

O APADRINHAMENTO – ORIENTAÇÕES:

Informação e Estratégias para Encorajar o Apadrinhamento entre Membros e nos Grupos

I.

DOCUMENTAR-SE

Famílias Anónimas (FA) publica um extenso catálogo da literatura, toda escrita e criada por FA. Muita desta oferta de literatura contém informação acerca do apadrinhamento, prática, histórica e orientada para a ação.

Este material tem provado ser extremamente valioso ao longo dos tempos, tanto para os grupos FA como para os membros individualmente: para os grupos, quando planeiam e conduzem reuniões sobre o apadrinhamento e reuniões sobre os Passos; para os membros, quando entram mais profundamente no programa e nos seus princípios, ao longo do seu caminho de recuperação.

As *Orientações para o Apadrinhamento* fazem referência a secções dessas publicações. Se ainda não fazem parte da vossa literatura FA, aconselhamos que a adquiram e a utilizem para vos ajudar e ao vosso grupo a desenvolver uma maior compreensão e um maior apreço pelo apadrinhamento.

A publicação mais importante é:

- ***Famílias Anónimas e o Apadrinhamento (#1020.PT)*** – uma publicação que descreve os detalhes do apadrinhamento, a sua finalidade em FA e os papéis dos padrinhos e dos afilhados.

Outras publicações úteis:

- ***Ferramentas FA de Recuperação (#5001.PT)*** – Um manual que guia os membros no desenvolvimento de novos padrões de pensamento e na mudança das suas ações e reações. Inclui secções que exploram o apadrinhamento («A Décima Ferramenta»), o uso do telefone («A Quinta Ferramenta») e também dicas para orientar reuniões sobre o apadrinhamento.
- ***Hoje um Caminho Melhor (#1015.PT)*** – O livro de meditações diárias, escritas por membros, que inclui leituras sobre o apadrinhamento.
- ***O Caderno dos Doze Passos (#1019.PT)*** – Inclui e desenvolve o conteúdo dos *Doze Passos de Famílias Anónimas (#1004.PT)* com a riqueza de exercícios desafiantes (de preferência feitos com o padrinho), que encorajam a autoavaliação, nos inspiram a reconhecer os nossos atributos positivos e promovem a nossa recuperação.
- ***As Doze Tradições em Ação (#5010.PT)*** – Neste livro, que aprofunda as tradições de FA e a sua importância para manter e fazer crescer os grupos e a irmandade, há uma secção sobre apadrinhamento.

II.

CLARIFICAR O APADRINHAMENTO

O apadrinhamento é uma ferramenta para uma efetiva recuperação, bastante usada em Famílias Anónimas e em outros programas de Doze Passos. Tradicionalmente, junta um padrinho que tenha experiência em trabalhar ativamente os Passos e um afilhado, que pode ser um recém-chegado ao programa.

No livro *Famílias Anónimas e Apadrinhamento*, ver:

«Finalidade»

«Importância do Apadrinhamento»

Em *As Doze Tradições em Ação*, ver «Apadrinhamento», no capítulo referente à Oitava Tradição.

O apadrinhamento tem uma longa e comprovada tradição em FA. Ao longo dos anos, muitos membros partilharam e escreveram acerca dos benefícios do apadrinhamento no caminho da sua própria recuperação, quer como padinhos, quer como afilhados.

No índice de *Hoje um Caminho Melhor*, encontra a entrada «Padinhos».

III.

ENCORAJAR O APADRINHAMENTO EM REUNIÕES

A. REUNIÕES DE TÓPICO: Para a Compreensão do conceito de Apadrinhamento.

As reuniões de tópico são um meio ideal para introduzir e reforçar o conceito de apadrinhamento. Consulte os seguintes textos para o ajudar a selecionar tópicos de discussão e a orientar as reuniões sobre o tema.

Em *Famílias Anónimas e Apadrinhamento*, ver:

«Definir Apadrinhamento, Padrinho, Afilhado»

Em *Ferramentas FA de Recuperação*, ver:

«Reuniões de Tópico sobre Apadrinhamento»

«Apadrinhamento – a Décima Ferramenta»

B. REUNIÕES SOBRE OS PASSOS: Para apreciar o Conceito de Apadrinhamento

As reuniões sobre os Passos e o Apadrinhamento andam de mão dada. Independentemente de o grupo se focar, na maior parte das suas reuniões, num estudo sequencial dos Passos ou dedicar apenas numa reunião por mês a um determinado Passo (por exemplo, o Primeiro Passo numa reunião de janeiro, o Segundo Passo numa reunião de fevereiro e assim por diante ao longo do ano), ele está a dar aos seus membros a oportunidade de se identificarem com as experiências uns dos outros e de apreciarem a sabedoria dos membros mais antigos. Isto pode motivar os mais recentes a entrar numa relação de apadrinhamento, ajudando-os a olharem mais profundamente para si próprios e a avançar na sua recuperação.

Por exemplo, durante uma reunião do Quinto Passo, o coordenador da reunião pode começar por perguntar se alguém trabalhou esse passo com o padrinho e, se sim, se quer partilhar alguma coisa sobre isso. A discussão pode depois alargar-se, convidando outros elementos do grupo a comentar.

No índice de *Hoje um Caminho Melhor*, ver a referência ao «Quinto Passo».

Em alternativa, se acontecer que ninguém tenha experiência em apadrinhamento, o coordenador pode orientar o grupo para a leitura e a discussão do apadrinhamento em geral.

Em *Famílias Anónimas e Apadrinhamento*, ver: «O Valor do Apadrinhamento».

IV.

CRIAR LIGAÇÕES PESSOAIS QUE POSSAM CONDUZIR AO APADRINHAMENTO

A. CUMPRIMENTAR OS RECÉM-CHEGADOS

O apadrinhamento pode ser fomentado e a frequência às reuniões ser encorajada, se os recém-chegados forem recebidos e cumprimentados calorosamente na reunião. A relação pessoal que se estabelece desde o princípio tornar-se-á mais profunda e mais rica com o tempo.

Ferramentas a usar para acolher recém-chegados:

- Envelope de *Boas-Vindas* (#6002.PT) – um envelope onde se colocam materiais FA que o grupo considere mais relevantes para novos membros. Estes materiais incluem normalmente uma lista de telefones do grupo e literatura FA selecionada, adquirida pelo grupo através do catálogo da literatura FA ou literatura gratuita retirada do *site* de FA.
- Um cartão de apresentação / boas-vindas (#6006) – Um cartão de visita com espaço para escrever o primeiro nome e o número de telefone de um membro.

Acolhimento nas reuniões presenciais:

É feito por um membro cujo serviço é receber os recém-chegados nas reuniões, semanalmente, transmitindo-lhes um sentimento de segurança, ajudando-os discretamente, para que se sintam confortáveis. Dependendo da preferência do grupo, este companheiro pode oferecer o envelope de boas-vindas (#6002.PT) e/ou um cartão personalizado (#6006.PT).

Acolhimento nas reuniões virtuais:

No início de uma reunião virtual, o secretário do grupo ou o coordenador da reunião dirige-se aos novos de um modo acolhedor, encorajando-os a ouvir e convidando-os a partilhar apenas quando se sentirem preparados. De acordo com a preferência do grupo e a sua tesouraria, o secretário pode dar a conhecer o conteúdo dos materiais do envelope de boas-vindas, perguntando aos novos se desejam recebê-lo pelo correio.

B. ACOMPANHAMENTO DOS RECÉM-CHEGADOS: aprofundamento das relações pessoais

Telefonar a um recém-chegado, nos dias seguintes à reunião, mostra que o grupo se preocupa com o seu bem-estar e com o seu estado de espírito. Pode criar um laço pessoal que o inspire a voltar e é desejável que venha a escolher um padrinho. O telefonema de acompanhamento pode ser feito pelo servidor que recebe os novos, pelo coordenador da reunião ou por outro membro com experiência no grupo.

Ao fazer estes telefonemas de acompanhamento, é essencial ter em consideração a proteção da confidencialidade do recém-chegado. Sem conhecer a sua situação familiar (bem como quem poderá aceder às chamadas ou às mensagens de voz), quem faz a chamada pode identificar-se apenas pelo primeiro nome e dizer, por exemplo, encontrámo-nos na segunda-feira à tarde, em vez de mencionar FA especificamente. Será uma boa ideia confirmar na reunião a hora mais conveniente para o recém-chegado receber a chamada; a intenção é evitar ser invasivo.

Quem faz a chamada pode usar as seguintes sugestões para que a conversa seja eficaz:

- Explicar de um modo amigável que o objetivo da chamada é saber como está o recém-chegado.
- Perguntar se se identificou com alguma partilha na reunião.
- Perguntar *O que tinha pensado ir encontrar na reunião? Foi como esperava?* Poderá ser uma boa oportunidade para aliviar algumas preocupações do recém-chegado e obter informações que possam ser benéficas para o grupo.
- Relatar a sua própria experiência da primeira reunião (se for relevante).
- Dizer o que ouviu na sua primeira reunião que gostaria de aprofundar (se relevante).
- Encorajar o recém-chegado a fazer o compromisso de ir a seis reuniões antes de decidir se o programa é o «lugar certo».

C. UTILIZAR A LISTA TELEFÓNICA: Uma ferramenta multifacetada de recuperação

A lista telefónica do grupo é uma ferramenta de valor incalculável para:

- Fomentar a unidade do grupo
- Apoiar a recuperação pessoal
- Criar uma possível ligação entre padrinhos e afilhados.

Em **Ferramentas FA de Recuperação**, ver: «O telefone – a quinta ferramenta»

Os membros precisam frequentemente de entrar em contacto entre reuniões. Procuram alguém que os oiça com atenção nos desafios e crises que enfrentam; ou talvez necessitem de ouvir alguém quando aplicam os princípios do programa às suas vidas. Podem começar por telefonar a duas ou três pessoas, passando depois a ligar mais a uma do que às outras; e podem vir a pedir a essa pessoa para ser o seu padrinho ou madrinha.

A lista de telefones é uma ferramenta à mão para entrar em contacto com alguém. Tradicionalmente as listas de telefone contêm os primeiros nomes dos membros e os seus números de telefone, que são disponibilizados em cada reunião. Na era em que vivemos, o uso dos telemóveis é eficaz, permitindo que se façam conversas pessoais e privadas. Alguns grupos também pedem os endereços eletrónicos, que podem ser úteis para reuniões virtuais, para enviar avisos sobre reuniões especiais (como reuniões de trabalho), enviando informações acerca da irmandade (como o Boletim Doze Passos), ou outras informações importantes para o grupo.

Alguns grupos incluem todos os membros na sua lista telefónica. Outros dão apenas o contacto de membros mais antigos, disponíveis para receber os telefonemas e, possivelmente, para serem padrinhos. É importante mencionar a lista de telefones em cada reunião; de outro modo alguns membros podem não querer «incomodar».

É possível fornecer a lista de telefones de diferentes maneiras:

- colocando-a sobre a mesa em todas as reuniões presenciais.
- colocando-a no envelope de boas-vindas.
- enviando por correio eletrónico para quem se mostrou interessado em recebê-la.
- colocando-a no *link* de conversa em reuniões *online*.
- distribuindo-a na primeira reunião dos novos e, periodicamente, a todos os membros.

V.

REUNIÕES + APADRINHAMENTO = RECUPERAÇÃO

Benefícios para os recém-chegados, para os membros mais antigos, para os grupos e para a irmandade

Durante as reuniões, apoiamo-nos uns aos outros ouvindo e partilhando. Ao mesmo tempo, evitamos concentrar demasiada atenção nas preocupações de uma única pessoa. Devemos ter em conta os dois aspetos que estão contidos na Primeira Tradição, que nos diz:

- que o bem-estar do grupo vem em primeiro lugar.
- que o progresso pessoal da maioria depende da unidade do grupo.

O apadrinhamento enriquece as nossas reuniões. Na perspetiva do grupo, reforça a sua unidade ao fortalecer a recuperação dos seus membros. Numa perspetiva individual, dá aos membros a possibilidade de aprofundar o seu autoconhecimento e a sua recuperação, o que não seria possível apenas com a frequência das reuniões.

O apadrinhamento é diferente de interações mais casuais que possam ocorrer fora ou no fim das reuniões. O apadrinhamento pode crescer fora dessas interações: a partir de telefonemas entre reuniões ou da aproximação de um membro experiente junto de um recém-chegado, depois de uma reunião para dar um apoio adicional, partilhando com ele experiências pessoais. Esta troca de experiências pode originar uma empatia que encoraja o novo membro a voltar, a sentir-se mais «em casa» e começar uma relação com um membro do grupo.

O apadrinhamento preenche a necessidade dos membros que necessitam de uma atenção mais estruturada e individualizada. Possibilita um estudo mais abrangente, mais longo e mais profundo dos Doze Passos, ajudando a ir mais longe no caminho da recuperação. Os grupos podem facilmente encorajar os seus membros a ter em atenção o apadrinhamento e a tornarem-se eles próprios padrinhos e afilhados.

Em **Famílias Anónimas e Apadrinhamento**, chamar a atenção para:

«Especialmente para Afilhados»

«Especialmente para Padrinhos»

Sendo o apadrinhamento nominalmente para o crescimento do afilhado, traduz-se também no crescimento do padrinho. Pode criar um grau de aproximação e de compreensão entre duas pessoas em recuperação, o que é muitas vezes indispensável para abrir o coração e promover a cura. À medida que o afilhado e o padrinho crescem como pessoas através do apadrinhamento, o seu crescimento acrescenta valor ao grupo, nas reuniões, com a partilha das suas perceções. O apadrinhamento não só evidencia o próprio crescimento pessoal e a recuperação de padrinho e afilhado, como potencia a recuperação do grupo e da irmandade FA como um todo.

**O Apadrinhamento beneficia todos! Ele significa...
AJUDAR-SE A SI PRÓPRIO... AJUDAR-SE UM AO OUTRO...
AJUDAR O SEU GRUPO... AJUDAR A IRMANDADE!**

.....

Publicado por:

FAMILIES ANONYMOUS, INC.

701 Lee St., Suite 670

Des Plaines, IL 60016

(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837

(800) 736-9805 [USA apenas]

Website: www.FamiliesAnonymous.org

E-mail: famanon@FamiliesAnonymous.org

Copyright © 2021

Families Anonymous, Inc.

Todos os Direitos Reservados

Em Portugal:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Atendimento: 962 688 811

Email: familiasanonimas1987@gmail.com

Internet: <https://www.familiasanonimaspt.com>