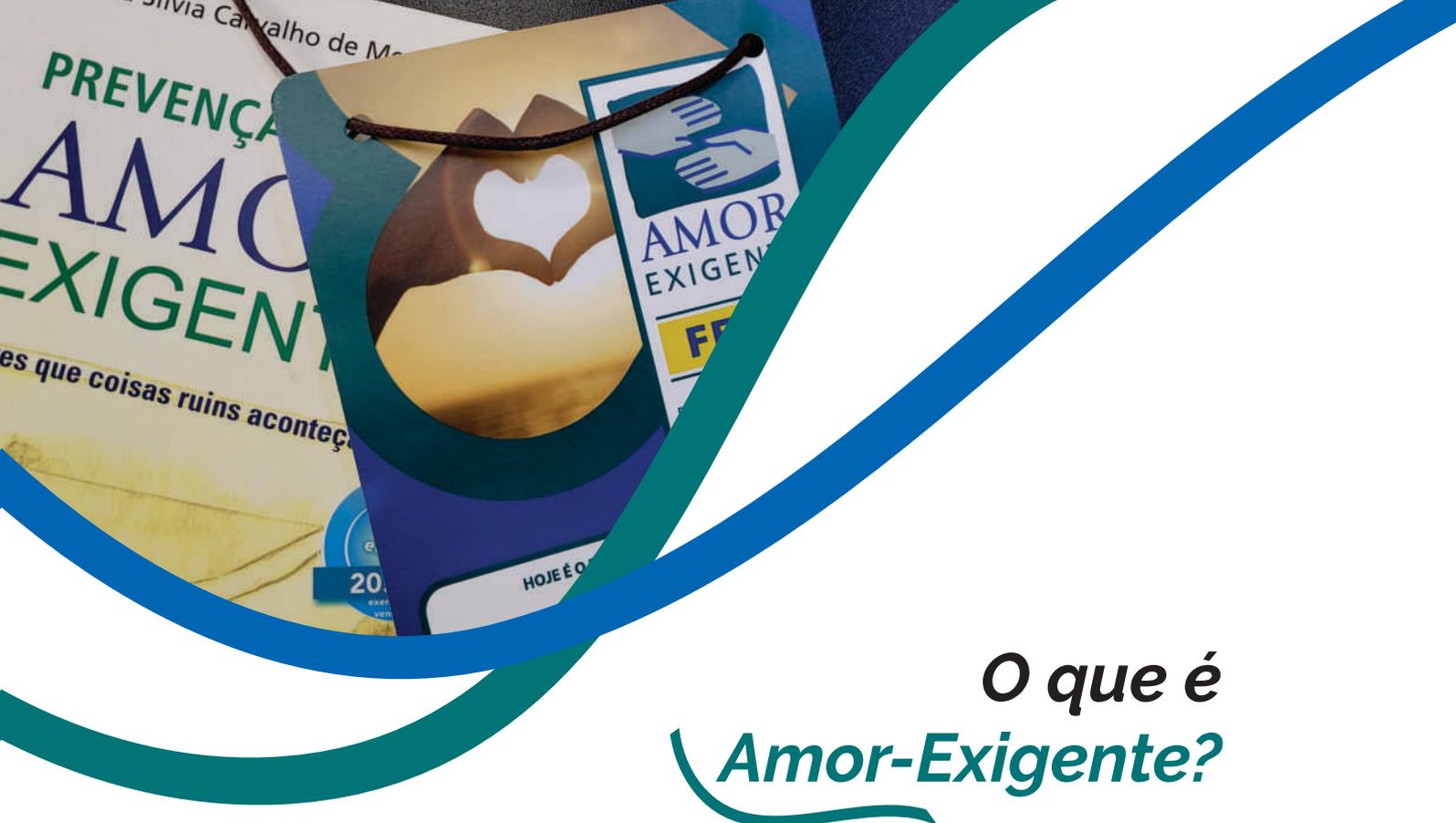


AMOR
EXIGENTE

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE

Uma vida cada vez melhor!



O que é *Amor-Exigente?*

Desde 1984, o Amor-Exigente (AE) atua como apoio e orientação aos familiares de dependentes químicos e às pessoas com comportamentos inadequados. Através de um eficiente programa de auto e mútua ajuda, o AE desenvolve preceitos para a reorganização familiar, sensibilizando as pessoas e levando-as a perceber a necessidade de mudar o rumo de suas vidas a partir de si mesmas, proporcionando equilíbrio e melhor qualidade de vida. Como diz o seu lema: torná-las CADA VEZ MELHOR!

Este programa, que há 4 décadas funciona e dá certo, é praticado por meio de 12 Princípios Básicos, 12 Princípios Éticos, Espiritualidade Pluralista e Responsabilidade Social, através de reuniões semanais, cursos e palestras, sempre com a dedicação e comprometimento dos milhares de voluntários espalhados por todo o Brasil, Argentina e Uruguai, entre outros países.

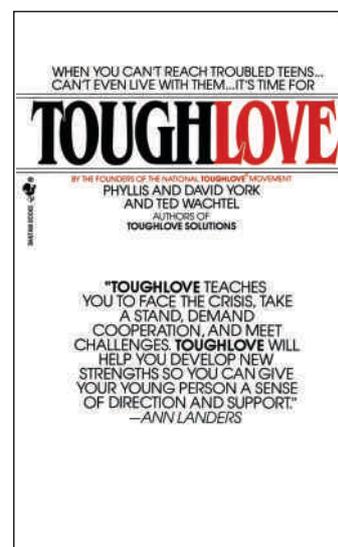
Visando maior abrangência do seu movimento de proteção social, o Amor-Exigente expandiu seu programa, dando origem a ações especiais destinadas a públicos específicos: **Prevenção** – visa desestimular a experimentação e uso de tabaco, álcool e outras drogas através de uma abordagem educativa junto a pais, avós e professores para ajudar na formação de seus filhos, netos e alunos; **Sobriedade** – esse trabalho com abordagem distinta, destina-se especialmente às pessoas em processo de recuperação pelo uso e abuso de álcool e outras drogas; **Amor-Exigentinho** – proposta voltada para o público infante-juvenil que utiliza o Programa Amor-Exigente (PAE) de forma lúdica, clara e objetiva, visando auxiliá-lo a adotar atitudes responsáveis e saudáveis; **Sempre É Tempo** – focado nos adultos da Maior Idade que muitas vezes passam pela “síndrome do ninho vazio” ou com o desafio de cuidar dos netos enquanto os pais trabalham e/ou estudam; e **Cônjuges** – destinados a pessoas em relacionamentos amorosos com usuários de álcool e outras drogas.



A história

Século 20, década de 60, nos Estados Unidos da América, Phyllis, uma competente psicóloga e dedicada mãe judia e seu marido, David York, um bom pai e professor de física, descobriram que suas filhas adolescentes muito amadas e bem-educadas estavam usando drogas. O comportamento das meninas mudara completamente. Perdidos, envergonhados e frustrados foram buscar ajuda profissional para solucionar seus problemas. Encontraram pessoas despreparadas e inábeis que, sem exceção, culpavam os pais pelas loucuras e desmandos das filhas. Essa era uma postura recorrente entre os terapeutas da época. Foi então que Phyllis e David, apoiados por Ted Wachtel (conselheiro escolar), começaram a se reunir com os pais dos amigos de suas filhas e deram início a organização do *Toughlove*, Grupo de auto e mútua ajuda para Pais, cujos filhos apresentavam problemas de comportamento.

Padre Haroldo J. Rahm, jesuíta nascido no Texas – EUA, já brasileiro, morando no Brasil desde 1964 e tendo feito de sua vida uma vida de serviços à jovens, mantinha em Campinas/SP uma Comunidade Terapêutica para recuperação de dependentes de álcool e outras drogas. No começo dos anos oitenta, ao tomar conhecimento desta proposta americana, imediatamente adotou-a. Daí à tradução do livro e a tentativa da organização do grupo no Brasil foi um salto. Em 1985, **Mara Sílvia Carvalho de Menezes**, à frente do movimento, adaptou o programa AMOR-EXIGENTE – AE ao contexto brasileiro e apresentou o novo programa durante uma reunião no Centro Social da Igreja Nossa Senhora das Dores, no Cambuí, em Campinas.



Princípios Básicos

Os Princípios Comportamentais do Amor-Exigente podem ser o começo de uma Nova Qualidade de Vida. Quem leva para a sua vida esses valores torna-se cada dia melhor e passa a ser uma nova pessoa.

1º Identificador
Os problemas da família têm raízes na estruturação atual da sociedade.

2º Humanizador
Os pais também são gente.

3º Protetor
Os recursos são limitados.

4º Valorizador
Pais e filhos não são iguais.

5º Libertador
O Sentimento de culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

6º Influenciador
O comportamento dos filhos afeta os pais; o comportamento dos pais afeta os filhos.

7º Preparador
Tomar atitude precipita crise.

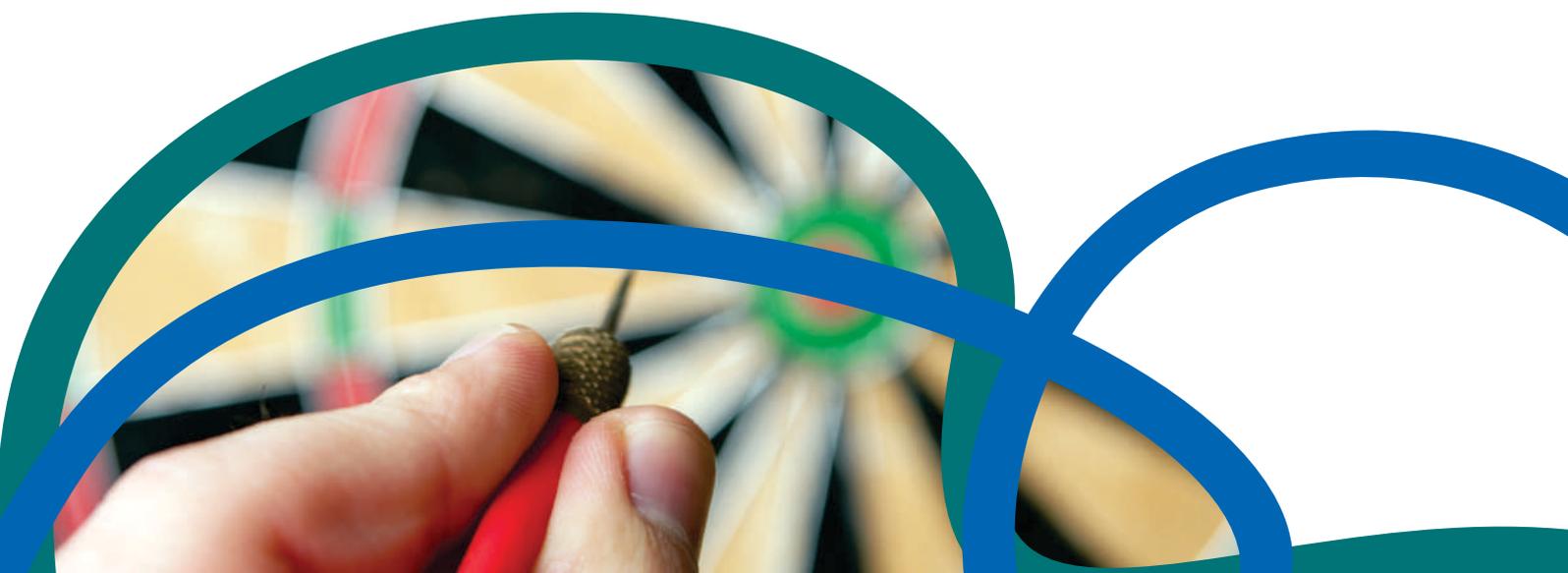
8º Esperançador
Da crise bem administrada, surge a possibilidade de mudança positiva.

9º Apoiador
Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio.

10º Cooperador
A essência da família repousa na cooperação, não só na convivência.

11º Organizador
A exigência na disciplina tem o objetivo de ordenar e organizar a nossa vida e a de toda família.

12º Compensador
O amor com respeito, sem egoísmo, sem comodismo deve ser também um amor que orienta, educa e exige.





Princípios Éticos Familiares

A prevenção se faz sendo ético, vivenciando virtudes, tendo coerência, desenvolvendo qualidades.

1º Respeito
Respeitar a dignidade da pessoa humana.

2º Sigilo
Manter sigilo em relação a conversas e segredos que lhe são confiados, insistindo, porém, na necessidade de partilhar a situação com o grupo familiar.

3º Fidelidade
Ser fiel, honesto e verdadeiro na vivência e na transmissão da proposta de vida de sua família.

4º Obediência
Respeitar e cumprir as regras dos "grupos" onde você vive e atua.

5º Bondade
Transmitir os princípios e os valores da família, observando as possibilidades de cada um dos seus membros.

6º Fraternidade
Relacionar-se fraternalmente e com respeito em seu grupo familiar.

7º Solidariedade
Agir com respeito e fraternidade no relacionamento com seus parentes e afins.

8º Doação
Manter o caráter cooperativo e voluntário em seu grupo familiar.

9º Coragem
Partilhar no grupo familiar eventuais situações incompatíveis com sua proposta de vida.

10º Espiritualidade
Promover a espiritualidade do seu grupo familiar respeitando as opções de cada um.

11º Honestidade
Promover a cooperação familiar, evitando obter vantagens pessoais.

12º Paz
Evitar disputas financeiras, disputas de poder e outras divergências entre os seus.



FAMÍLIA

Pais em busca de apoio porque já têm problemas com os filhos, eis o grande desafio do Amor-Exigente. Chegam machucados, sofridos, cheios de medo e de pudor... acabaram de ver confirmadas as suspeitas: seu filho está usando drogas! Ou, então, já tentaram tudo, e o Amor-Exigente é o último recurso.

Nossa proposta é analisar profundamente os 12 Princípios Básicos do AE e estabelecer, a partir deles, o alicerce do relacionamento dos pais com os filhos. Para isso, realizam-se reuniões semanais com o grupo de apoio, durante as quais os pais são informados, esclarecidos e orientados a não aceitar o comportamento agressivo e violento dos filhos. Essa não-aceitação acaba desencadeando neles a decisão de mudar de atitude.

Fixar limites ou metas, semanalmente, com a ajuda e criatividade do grupo é o que dá coragem e condições de os pais, passo a passo, eliminarem a inadequação dos filhos.



PREVENÇÃO

Ao longo de sua atuação como apoio e orientação aos familiares de dependentes químicos, o Amor-Exigente reuniu conhecimento empírico sobre o que forma e o que deforma o indivíduo. A vivência com pais, diante dos problemas de comportamento dos filhos, revelou as dificuldades que os responsáveis pela formação da criança, do adolescente e do jovem de hoje encontram ao exercer seu papel de educadores.

Com um Programa eficaz, o Amor-Exigente atende três níveis de prevenção: primária, secundária e terciária. O enfoque na prevenção primária universal se dá através de uma abordagem educativa em grupos de reflexão, questionamento e posicionamento que, nas partilhas e metas semanais, levam os participantes a atingirem seus objetivos.



AMOR-EXIGENTINHO

O Amor-Exigentino, como subgrupo do Amor-Exigente, propõe-se a promover a prevenção ao uso de drogas, com crianças e adolescentes, por meio de ações educativas, com base na informação, na arte, no lúdico e na literatura infantil, incentivando-os a um trabalho de construção da autonomia e de escolhas saudáveis.



SOBRIEDADE

O Amor-Exigente tem também grupos para dependentes químicos e de diversas outras compulsões:

- Pessoas sozinhas, procurando ajuda e orientação.
- Jovens trazidos pelos pais.
- Pessoas procurando ajudar outras pessoas.

Esse trabalho tem uma abordagem diferente, apoiada, porém, nos mesmos valores éticos e espirituais dos grupos de Família.

Os Princípios do AE, com a partilha e as metas semanais, irão reestruturar a vida da pessoa.



CÔNJUGES

Nos Grupos de Cônjuges, homens e mulheres que vivenciam relacionamentos amorosos com usuários de álcool e outras drogas (namorados, noivos, parceiros, cônjuges), encontram espaço para compartilhar suas experiências e dificuldades presentes neste tipo de relacionamento. Muitos, já separados de seus entes usuários, percebem que a forma de se relacionar (por vezes destrutiva, tóxica e abusiva) também lhes pertence, visto que uma relação é composta de ambas as partes. Assim, buscam no grupo, novas maneiras de se relacionar, de forma saudável, para não repetirem a dinâmica em outros relacionamentos.



SEMPRE É TEMPO

Motivados a apoiar pessoas mais velhas com a "síndrome do ninho vazio" ou com o desafio de cuidar dos netos enquanto os pais trabalham e/ou estudam, o AE ativou os subgrupos de "Sempre é Tempo". O trabalho é norteado pelos 12 Princípios Básicos, 12 Princípios Éticos e a Espiritualidade visando ajudar quem deseja ficar cada dia melhor.



Metodologia das Reuniões

Apresentamos a seguir, o cronograma adotado para as reuniões semanais dos grupos de Amor-Exigente que têm a duração total de 120 minutos. Em um primeiro momento, que dura 40 minutos, todos os presentes permanecem juntos formando um "grupão", momento que são feitos o estudo e a reflexão sobre o princípio do mês. A seguir, os participantes são distribuídos em subgrupos quando, por 80 minutos e considerando a semana anterior, partilham sobre o cumprimento das metas e experiências vivenciadas e, também, estabelecem novas metas a serem trabalhadas a partir da reunião.

| GRUPÃO - 40 MINUTOS | |
|---|--|
| Acolhimento | Como vai você? - Cada vez melhor! Que dia é hoje? - O primeiro dia de minha nova vida! |
| Avisos Gerais e SacolinhaE | Informações em geral. Contribuição voluntária para as despesas do grupo. |
| Espiritualidade | Mensagem ou Oração, lembrando sempre da pluralidade deste movimento. |
| Pequena Palestra | Com duração de 20 minutos, tema alusivo ao Princípio Básico e ao Princípio Ético a serem trabalhados. O que é e como trabalhamos esse Princípio? |
| Distribuição das Pessoas nos Subgrupos | As pessoas presentes são divididas em subgrupos. |
| SUBGRUPOS - 80 MINUTOS | |
| Partilha | Relato individual sobre a semana anterior. Pratiquei / atingi a minha meta? Análise de questões individuais, em grupo, norteadas pelos 12 Princípios Básicos e pelos 12 Princípios Éticos. |
| Metas e Oração | Próxima meta: compromisso de Ação Pessoal, Familiar ou Social para a semana em curso. Encerramento com a Oração da Serenidade. |

Como abrir um Grupo de AE

A Federação de Amor-Exigente (FEAE) encoraja novos voluntários a levarem essa proposta de qualidade de vida para suas cidades ou bairros. Será um belo exemplo de responsabilidade social, que com certeza modificará para melhor sua comunidade. Em cada estado da federação brasileira, no Uruguai e na Argentina, há ao menos um Coordenador Regional, nosso representante, que ficará responsável em orientá-lo e entregar-lhe o "Manual de Funcionamento de Grupos". Você poderá localizá-lo em nosso site (amorexigente.org.br) ou através do Whatsapp (19) 2519-6555.

O próximo passo será adquirir, em nosso site, o livro de autoria de D. Mara Silvia Carvalho de Menezes: "O Que É Amor-Exigente".

De posse do livro, forme uma equipe de estudo que deverá se reunir todas as semanas em local público, previamente escolhido para abrigar o novo grupo. A reunião terá um dia da semana fixo e acontecerá por duas horas, pois esta é a característica de nossas reuniões. As dúvidas surgidas serão respondidas pelo coordenador regional ou pelo email: faleconosco@amorexigente.org.br. Finalmente, após o período de estudo, o grupo formado deve realizar uma palestra de sensibilização, que deverá ser divulgada em escolas, postos de saúde, igrejas, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e onde mais se achar importante, quando se anunciará a data de abertura do grupo à comunidade.



Conte com o apoio da FEAE! A FEAE conta com seu apoio!



Mais informações

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado para abrir a página de nosso site com mais informações.





Lemas

Dentro do Programa Amor-Exigente (PAE), trabalhamos alguns lemas importantes, frases de impacto que são retiradas do conteúdo dos princípios básicos e éticos, e, que por serem repetidas frequentemente, acabam sendo introjetadas em nossas mentes, corações e ainda, para aqueles que os colocam em prática fazerem enorme diferença.



Como vai você?
Cada vez **melhor!**



Que dia é **hoje?**
É o primeiro dia de minha nova vida!



Nada muda se **eu** não mudar.



O teu amor sem exigência, me **humilha**
A tua exigência sem amor, me **revolta**
O teu amor exigente, me **engrandece**.



Pais, acordem, cada vez mais
temos menos **tempo** para agir.



Sozinhos, estamos perdidos.
Em **comunidade**, encontramos nossa força.



Eu te amo, mas **não aceito**
o que você faz de errado.

Como apoiar o Amor-Exigente?

Existem muitas formas de colaborar com esse programa que salva vidas! Seja como voluntário, comprando nossos produtos e cursos ou fazendo doações.



Seja um voluntário

Procure um grupo de Amor-Exigente próximo a você e coloque-se à disposição para ser um voluntário. Ou capacite-se e abra um novo grupo!



RevistAE

Assine a revista mensal do Amor-Exigente. A cada edição, conteúdo atual e prazeroso sobre os princípios do Programa Amor-Exigente, responsabilidade social, pautas sobre nossas ações, além de artigos especiais escritos por especialistas convidados.



Sacolinhae

Doe qualquer valor! Faça a sua contribuição em nosso site, através do cartão de crédito, boleto ou PIX.



LojinhAE

A nossa lojinha online conta com livros, camisetas, bonés, chaveiros, adesivos, entre outros produtos.



Cursos e Webinars

Promovemos ao longo do ano diversos cursos presenciais e webinars voltados ao desenvolvimento pessoal, saúde mental e bem-estar.



Oração da Serenidade

Eu seguro minha mão na sua, uno meu coração ao seu, para que juntos possamos fazer aquilo que sozinho eu não consigo.

Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para distinguir umas das outras.

FORÇA! FÉ! ALEGRIA!



Federação de Amor-Exigente - FEAE

Rua Pastor Cícero Canuto de Lima, 272

Pq. Itália | CEP 13036-210 | Campinas | SP

Tel.: 19 3252-2630 | faleconosco@amorexigente.org.br

amorexigente.org.br

 **19 2519-6555**    /amorexigenteoficial

Nosso Site:



Apoio:

biancheti 
comunicação integrada



Gráfica Campinas e Editora Ltda.