espiritualidade me dá segurança para fazer o que é necessário!

