

**EVITAR  
QUATRO  
FORÇAS  
DESTRUTIVAS**



**Famílias Anónimas**  
Portugal

## AS QUATRO FORÇAS DESTRUTIVAS

### *Uma Leitura Essencial de Famílias Anónimas*

Para permitir que as nossas reuniões sejam verdadeiramente construtivas, é necessário reconhecer e reprimir quatro forças destrutivas que podem causar discórdia e vir a destruir o grupo:

**A primeira é a discussão de qualquer religião.** O nosso Programa é aberto a todos, independentemente das nossas diferentes crenças ou falta de crença. O entendimento que cada membro tem de um Poder Superior é estritamente uma escolha pessoal e privada.

**A segunda consiste em falar dos outros.** Estamos nas reuniões para partilhar os nossos sentimentos, atitudes e reações à nossa situação; e para nos ajudar a aplicar os princípios de Famílias Anónimas às nossas próprias vidas. A discussão descuidada das dificuldades pessoais de outros é contrária aos princípios do nosso Programa. «O que nós dizemos aqui *fica aqui!*»

**A terceira força destrutiva é o querer dominar.** FA é baseada em sugestões, troca de experiências e rotação dos responsáveis. Nenhum membro deverá dirigir, assumir autoridade ou dar conselhos. Os nossos responsáveis são escolhidos não para governar, mas sim para servir.

**A quarta força destrutiva é o revolver do passado.** Guardar lembranças dolorosas e falar sempre acerca de tempos em que houve muita dor envolvendo o nosso ente querido, bloqueia a nossa recuperação. Além de ser mau para o nosso progresso pessoal, um comportamento continuado deste tipo, semana após semana, é destrutivo para o progresso do grupo e para a sua unidade. Um comportamento deste tipo leva ao domínio da agenda da reunião e, portanto, à terceira força destrutiva.

Em vez de nos deixarmos levar por estas forças, devemos deixar o passado para trás, ouvindo as partilhas de outros membros e lendo a literatura de FA, aprendendo novas maneiras de mudar as nossas atitudes e ações e, desta forma, melhorar as nossas vidas.

## **Evitar a PRIMEIRA Força Destrutiva**

*A Primeira Força Destrutiva é a discussão de qualquer religião. O nosso Programa é aberto a todos, independentemente das nossas diferentes crenças ou falta de crença. O entendimento que cada membro tem de um Poder Superior é estritamente uma escolha pessoal e privada.*

### **O programa de Famílias Anónimas é religioso?**

Não. FA é uma irmandade baseada em princípios *espirituais*. Não é um programa religioso.

### **Porque é que FA considera que a discussão de qualquer religião é uma força destrutiva?**

Qualquer tentativa de um membro FA para dar um cunho religioso a uma reunião distorceria o propósito dessa reunião. Violaria especificamente várias das nossas Tradições, que nos dizem:

- Os nossos grupos não devem ter qualquer outra filiação (Terceira Tradição), religiosa ou outra;
- Os nossos grupos devem ter apenas «um propósito primordial: ajudar quem está preocupado com alguém que possa ter um problema de abuso ou dependência de drogas» (Quinta Tradição);
- Os nossos grupos não devem «endossar, financiar ou emprestar o seu nome a qualquer iniciativa alheia» (Sexta Tradição);
- Os nossos grupos não devem emitir «opiniões sobre questões que lhes são alheias» (Décima Tradição)

### **Pode uma pessoa que pratica uma religião ser membro de FA?**

Sim. No plano *pessoal*, cada um de nós pode configurar o programa FA à medida das suas necessidades. Somos livres para, no foro privado, dar uma dimensão tão religiosa quanto queiramos à nossa prática do programa. O que não somos autorizados a fazer é trazer as nossas preferências religiosas para o seio do grupo.

### **E se alguém trazer para a discussão a religião, durante uma reunião?**

Qualquer membro que se dê conta de que esta Primeira Força Destrutiva se manifesta pode interceder, firme mas cordialmente, e interromper tal prática. Este membro deverá idealmente ser o coordenador da reunião ou o secretário do grupo, mas qualquer outro membro pode prover essa necessidade.

É importante evitar embaraçar o membro transgressor em frente dos outros. Se a discussão precisar de ser interrompida de imediato, a abordagem poderá ser dizer qualquer coisa como «Vamos evitar a Primeira Força Destrutiva e cada um guardar as suas convicções religiosas para si mesmo.» Ou, se a referência religiosa foi feita de forma breve e passageira, uma opção razoável poderá ser falar com o transgressor em privado, depois da reunião.

(Para ajudar a esta abordagem, consultar «SERVIÇO – A Sexta Ferramenta: Sugestões para coordenar reuniões», em *Ferramentas de Recuperação* [#5001])

### **Que orações se podem usar numa reunião sem cair na Primeira Força Destrutiva?**

Há várias orações aprovadas por FA.

Uma delas é a *Oração da Serenidade* (#2008, #2003). Como recomenda o *Guia Sugerido para as Reuniões* (#5003.PT) muitos grupos recitam esta oração no encerramento das reuniões.

O *Guia Sugerido para as Reuniões* também contempla uma altura, no início da reunião, em que cada membro pode proceder a uma oração *silenciosa* de sua própria escolha.

Uma segunda oração aprovada por FA, geralmente utilizada na nossa irmandade e por vezes nas reuniões é a *Oração a Um Poder Superior* (#2019 – ainda não disponível em português).

Ambas, *Oração da Serenidade* e *Oração a Um Poder Superior*, são de natureza espiritual, e aceites pela grande maioria dos membros. Nenhuma destas orações é religiosa.

### **Pode um grupo usar uma oração não aprovada por FA nas suas reuniões?**

A *Oração da Serenidade* e a *Oração a Um Poder Superior* são as únicas que foram aprovadas pelo Conselho Mundial de Serviço de FA.

Um grupo que tome a opção de usar qualquer outra oração nas suas reuniões deve ponderar o assunto com o máximo cuidado e alcançar um consenso na consciência de grupo, tendo em atenção que a oração não deve ser ofensiva para *nenhum* dos membros e deve estar em consonância com os princípios espirituais de FA e as Doze Tradições.

(Para informações sobre alcançar um consenso na consciência de grupo, consultar «Segunda Tradição: Reuniões semanais de Grupo e Reuniões de Consciência de Grupo» em *As Doze Tradições em Ação* [#5010])

### **A decisão de um grupo acerca da oração afeta outros grupos FA?**

Sim. A Quarta Tradição diz-nos que «cada grupo deve ser autónomo *exceto em assuntos que afetem outros grupos ou FA como um todo.*»

A escolha de uma oração por um grupo afeta de facto outros grupos e FA como um todo e tem impacto sobre todos os membros da irmandade. Os recém-chegados, sem saberem o que vão encontrar, gravarão de imediato uma memória de primeira experiência sobre o que ouvem. É através dos seus ouvidos que estabelecemos um exemplo do que é a irmandade e de como funciona. É natural que os membros mais experientes esperem que cada grupo FA em cujas reuniões participam (seja presenciais, *online* ou por telefone) atue de acordo com o propósito primordial da irmandade e com a sua independência em relação a influências exteriores.

### **Porque é que um programa espiritual como FA acolhe pessoas que têm «falta de crença»?**

A *falta de crença* não é um obstáculo para se ser membro de FA. Isto é claramente afirmado na Primeira Força Destrutiva.

Contudo, a aceitação da existência de um qualquer tipo de «poder superior» por uma pessoa é parte integrante de qualquer programa de Doze Passos, FA incluído. Aprender este conceito pode ser um desafio para alguns membros de FA.

Um Poder Superior chega cedo, no nosso estudo dos Doze Passos. A sua primeira aparição é no Segundo Passo, no qual aceitamos a presença de algum «Poder Superior a nós mesmos». Este Poder é de natureza *espiritual*, separado de uma aderência a qualquer religião ou ideologia em particular.

Depois, passando do Segundo Passo para o Terceiro, «entregamos a nossa vontade e a nossa vida» aos cuidados do Poder Superior como o concebemos. Alguns membros podem escolher definir o seu Poder Superior em termos religiosos; outros podem ligar-se a um conceito mais secular, como o poder espiritual inerente à natureza ou ao universo, ou o encorajamento e a compaixão permanentes expressos dentro do seu grupo FA. As definições do Poder Superior por alguns membros serão permanentes e inalteráveis; as definições de outros mudarão à medida que trabalham os Passos e se movem através de diferentes níveis de despertar espiritual. As possibilidades são tão variadas como a diversidade encontrada dentro da nossa irmandade.

Quando pedimos ajuda a algo maior e mais poderoso do que nós, ganhamos força para realizar *o que é difícil*. E ao compreender o nosso Poder Superior como sendo uma entidade que está fora de nós e para além da nossa capacidade humana de compreender plenamente, podemos finalmente desistir de agir como se fôssemos o nosso próprio Poder Superior – ou o de outra pessoa.

### **Quem nos pode ajudar enquanto nos debatemos com o conceito de um Poder Superior?**

Muitos membros da FA recorrem aos seus padrinhos para obterem orientação.

O apadrinhamento é uma relação individual entre um padrinho e um afilhado. O padrinho é um membro experiente de FA, normalmente uma pessoa que está no programa há pelo menos um ano e que estudou e trabalhou os Doze Passos; o afilhado é normalmente um membro menos experiente e mais novo. Os padrinhos têm um conhecimento profundo dos Doze Passos e das Doze Tradições e são capazes de aplicar estes princípios nas suas próprias vidas. Podem proporcionar aos seus afilhados um quadro que encoraja, reforça e apoia a recuperação.

(Para mais informações sobre *padrinhos e afilhados*, consulte *FA e Apadrinhamento* [#1020]).

Alguns padrinhos descobriram que podem tornar o conceito de um Poder Superior mais concreto, sugerindo que os respetivos afilhados carreguem uma pequena «ferramenta visual» na carteira ou no bolso para lhes lembrar os princípios de FA. O *Medalhão da Serenidade FA* (#3051) é bem adequado para este fim. Assim como um lema de FA, como o marcador de livros «Deixar andar e entregar-se a Deus» (#3002); o cartão «Oração da Serenidade de FA» (#2008); uma página significativa arrancada de uma edição antiga de *Hoje Um Caminho Melhor* (#1015), e assim por diante.

### **Cada grupo tem também o seu próprio Poder Superior?**

Sim. Como explicado na Segunda Tradição: «Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade fundamental: um Deus de amor, como Ele se expressa na nossa consciência de grupo.»

A Segunda Tradição sempre utilizou a convenção usual de se referir ao Poder Superior de um grupo em termos masculinos. No entanto, cada um de nós é, na realidade, livre de idealizar para si mesmo o Poder Superior da forma que lhe pareça pessoalmente verdadeira.

Para alguns de nós, o Poder Superior do nosso grupo pode ser a bondade amorosa da aceitação e da compreensão que experimentamos na irmandade; para outros pode ser a sabedoria coletiva dos «mais antigos» que nos precederam neste programa, deixaram a sua marca nos nossos grupos e na nossa literatura, e abriram o caminho para avançarmos na nossa própria recuperação.

Independentemente do modo como definimos individualmente e em privado o Poder Superior do nosso grupo, juntamo-nos aos nossos colegas membros de FA para acolher o seu trabalho dentro do nosso grupo. Confiamos que as soluções ou as ideias de que necessitamos serão expressas através da nossa «consciência de grupo». Recorremos a esta orientação sempre que o nosso grupo precisar de ajuda em questões não resolvidas.

Cada um de nós desempenha um papel crucial no fomento da saúde espiritual do nosso grupo. Fazemo-lo:

- Sendo verdadeiros, corajosos, honestos e amáveis;
- Permanecendo humildes e de mente aberta;
- Recordando a nossa própria impotência;
- Mantendo-nos atentos às nossas deficiências;
- Mantendo-nos em silêncio e escutando atentamente quando os outros falam;
- Deixando-nos guiar pela sabedoria do nosso próprio Poder Superior.

## ~~ Recursos para o estudo da PRIMEIRA Força Destrutiva ~~

O seu grupo está a lutar contra esta Primeira Força Destrutiva? Em caso afirmativo, sugerimos os seguintes recursos para o ajudar a reconhecê-la, impedi-la e eliminá-la das reuniões. Estes recursos funcionam bem para estudo individual, para estudo de grupo e como tópicos para reuniões.

1. *Hoje Um Caminho Melhor* (#1015)
  - «Deus como eu o entendo»
  - «Poder Superior»
  - «Passos – Terceiro»
2. *Doze Passos* (#1004)
  - Terceiro Passo
3. *Caderno Os Doze Passos* (#1019)
  - Terceiro Passo
4. *As Doze Tradições em Ação* (#5010)
  - Primeira Tradição – «Espiritualidade»
  - Segunda Tradição – «Uma Só Autoridade»; «Reuniões»
  - Quarta Tradição – «Afetando Outros Grupos ou FA como um Todo»
  - Quinta Tradição – «Propósito Primordial»
  - Décima Segunda Tradição
5. *Ferramentas FA de Recuperação* (#5010)
  - «Serviço – A Sexta Ferramenta – Sugestões para Coordenar Reuniões»
6. *FA e Apadrinhamento* (#1020)

## **Evitar a SEGUNDA Força Destrutiva**

*A Segunda Força Destrutiva consiste em falar dos outros. Estamos nas reuniões para partilhar os nossos sentimentos, atitudes e reações à nossa situação; e para nos ajudar a aplicar os princípios de Famílias Anónimas às nossas próprias vidas. A discussão descuidada das dificuldades pessoais de outros é contrária aos princípios do nosso Programa. «O que nós dizemos aqui fica aqui!»*

### **Como podemos falar de nós próprios sem falar dos nossos entes queridos que nos trouxeram a FA?**

Em FA contamos as nossas próprias histórias, não as do nosso cônjuge, dos nossos filhos, dos nossos amigos, de outros membros FA ou de qualquer outra pessoa.

Evidentemente, não vivemos isolados. As vidas de outras pessoas cruzam-se com as nossas. Assim, quando falamos de nós próprios, podemos por vezes precisar de partilhar detalhes da história de outra pessoa.

Contudo, partilhamos estes detalhes apenas quando se relacionam com os nossos próprios problemas, sentimentos, atitudes e ações, e apenas quando se relacionam connosco e com a nossa recuperação. Nunca usamos isto como desculpa para espalhar mexericos ou para comprometer o anonimato de outra pessoa.

### **Qual é a diferença entre partilha e mexericos?**

*Partilhar* é falar de nós próprios. *Mexericar* é falar de outras pessoas.

*Partilhar* é central no nosso programa FA. Significa falar das *nossas* próprias experiências e esperanças, desafios e pontos fortes, fracassos e êxitos. Trata-se de nos concentrarmos no nosso próprio crescimento, à medida que aplicamos os princípios do programa. Trata-se de fazer progressos pessoais em direção à autocompreensão e à compaixão e melhorar as nossas relações com os outros.

*Mexericar*, por outro lado, não tem lugar em FA. O mexerico é contrário a várias Tradições de FA, entre elas o imperativo primordial para os grupos e para os membros de preservar o anonimato de todos:

Décima Primeira Tradição: «Temos de preservar com especial cuidado o anonimato dos nossos membros, assim como o dos membros de outros programas de recuperação.»

Décima Segunda Tradição: «O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre a necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.»

Assim, temos sempre o cuidado de nos abster de mexericos, dentro ou fora das nossas reuniões. Fazemo-lo:

- Não falando sobre os assuntos pessoais dos nossos membros ou dos seus entes queridos;
- Não repetindo rumores infundados sobre os supostos atos ou delitos de alguém;
- Não divulgando informação privada de que temos conhecimento;
- Não nos envolvendo em qualquer comportamento semelhante que possa violar os limites de outra pessoa.

Evitar a Segunda Força Destrutiva ajuda-nos a focar a nossa atenção sobre o que lhe diz respeito: nós próprios.

### **Porque é que alguns membros mais recentes parecem ser mais propensos a mexericos do que os membros de longa data?**

Embora os membros mais recentes hesitem frequentemente em falar durante as suas primeiras reuniões, mais tarde, uma vez que comecem a abrir-se, podem envolver-se num monólogo repetitivo que revele as suas obsessões com os seus entes queridos.

Há muitas razões possíveis para este comportamento:

- Podem ainda não compreender a necessidade absoluta de se concentrarem em si próprios e em mais ninguém.
- Podem ser resistentes em aceitar a realidade de que são impotentes para «consertar» os seus entes queridos.
- Podem estar a proteger-se de ter de olhar honestamente para os muitos papéis (muitas vezes destrutivos e contraproducentes) que estão a desempenhar na sua dinâmica familiar.
- Podem estar a confundir cuidar de si mesmo com egocentrismo ou egoísmo.

Ao continuarem a participar em reuniões e a trabalhar no programa, aprenderão mais sobre si próprios, e estas questões serão muito provavelmente resolvidas.

### **Há um limite para o grupo permitir que os membros mais recentes continuem a pormenorizar os problemas de outra pessoa?**

Dar aos membros mais recentes uma oportunidade de libertarem os seus pensamentos e sentimentos num ambiente de grupo, sem serem julgados, questionados, aconselhados ou receberem lições, pode ser um grande incentivo para que «continuem a vir». No entanto, quando se permite que seja levada ao extremo, esta forma de partilha pode ser destrutiva para a serenidade e para a coesão do grupo.

É importante ter em mente que as nossas reuniões são para todos os nossos membros. As nossas reuniões funcionam melhor quando nenhum membro é autorizado a dominar a discussão (ver Terceira Força Destrutiva); quando cada membro que queira partilhar tem uma oportunidade de o fazer; quando a nossa partilha se atém ao tópico; quando resistimos a ficar atolados nas histórias do nosso passado; e quando nos esforçamos por continuar a avançar nos nossos caminhos de recuperação.

### **Alguns membros precisam mesmo de tempo para recontar e elaborar as suas histórias. Quais são algumas formas de os acomodar?**

O Guia Sugerido para as Reuniões FA (#5003) propõe que reservemos um tempo limitado (dependendo do número de recém-chegados) antes de encerrarmos as nossas reuniões para convidar novos membros a partilhar ou a fazer perguntas sobre o programa de FA. Se se envolverem em demasiada discussão sobre o passado, podemos lembrar-lhes gentilmente que este programa é para nós e sugerir que se concentrem no presente e nas suas próprias ações, reações e recuperação. Podemos estender este mesmo convite a outros membros que possam ter optado por não falar mais cedo.

Podemos também aproveitar este tempo para informar todos sobre o apadrinhamento – o seu objetivo, como funciona – e dar sugestões para encontrar um padrinho no grupo. O apadrinhamento proporciona a um membro em dificuldades (o *afilhado*) um cenário confidencial, a dois, no qual ele pode analisar histórias difíceis com a ajuda de um membro (o *padrinho*) mais experiente e familiarizado com os Doze Passos e as Doze Tradições. Uma relação amável e atenciosa entre padrinho e afilhado é um poderoso suplemento (nunca um substituto) para as nossas reuniões.

Uma outra oportunidade para interagir com um membro em dificuldades é depois do fim da reunião, antes de a sala fechar. Durante este período não sujeito às regras da reunião, podemos conversar pessoalmente com novos membros (e outros), ouvir mais das suas histórias, agradecer terem vindo, e encorajá-los a voltar para aprenderem mais.

## **Que táticas utilizar para evitar mexericos durante as nossas reuniões?**

Uma forma simples de evitar mexericos e manter a discussão do nosso grupo centrada no tema da reunião é dando um bom exemplo. Quando é a nossa vez de partilhar as nossas próprias histórias, podemos escolher contar as nossas experiências, lutas, deficiências, sucessos e progressos, na medida em que se relacionem com o tema da reunião.

Quando este modelo tiver um sucesso limitado e a discussão persistir em vagar fora de curso, podemos tentar uma abordagem mais corretiva, redirecionando explicitamente o grupo para o tema da reunião. Podemos fazer isto chamando a atenção, firme mas diplomaticamente, para esta Segunda Força Destrutiva e recordando a todos que devemos partilhar sobre nós próprios e sobre mais ninguém. Os membros mais recentes, em particular, podem beneficiar deste tipo de redirecionamento, embora mesmo os membros de longa data possam necessitar de lembretes ocasionais.

Quando evitamos os mexericos, partilhamos de forma apropriada e nos empenhamos em escutar atentamente, não estamos apenas a evitar esta Segunda Força Destrutiva. Estamos também a manter-nos fiéis à Primeira Tradição (que nos diz que alcançamos progresso pessoal através da unidade do grupo), e estamos a evitar a Terceira Força Destrutiva, que é o querer dominar.

\*\*\*

## **~~ Recursos para o estudo da SEGUNDA Força Destrutiva ~~**

O seu grupo está a lutar contra esta Segunda Força Destrutiva? Em caso afirmativo, sugerimos os seguintes recursos para o ajudar a reconhecê-la, impedi-la e eliminá-la das reuniões. Estes recursos funcionam bem para estudo individual, para estudo de grupo e como tópicos para reuniões.

1. *Hoje Um Caminho Melhor* (#1015)
  - «Anonimato»
  - « Inventário»
2. *As Doze Tradições em Ação* (#5010)
  - Primeira Tradição – «Comportamento dos Membros»
  - Décima Primeira Tradição – «Anonimato dos Membros»
3. *Ferramentas FA de Recuperação* (#5010)
  - «Serviço – A Sexta Ferramenta – Sugestões para Coordenar Reuniões»
4. *A Face do Anonimato* (#5014)
5. *FA e Apadrinhamento* (#1020)

## **Evitar a TERCEIRA Força Destrutiva**

*A Terceira Força Destrutiva é o querer dominar. FA é baseada em sugestões, troca de experiências e rotação dos responsáveis. Nenhum membro deverá dirigir, assumir autoridade ou dar conselhos. Os nossos responsáveis são escolhidos não para governar, mas sim para servir.*

### **Os membros de longa data, que estão mais familiarizados com o programa FA, podem alguma vez atuar como conselheiros de outros membros?**

Não. Nenhum membro deve tentar aconselhar qualquer outro membro. Oferecer orientação, expressar uma opinião, dar instruções – estes e outros comportamentos deste tipo não se compaginam com a definição de ajuda de FA (que é «ser», e não «fazer», para os outros). Estes comportamentos são suscetíveis de conduzir, direta ou indiretamente, ao domínio de um membro sobre outros membros.

Todos nós devemos evitar qualquer tentação de se «armar em terapeuta». Isto inclui a tentativa de analisar os sentimentos ou as ações de outro membro ou dar conselhos específicos.

Aconselhamento não é o mesmo que apadrinhamento, sendo este uma ferramenta de recuperação eficaz, amplamente utilizada em FA e noutros programas de Doze Passos. É discutido com mais pormenor nas Primeira, Segunda e Quarta Forças Destrutivas.

### **Como podemos ajudar os outros membros de forma aberta e sem julgamentos?**

Qualquer «apoio» que ofereçamos durante as nossas reuniões deve limitar-se a relatar as nossas experiências pessoais, os nossos pontos fortes e as nossas esperanças. Damos aos outros membros a liberdade de escolher, por si próprios, quais das nossas palavras são relevantes para as suas próprias vidas.

Podemos adiantar ideias para sua consideração. Podemos descrever o que funcionou bem para nós pessoalmente e o que não funcionou. Podemos discutir os nossos próprios defeitos e atributos de carácter, descobertos através de um «minucioso inventário moral de nós mesmos» (Quarto Passo). Podemos partilhar o progresso que estamos a fazer na nossa própria recuperação.

Procedemos a uma prática de escutar com paciência, atenção, compaixão e sem julgamento, as histórias partilhadas por outros membros. Deixamos para trás, à porta da sala de reuniões, quaisquer expectativas que possamos ter, em relação a nós próprios ou a qualquer outra pessoa, reconhecendo que cada um de nós está numa posição diferente, e caminhando a um ritmo diferente, na recuperação.

É de todas estas formas que podemos contribuir para um espaço seguro, no qual todos são bem-vindos, para partilhar, curar, e encontrar a sua própria orientação pessoal.

### **Que ações que devemos evitar?**

Há várias ações a evitar a todo o custo: Em primeiro lugar, não podemos ser nós a fazer o inventário de um colega. Em segundo, não podemos julgar ou agir contra o que considerarmos defeitos de carácter ou lapsos de outro membro.

Fazer qualquer uma destas coisas transmitiria uma mensagem de que nos consideramos mais inteligentes, mais sábios ou, dito de outro modo, melhores do que eles. Também os faria muito provavelmente sentir-se defensivos, desencorajaria a sua honestidade, e diluiria o valor da ferramenta principal do nosso programa, que são as reuniões.

A nossa humildade pessoal, bem como a empatia e a identificação com os sentimentos e as circunstâncias dos outros membros, é o que faz o nosso programa FA funcionar.

### **Como é que os grupos FA encorajam os membros de longa data a «continuar a vir»?**

A maioria dos membros de longa data levam consigo a história e as tradições de FA enquanto vivem o programa dia a dia. Desempenham assim um papel crucial na manutenção da vitalidade dos seus grupos. Se todos nós deixássemos de assistir às reuniões assim que as nossas situações pessoais parecessem estar resolvidas, os nossos grupos não conseguiriam sobreviver.

Continuando a participar nas reuniões, não estamos apenas a ajudar a manter as nossas próprias recuperações; estamos também a ajudar outros que vêm às reuniões com problemas semelhantes. Estamos lá para os recém-chegados, como outros estiveram e estão lá para nós. Estamos a pôr em prática o objetivo principal de FA, como expresso na Quinta Tradição.

Muitos membros continuam a regressar durante muitos anos, por algumas das seguintes razões (ou por todas):

- Sentimos uma ligação especial a FA. Dedicamos um profundo espírito de gratidão ao programa, e ao nosso grupo, pela ajuda que recebemos, que mudou a nossa vida.

- Regressamos para apoiar outros que lutam contra a dependência e problemas de comportamento relacionados, nas suas famílias.

- Regressamos para reforçar as nossas capacidades pessoais na aplicação dos princípios de FA aos nossos problemas quotidianos de vida.

- Consideramos as nossas reuniões como «afinações» semanais que nos ajudam a crescer, permanecer em recuperação e manter a serenidade e a espiritualidade.

- Finalmente, estamos conscientes de que não podemos de facto manter o que temos, a menos que também o ofereçamos. Voltamos para apoiar o nosso grupo, para que o nosso grupo possa continuar a ajudar os outros; e voltamos para apoiar toda a irmandade.

Os membros cujo grupo adere às Doze Tradições e evita as Quatro Forças Destrutivas de FA podem ter a certeza de que, mesmo que tenham de faltar às suas reuniões durante algum tempo, encontrarão a mesma irmandade de amor quando regressarem.

## ~~ Recursos para o estudo da TERCEIRA Força Destrutiva ~~

O seu grupo está a lutar contra esta Terceira Força Destrutiva? Em caso afirmativo, sugerimos os seguintes recursos para o ajudar a reconhecê-la, impedi-la e eliminá-la das reuniões. Estes recursos funcionam bem para estudo individual, para estudo de grupo e como tópicos para reuniões.

1. *Hoje Um Caminho Melhor* (#1015)

- «Mudança(s)»
- «Inventário»
- «Continue a vir»
- «Largar, soltar; Largue e deixe a Deus»

2. *Doze Passos* (#1004)

- Quarto Passo

3. *Caderno Os Doze Passos* (#1019)

- Quarto Passo

4. *Quarto Passo – Caderno de Exercícios* (#1006.PT)

5. *As Doze Tradições em Ação* (#5010)

- Primeira Tradição – «Comportamento dos Membros»
- Segunda Tradição – «Reuniões de Consciência de Grupo»; «Conclusão»; «Segunda Tradição em Ação»
- Quarta Tradição – «Reuniões – Coordenadores»
- Quinta Tradição – «Propósito Primordial»
- Nona Tradição – «Grupos»; «Nona Tradição em Ação»

## **Evitar a QUARTA Força Destrutiva**

*A Quarta Força Destrutiva é o revolver do passado. Guardar lembranças dolorosas e falar sempre acerca de tempos em que houve muita dor envolvendo o nosso ente querido, bloqueia a nossa recuperação. Além de ser mau para o nosso progresso pessoal, um comportamento continuado deste tipo, semana após semana, é destrutivo para o progresso do grupo e para a sua unidade. Um comportamento deste tipo leva ao domínio da agenda da reunião e, portanto, à terceira força destrutiva.*

### **O que deve o grupo fazer se um membro continuar a falar do passado?**

Os membros mais recentes podem precisar de uma oportunidade para libertar os seus sentimentos reprimidos de mágoa, raiva, traição e ressentimento. À medida que limpamos a nossa mente de tais sentimentos, estamos a criar espaço para formular pensamentos, atitudes e comportamentos mais novos e mais saudáveis.

Descarregar é perfeitamente compreensível nas primeiras reuniões de um recém-chegado, quando finalmente opta por falar. Depois disso, um novo membro (ou qualquer outro membro) fechado no meio de dolorosas experiências passadas deve ser encorajado a procurar um padrinho com quem trabalhar em privado para *deixar o passado*.

### **Quais são as falhas de um grupo que *não* aborda esta Quarta Força Destrutiva?**

Primeiro, se os membros forem autorizados a utilizar o precioso tempo de reunião para se debruçarem sobre o passado, semana após semana, ficarão presos a esse passado, tornando a sua recuperação mais difícil.

Em segundo lugar, este tipo de partilha repetitiva tem um efeito prejudicial sobre outros membros, que têm a necessidade de partilhar as suas próprias experiências e os desafios que enfrentam ao trabalharem os seus próprios programas de recuperação.

Terceiro, pode dar aos recém-chegados uma impressão errada sobre o que é realmente uma reunião de FA.

### **Que formas táticas podem redirecionar a discussão do grupo para longe do passado e para o presente?**

Para ajudar a fazer avançar a discussão, um membro do grupo – o coordenador da reunião ou o secretário do grupo, por exemplo – poderia ler em voz alta a Primeira Tradição, que nos diz: «O nosso bem-estar comum deverá estar em primeiro lugar; o progresso pessoal da maioria depende da unidade.» Se esta Tradição, ou qualquer outra, for ignorada, a saúde e a eficácia do grupo serão prejudicadas.

O grupo poderá também pedir a um membro conhecedor das Doze Tradições que fale em privado com o membro em erro, explicando-lhe a importância da Primeira Tradição na manutenção da unidade do grupo. O objetivo será fornecer informações e persuadir essa pessoa a aceitar a ideia de recuperação através do crescimento e da mudança pessoais. Este é um objetivo vital em todos os grupos de FA, para o bem de todos os membros, presentes e futuros.

## ~~ Recursos para o estudo da QUARTA Força Destrutiva ~~

O seu grupo está a lutar contra esta Quarta Força Destrutiva? Em caso afirmativo, sugerimos os seguintes recursos para o ajudar a reconhecê-la, impedi-la e eliminá-la das reuniões. Estes recursos funcionam bem para estudo individual, para estudo de grupo e como tópicos para reuniões.

1. *Hoje Um Caminho Melhor* (#1015)

- «Quarta Força Destrutiva»
- «Largar, soltar; Largue e deixe a Deus»
- «Padrinhos / Madrinhas»

2. *As Doze Tradições em Ação* (#5010)

- Primeira Tradição – «Comportamento dos Membros»
- Quarta Tradição – «Reuniões – Coordenadores»
- Quinta Tradição – «Questões Importantes – Porque é que algumas pessoas não voltam?»
- Nona Tradição – «Grupos»

3. *Ferramentas FA de Recuperação* (#5010)

- «Serviço – A Sexta Ferramenta – Sugestões para Coordenar Reuniões»; «Reuniões de Tema utilizando o Apadrinhamento» [v. Índice]

4. *FA e apadrinhamento* (#1020)

## DESAFIO AOS GRUPOS

### Trabalhe diligentemente para RECONHECER, PREVENIR e ELIMINAR estas Quatro Forças Destrutivas das suas reuniões!

Reconhecer a presença destas Quatro Forças Destrutivas – religião, falar dos outros, domínio e revolver do passado – e os problemas potenciais que causam nos nossos grupos não é uma tarefa tão fácil como possa parecer. Requer previsão, conhecimento e um enfoque nos princípios de FA e na unidade do grupo.

*Prevenir e eliminar* estas Quatro Forças Destrutivas depende da capacidade de desafiar as nossas velhas formas e atitudes estabelecidas. Porque estas forças podem desencadear tais efeitos potencialmente destrutivos, é essencial que trabalhemos diligentemente para os ultrapassar, tanto para o nosso crescimento pessoal como para o bem do nosso grupo.

**Religião:** Permanecer em silêncio sobre as nossas filiações religiosas e abster-se de utilizar termos religiosos durante as reuniões ajudará a colocar outros membros à vontade e evitar que se afastem do tema da reunião.

**Falar dos outros:** Contrariar a tendência humana para falar dos outros é um desafio difícil. Como é fácil saírem-nos, involuntária ou propositadamente, coisas – nomes, lugares, certas crenças, experiências de outras pessoas – da boca para fora, para informação a estranhos à irmandade. Nas nossas reuniões FA, consideramos as informações sobre qualquer outra pessoa que não nós próprios como não tendo relevância para o que estamos a partilhar ou para o tema específico de uma reunião, *a menos que se relacionem com as nossas próprias ações ou situação.*

**Domínio:** Os membros que prestam serviços profissionais ou administrativos nas suas vidas privadas podem achar especialmente difícil separar-se de um modo de pensar de domínio, para aprenderem novas atitudes e condutas. Estes membros podem voluntariar-se para dirigir reuniões frequentemente, ou porque o fazem bem ou porque ninguém mais deseja tomar a iniciativa. Podemos encorajar outros membros a participar nas discussões, bem como a coordenar, enfatizando gentilmente o quanto o grupo vai beneficiar com este serviço partilhado.

**Revolver do passado:** Explicar o apadrinhamento e manter uma lista de padrinhos disponíveis pode fornecer apoio àqueles que estão «agarrados ao passado». Manter a lista telefónica atualizada ajudará também os membros que apenas precisam de ouvir a voz amiga de outro membro que os compreende e ouve. Manter e atualizar regularmente uma lista de correio eletrónico é outra abordagem utilizada por alguns grupos para facilitar o contacto entre os membros atuais.

A recompensa por evitar estas Quatro Forças Destrutivas traduz-se em o grupo ser capaz de funcionar mais suavemente, todos os membros se sentindo seguros, confortáveis e capazes de contribuir. Os membros que estão conscientes da importância da *unidade* do grupo param antes de dizerem ou fazerem algo alinhado com as Quatro Forças Destrutivas ou desencorajado pelas Doze Tradições.

Cada grupo é importante para o bem-estar geral de toda a irmandade FA. O pensamento saudável e a partilha refletida promovem um *grupo saudável*. Um grupo saudável encoraja a recuperação pessoal entre os seus membros. Sendo a recuperação pessoal o objetivo final de FA, é óbvio como cada grupo é importante para o bem geral de toda a irmandade FA.

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](http://www.FamiliesAnonymous.org)

*Email:* [famanon@FamiliesAnonymous.org](mailto:famanon@FamiliesAnonymous.org)

Copyright © 2021

Families Anonymous, Inc.

Todos os Direitos Reservados

Para pedir mais exemplares desta publicação ou para aceder a outra literatura de FA, para encontrar um grupo local ou uma reunião *online*, ou para obter informação sobre como começar um novo grupo na sua comunidade, por favor contacte, em Portugal:



**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS**

**Atendimento: 962 688 811**

*Email:* [familiasanonimas1987@gmail.com](mailto:familiasanonimas1987@gmail.com)

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