

## QUANTO CUSTA ASSISTIR A UMA REUNIÃO?

Não são devidas cotas ou encargos de qualquer natureza. As Famílias Anónimas são autossuficientes, através de contribuições e da venda da literatura publicada pela irmandade.

## COMO POSSO PERTENCER?

Não há inscrição formal. Pode aparecer informação acerca de um grupo local, como na caixa mais abaixo; essa informação pode ser encontrada no *site* de FA (ver ficha técnica).

## AS FAMÍLIAS ANÓNIMAS SÃO...

... um grupo de novos amigos que não ficam chocados com a natureza dos seus problemas e que o acompanham na procura da sanidade e da serenidade na sua vida.

... pessoas comuns, ajudando outras pessoas comuns.

Sinta-se à vontade ao visitar uma reunião. Será muito bem-vindo.

**SEM apelidos**

**SEM formulários**

**SEM inscrição formal**

**SEM cotas**

**SEM dinheiro da comunidade**

**SEM contribuições exteriores**

**SEM subsídios do governo**

**SEM angariação comercial de fundos**

**Para informação sobre um grupo próximo de si, contacte:**

## VOCÊ PRECISA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS?

1. Fica acordado, preocupado com o/a \_\_\_\_\_?
2. Sente-se frustrado com as suas tentativas para controlar o/a \_\_\_\_\_?
3. Desaprova o estilo de vida do/da \_\_\_\_\_?
4. Discute com o/a \_\_\_\_\_ acerca dos seus amigos?
5. Acha cada vez mais difícil comunicar com o/a \_\_\_\_\_?
6. O comportamento dele/dela fá-lo «subir pelas paredes»?
7. Pergunta-se frequentemente: «Onde é que eu falhei?»
8. Sente necessidade de proteger o/a \_\_\_\_\_ por ser muito sensível?
9. Tenta compensar um problema familiar: um divórcio, uma morte ou uma doença?
10. Sente-se embaraçado em falar sobre a situação com um amigo ou com a família?
11. Acontece-lhe mentir ou encobrir o/a \_\_\_\_\_?
12. Sente-se ressentido ou hostil com o/a \_\_\_\_\_?
13. Sente que é cada vez mais difícil confiar no/na \_\_\_\_\_?
14. Acha que o comportamento do/da \_\_\_\_\_ pode afetar o resto da família?
15. Culpa outras pessoas pelos problemas do/da \_\_\_\_\_?
16. Culpa-se a si próprio?
17. Os problemas do/da \_\_\_\_\_ estão a afetar o seu casamento?
18. Sente-se a fazer o papel de detetive, receoso do que pode vir a encontrar?
19. Anda de um lado para outro à procura de ajuda para o/a \_\_\_\_\_?
20. As preocupações com o/a \_\_\_\_\_ causam-lhe dores de cabeça, dores de estômago, dores no peito?

\*\*\*\*\*

Copyright © 1984, 2011, 2022

Families Anonymous, Inc.

Publicado por:

Associação Portuguesa de Famílias Anónimas

Internet: [www.familiasanonimaspt.com](http://www.familiasanonimaspt.com) \* Tlm: 962 688 811

Literatura gratuita.

#7003.PT

(traduzido em 6/2022)



# FAMÍLIAS ANÓNIMAS PARA MIM?

## MAS NÃO SOU EU QUEM PRECISA DE AJUDA!

Talvez, mas se já pensou que os hábitos, as ações ou os padrões desviantes de alguém próximo estão a afetar seriamente a **sua** vida, por favor, continue a ler este panfleto. Os membros de Famílias Anónimas (FA) já «calçaram os seus sapatos» e estão na mesma caminhada.

Participar em reuniões FA é algo que pode fazer por si, para readquirir a sua serenidade e a sua sanidade. *Pode* voltar a sentir-se suficientemente calmo para conseguir, de novo, dormir. O mundo vai deixar de andar à roda. A paz e a sanidade vão voltar.

***Concedei-me Senhor  
Serenidade para aceitar as coisas que não  
posso modificar,  
Coragem para modificar as que posso,  
Sabedoria para distinguir umas das outras.***

## **QUE SÃO EXATAMENTE AS FAMÍLIAS ANÓNIMAS?**

Somos uma irmandade de familiares e amigos preocupados, enfrentando a realidade de estarmos seriamente afetados, nas nossas vidas, pelos problemas de alguém que nos é muito próximo. «Mas não sou eu que preciso de ajuda!» é o que todos dissemos, uma vez ou outra. Parece óbvio que é o outro quem tem problemas! Sentimo-nos incomodados ou chocados porque a «pessoa-problema» recusa ajuda – ou ressentese, até, dos *nossos* esforços para ajudar.

Como irmandade, os membros de FA praticam uma aproximação construtiva aos problemas dos outros. Ao frequentar as reuniões, aprendemos com as nossas experiências, beneficiamos da partilha da angústia que sentimos, reconhecemos os erros insanos que todos fizemos, quando tentávamos fazer o melhor que sabíamos. Perceber que não estamos sós ajuda-nos a sentirmo-nos melhor connosco mesmos. As reuniões não só permitem a nossa recuperação, como também encorajam mudanças noutros membros da família, incluindo os entes queridos que nos trouxeram a este programa.

## **QUE ESPÉCIE DE PROBLEMAS SÃO APRESENTADOS NAS REUNIÕES POR FAMILIARES E AMIGOS?**

Os problemas de adolescentes podem traduzir-se em mentira, roubo, hostilidade, fuga, delinquência, abandono escolar, uso de substâncias, dificuldades na escola, etc. Os problemas dos adultos podem incluir gastos excessivos para o rendimento familiar, ausências durante toda a noite, ausências durante alguns dias, ser preso, tornar-se violento ou destrutivo, perder o emprego. A doença do abuso de substâncias pode causar o caos na vida da família e dos amigos.

## **COMO FA AFETAM O MEMBRO DA FAMÍLIA COM O PROBLEMA DE ABUSO DE SUBSTÂNCIAS?**

O programa de FA é compatível com outros programas de recuperação de Doze Passos. Mesmo quando a pessoa-problema recusa ajuda, as mudanças nas atitudes da família podem afetar a sua motivação e preparar o cenário da recuperação.

## **O QUE SE ESPERA DOS RECÉM-CHEGADOS E DOS VISITANTES?**

As únicas perguntas que fazemos são:

- Qual é o seu primeiro nome?
- Gostaria de fazer um comentário ou uma pergunta acerca do programa?

## **O QUE ACONTECE NAS REUNIÕES?**

Os membros partilham as suas experiências – tanto os sucessos como os fracassos – e apoiam os que podem estar a passar por uma crise. As reuniões podem focar-se num tópico específico: o medo, as expectativas, o desespero, a raiva, a ansiedade, a comunicação, a superproteção e muitos outros. Estudamos os Doze Passos e as Doze Tradições – o coração e a alma do nosso programa. As reuniões duram cerca de uma hora e meia, embora possam ser mais curtas ou mais longas, de acordo com a decisão do grupo.

## **QUEM ORIENTA AS REUNIÕES?**

Os membros do grupo orientam as reuniões à vez, voluntariamente. De vez em quando, os grupos convidam oradores de outros programas de Doze Passos ou profissionais que trabalham na área da recuperação.

## **O PROGRAMA RESULTA?**

Sim! Quando os membros de FA partilham abertamente as suas histórias pessoais, cada um é ajudado, ao pensar: «não sou o único a lutar com

o desabar da nossa família, provocado pelo abuso de substâncias». Os nossos grupos incluem pessoas que tiveram experiências, preocupações e medos semelhantes, mas que encontraram alguma serenidade. Alguns dos adictos dos nossos membros escolheram recuperar; outros ainda não tomaram essa decisão. Apesar disso, aprendemos que, mesmo que os nossos entes queridos continuem a usar, trabalhar o programa dos Doze Passos de FA pode conduzir-nos à serenidade e a uma vida melhor. Nós dizemos no programa:

**«Isto resulta, se trabalhares o programa; e não resulta, se não o trabalhares!»**

FA frequentemente preenchem a lacuna dos recursos profissionais disponíveis e ajuda famílias a enfrentar a doença insidiosa do abuso de substâncias. FA ajudam eficazmente os membros da família a ver como as suas atitudes estavam a perpetuar esta doença de família; e ajudam a descobrir as vias que podem contribuir para a sua própria recuperação e para a recuperação dos seus adictos.

Protegemos cuidadosamente o anonimato dos nossos membros; nas reuniões não são revelados os apelidos nem as profissões. Nenhum membro deve dar conselhos a outro membro, mesmo que seja um profissional na área da recuperação. Todos beneficiam no grupo, quando praticamos o «colocar os princípios acima das personalidades».

Frequentemente as pessoas são encaminhadas para FA por profissionais que conhecem o nosso programa e que tratam famílias e indivíduos com a doença da adição, que, em último caso, podem ter problemas com a justiça. Estes profissionais reconhecem os benefícios que as pessoas que acompanham podem tirar da aprendizagem e da prática das Doze Tradições e dos Doze Passos de FA (adaptados dos Alcoólicos Anónimos).