

VOCÊ PRECISA DE FAMÍLIAS ANÔNIMAS?

Para familiares e amigos preocupados

Faça a si próprio/a seguintes perguntas e responda tão honestamente quanto possível. Preencha os espaços com o nome da pessoa que o está a preocupar.

- 1- Fica deitado sem dormir preocupado com o/a _____?
- 2- Sente-se frustrado com as suas tentativas de controlar o/a _____?
- 3- Desaprova o estilo de vida do/a _____?
- 4- Discute com o/a _____ por causa dos seus amigos?
- 5- Acha cada vez mais difícil comunicar com o/a _____?
- 6- O comportamento do/a _____ fê-lo subir pelas paredes?
- 7- Pergunta-se várias vezes «em que é que eu falhei»?
- 8- Acha necessário proteger o/a _____ porque ele/a é muito sensível?
- 9- Está a tentar compensá-lo/a por problemas familiares, como divórcio, doença ou morte?
- 10- Tem vergonha de partilhar a sua situação com um parente ou amigo?
- 11- Já se viu obrigado a mentir ou a encobri-lo/a?
- 12- Sente-se ressentido ou hostil com o/a _____?
- 13- Acha cada vez mais difícil acreditar no/a _____?
- 14- Receia que o comportamento do/a _____, possa afetar outros membros da família?
- 15- Culpa outros pelos problemas do/a _____?
- 16- Culpa-se a si próprio?
- 17- Os problemas do/a _____ estão a minar o seu casamento?
- 18- Sente-se como um detetive, receoso do que pode descobrir?
- 19- Procura ajuda para o/a _____ em vários lugares?
- 20- A preocupação com o/a _____ causa-lhe dores de cabeça, de estômago ou no peito?

Três Sins: Sinal precoce de preocupação.

Quatro Sins: É provável que precise de ajuda.

Cinco ou mais Sins: Está mesmo a precisar de ajuda.

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 © 2012
Families Anonymous, Inc.
Todos os Direitos Reservados

Em Portugal:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Rua Manuel Almeida Vasconcelos, Lote 51, 2.º D.º
2775-714 Carcavelos

Atendimento Permanente: 962 688 811

Email: familiasanonimas1987@gmail.com

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

Já não sabe o que fazer?

Alguém que ama está a destruir a harmonia da família?



As Famílias Anónimas podem ajudar!

FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Famílias Anónimas (FA) é uma irmandade de pessoas, cujas vidas têm sido afetadas pelo uso de substâncias psicoativas ou comportamentos com ele relacionados, de um familiar ou amigo. Qualquer pessoa preocupada é encorajada a frequentar as nossas reuniões, mesmo que haja apenas suspeita de um problema.

Há muitos programas de recuperação para os nossos entes queridos adictos, quando eles estão prontos para procurar ajuda e recuperação. Mas, Famílias Anónimas é para nós: pais, esposos, irmãos ou outros familiares ou amigos envolvidos emocionalmente.

A princípio beneficiamos mais em ouvir os que partilharam experiências idênticas e encontraram algumas respostas. Ao começar a ir às reuniões, estudar a literatura, falar com outros membros e trabalhar os Doze Passos do programa, a nossa situação começa a ser diferente, mais depressa ou gradualmente, e as nossas reações começam a mudar. O que está a acontecer? Estamos a enfrentar a realidade com serenidade, e o nosso crescimento emocional é encorajado. Estas mudanças em nós próprios podem criar uma atmosfera familiar que promove a recuperação.

A nossa Autoridade, em Famílias Anónimas, é um Poder maior do que nós próprios, como nós o entendemos; os nossos grupos são autónomos; há rotação de servidores entre os membros, que assumem várias responsabilidades, para manter o grupo a funcionar. Não são necessárias condições nem quotas para se ser membro. Usamos o primeiro nome apenas, para manter a Tradição FA do anonimato, o que ajuda a proteger a privacidade de cada um.

O nosso programa é aberto a todos, independentemente das nossas crenças – ou falta de crença. A aceitação de um Poder Superior a nós próprios é estritamente uma escolha pessoal e privada. Não estamos ligados a nenhuma religião, seita, entidade política, ou instituição.

O nosso propósito primordial é praticar os princípios de Famílias Anónimas, para que nos possamos ajudar a nós próprios, ajudando outros, com problemas idênticos.

Descobrimos que trabalhar sobre nós próprios é a coisa mais importante que podemos fazer para ajudar aqueles que nos preocupam. Neste processo, aprende-se uma melhor forma de viver. Não há regras, nem obrigações no nosso programa, exceto talvez uma: **Volte sempre!**

OS SINS E OS NÃOS de FA

SIM Concentre-se nas suas próprias reações e atitudes.

SIM Deixe os outros assumir as suas próprias responsabilidades.

SIM Controle as suas ansiedades, *um dia de cada vez*.

SIM Aproveite o tempo lendo literatura que o ajude.

SIM Aprenda a ser aberto e honesto.

SIM Associe-se aos grupos de Famílias Anónimas.

SIM Estimule todas as tentativas de procura de auxílio.

SIM Procure o lado bom nos outros e em si próprio.

NÃO Assuma a responsabilidade pelos atos de outras pessoas.

NÃO Resmungue, discuta, repreenda ou recorde erros passados.

NÃO Proteja, encubra ou salve das consequências.

NÃO Se esqueça de si nem se torne capacho.

NÃO Corra atrás da perfeição.

NÃO Manipule nem faça ameaças vãs.

NÃO Negligencie as oportunidades de crescimento numa crise.

NÃO Subestime a importância de «*Libertar com Amor*».

NÃO Se isole em casa, deprimido; participe nas reuniões dos grupos de Famílias Anónimas, ajudando-se a si próprio e a outros.

AJUDAR

O meu papel de apoiante *não é fazer coisas* pela pessoa que pretendo ajudar, mas ser algo para ela (dar o exemplo); não é tentar controlar e mudar as suas ações mas, através de compreensão e conhecimento, mudar as minhas reações.

Mudarei as minhas reações negativas para positivas; o medo para fé; o desprezo por aquilo que ele faz, por respeito pelo potencial que ele possui; a hostilidade por compreensão; e a manipulação ou proteção excessiva, por libertação com amor; não tentarei fazê-lo corresponder a uma imagem ou a um padrão, antes lhe dando uma oportunidade para seguir o seu próprio destino, seja qual for a sua escolha.

Transformarei o meu domínio em encorajamento; o pânico em serenidade; a inércia do desespero em energia para o meu próprio crescimento; e a autojustificação em autocompreensão.

A autopiedade bloqueia um ação eficiente. Quanto mais me abandono à autopiedade, mais eu sinto que a resposta para o meu problema é uma mudança nos outros e na sociedade, não em mim.

Assim, torno-me num caso sem esperança.

O esgotamento é o resultado, quando gasto toda a minha energia em arrepender-me teimosamente do passado ou em tentar fugir a um futuro que ainda não chegou. Projetar uma imagem de futuro e mantê-la ansiosamente, como medo de que ela se torne ou não realidade, gasta todas as minhas energias e deixa-me incapaz de viver *o dia de hoje*. Viver o dia de hoje é, contudo, a única forma de ter uma vida.

Não pensarei nas ações futuras dos outros, nem esperarei que eles sejam melhores ou piores à medida que o tempo passa, porque, com essas expectativas eu, na realidade, estou a interferir. Eu amarei e deixarei andar.

Todas as pessoas estão sempre a mudar. Se tento julgá-las, estou a fazê-lo só sobre aquilo que posso saber delas, não tendo em conta muita coisa que não conheço. Acreditarei nas tentativas de progresso e nas vitórias desconhecidas que tenham tido.

Eu, também, estou sempre a mudar e posso fazer que essa mudança seja construtiva. **EU POSSO MUDAR-ME.** Aos outros, apenas posso amar.