



Famílias Anónimas
Portugal

12 Passos

Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas

**PARA FAMILIARES E AMIGOS PREOCUPADOS COM AL-
GUÉM COM UMA DEPENDÊNCIA, PRINCIPALMENTE, A
ÁLCOOL, DROGA OU OUTRA ADIÇÃO.**

Edição de outubro de 2023

ÍNDICE

- 02** **Editorial**
Em cada regresso um recomeço
Comissão do Boletim
- 03** **TEMA: O SEGUNDO PASSO**
O Segundo Passo como norte das nossas vidas.
Fátima L.
- 04** **A descoberta de um Poder Superior**
Silvia
- 05** **A força da fé num Poder**
Cláudia C.
- 06** **A fé num Poder Superior**
Manuel M.
- 07** **Segundo Passo leva à Serenidade**
Lucinda
- 08** **Poder Superior: equilíbrio e paz de espírito**
Graça M.
- 09** **PARA ALÉM DO TEMA**
Humildade
Grupo S. João de Deus (partilha conjunta)
- 10** **Impotentes sobre a vida dos outros, abertos aos progressos no Programa**
Manuel M.
- 11** **Saibam que...**
José Luís Carvalhido da Ponte
- 12** **NOTÍCIAS BREVES**

Editorial

Em cada regresso um recomeço

*De novo **Boletim Doze Passos** regressa ao convívio com os seus leitores. Mais uma volta neste contínuo rodopiar do tempo, a lembrar-nos que nada é definitivo na vida que nos cabe viver e de que como o tempo é precário e com ele a fugacidade de cada uma das nossas vidas. Por isso que, após um período estival, favorável ao descanso e ao lazer, no regresso ao quotidiano de cada um possa estar implícito um convite a um novo despertar para retomar ou prosseguir de forma mais activa e empenhada rumo a uma vida mais sadia e serena.*

Nesse caminho, tal como propõe o tema desta edição, somos guiados por um Poder Superior, a única autoridade principal de FA, o único que, após o caos e desgoverno vividos pela doença da adicção, nos pode restituir a sanidade. O segredo? O trabalhar o programa, apoiados na assiduidade e partilhas das reuniões, a confiança nos companheiros de grupo, o escutar e aprender, o estudo e leitura da literatura, e tantos outros instrumentos que o programa coloca à nossa disposição.

Em cada regresso um recomeço, um renascimento, conscientes de que à perfeição nunca se chegará, mas convictos de que mais importante do que lá chegar, será caminhar, porfiando, permanentemente, com confiança, fé e perseverança.

A Comissão do Boletim



TEMA: O SEGUNDO PASSO

O Segundo Passo como norte das nossas vidas.

“Vimos acreditar que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia devolver a sanidade.”

Quem não se lembra de episódios caricatos e com um desenrolar pouco saudáveis em que os principais protagonistas fomos nós mesmos?

Sim, enquanto dependentes da nossa débil saúde de “boa mãe” e em vigilante em relação ao seu filho “dependente” de nefastos colegas e que, por isso, necessitavam que nós os vigiássemos nem que para tal nos mascarássemos e pedíssemos emprestados o carro a uma amiga.

A mim aconteceu-me.

Um dia em desespero, completamente descontrolada, sem conseguir conter a minha raiva e o meu desespero, escondendo o rosto com um chapéu e uma écharpe, num carro de uma colega, coloquei-me perto da porta da Escola e vigiei os passos do meu filho...

Ele foi com um amigo almoçar a uma confeitaria, e eu dentro do carro estacionei de forma a poder ver todos os seus movimentos...

As pessoas passavam e olhavam para mim com um ar desconfiado, e aos poucos fui-me apercebendo da figura ridícula que estava a fazer...

Este foi um dos muitos episódios que desempenhei na minha codependência considerando que o fazia pois “amava muito o meu filho”...

Um dia fui a uma reunião de Famílias Anónimas, precisamente há sete anos, onde com a literatura, as reuniões, as partilhas e o serviço, fui aprendendo, ao longo deste tempo, a desprender-me “com amor” e deixando o resto ao “Meu Poder Superior” tal e qual como eu o concebo...

É isto as Famílias Anónimas. Espaços de partilha, de ouvir e ser ouvido, de crescer e ajudar a crescer, de amar e deixar-se ser amado.

Fátima L.

“
Vimos acreditar que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia devolver a sanidade.
”

”



A descoberta de um Poder Superior



Antes de conhecer as Famílias Anónimas, nunca tinha parado para pensar o que era “isto” do Poder Superior. Andava assoberbada e determinada a tentar resolver os problemas do meu adito. Quando cheguei às Famílias Anónimas ao trabalhar o programa, percebi que afinal .. “isto “do Poder Superior podia ser útil e ajudar no meu dia -a -dia. Aprendi que o meu Poder Superior estava escrito no programa; nos Lemas; no Amor Firme; na aceitação e na Oração da Serenidade. Encontrei aqui um caminho para a recuperação da minha Serenidade e Sanidade.

Silvia

A força da fé num Poder

Os "12 Passos" são um conjunto de princípios espirituais que formam a base dos programas de recuperação de várias organizações, incluindo os Alcoólicos Anónimos (AA) e os Narcóticos Anónimos (NA). Eles foram originalmente desenvolvidos pelos fundadores AA para ajudar pessoas com problemas de abuso de álcool a alcançarem a sobriedade. Foi então que os NA adaptaram esses passos para se atender também às necessidades daqueles que lutam contra a dependência de drogas.

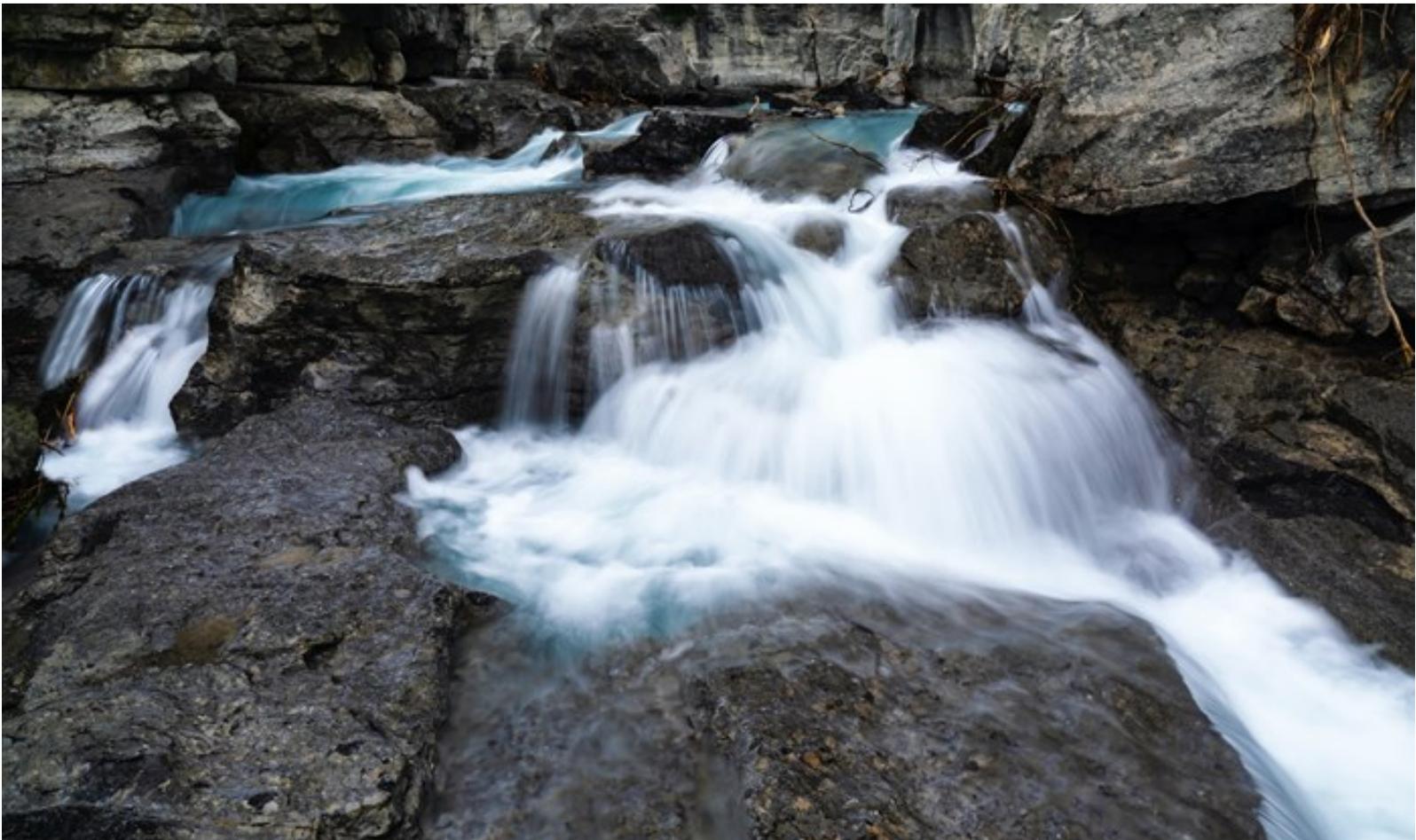
Dando ênfase ao segundo passo **“Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós poderia devolver-nos à sanidade”** reconhece-se a necessidade de acreditar em um Poder Superior como parte do processo de recuperação. Isso pode ser interpretado de diferentes maneiras, dependendo da crença espiritual ou filosófica de cada indivíduo.

No entanto, o objetivo é claro, é o de encontrar uma fonte de força e apoio que vá além da capacidade individual para lidar com os problemas e desafios associados à dependência de alguém.

Sem esta abstração e sem este discernimento, os problemas vividos somam-se e os sintomas físicos e emocionais acabam por gerar uma intensa sensação de medo ou terror paralisante.

Acreditar, entregar e confiar pode e deve ser importante e, porque cada pessoa é única, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar da mesma forma para outra, é fundamental fomentar a interajuda e a partilha de experiências sempre facilitadas em cada reunião de Famílias Anónimas.

Cláudia C.



A Fé num Poder Superior

Quando vim para as Famílias Anónimas a única coisa que ainda me restava era a fé em que acreditava. Estava por um fio, mas ainda havia uma réstia de esperança que o meu adito tomasse caminho, por isso vim.

Aqui ouvi dizer que um Poder Superior, conforme cada um o entendesse, me podia valer. Esse Poder Superior era o meu Deus a quem ainda me agarrava e passei também a acreditar no poder dos membros do grupo que me davam forças, me apoiavam na minha luta.

Eu já não estava só, tinha parceiros que também estavam a sofrer como eu, mas que iam à luta, punham

*ação enfrentando as adversidades do caminho a percorrer. Eram os meus heróis! Só me restava segui-los na caminhada para alcançar a salvação que era a **SERENIDADE** que todos necessitamos para viver uma vida melhor do que aquela que tinha vivido até ali.*

*Gradualmente, à medida que ia frequentando as reuniões de Famílias Anónimas, a minha **FÉ** ia crescendo e a esperança de recuperação do meu filho ia aumentando.*

*Cedo percebi que este programa era para mim e não para o meu filho. Numa reunião em Braga um companheiro, desesperado, disse que andava em Famílias Anónimas há mais de 2 anos e não sabia o que fazer para o filho tomar caminho. Outro companheiro, tranquilo, partilhou que o filho andava em uso há mais de 10 anos e não sabia se ele algum dia iria recuperar. O mais importante ele tinha conseguido, fora encontrar o seu caminho e a **SERENIDADE** que tanto desejara ao longo dos anos.*

*O importante é **acreditarmos que um Poder Superior qualquer nos restitua a sanidade** que perdemos durante os anos em que os nossos aditos nos infernizaram a vida. Está dentro de cada um de nós a vontade, a força para o conseguir, trabalhando este programa de vida e para a vida, e entregar ao Poder Superior aquilo que não conseguimos alcançar.*

Manuel M.



Segundo Passo leva à Serenidade

Estou em FA há mais de quatro anos. Vim porque a minha vida se tinha tornado ingovernável e, no desespero de procurar ajuda, Famílias Anónimas surgiu no meu caminho.

Os companheiros foram o aconchego onde encontrei segurança e FA passou a ser a minha família de coração. Uma família de empatia e amor. Aqui, disseram-me para entregar ao meu Poder Superior, aprendi a voltar a confiar, a deixar de estar só.

O Segundo Passo leva-me sempre à Oração da Serenidade.

Em fase de insanidade não é possível distinguir o que pode mudar-se daquilo que tem de se aceitar. Esta, talvez tenha sido uma das noções mais difíceis de aprender.

Aceitar que cada pessoa tem o seu próprio Poder Superior permite-me largar o controlo em relação ao outro, aceitar as suas escolhas, sair do seu caminho e apenas governar a minha vida, sabendo que tenho a possibilidade de acreditar que o meu Poder Superior me ajudará a recuperar e a manter a minha sanidade mental e que, dentro de mim, tenho um lugar de AMOR e PAZ.

*A fase de libertação foi aquela em que entreguei definitivamente ao meu Poder Superior o comando da minha vida e aprendi a aceitar o que não posso mudar. **Uma lição que me dá força para seguir o meu caminho.***

Lucinda



Poder Superior: Equilíbrio e Paz de espírito

No início da minha recuperação, pensava que o Poder Superior não tinha nada a ver com o assunto que me tinha levado às reuniões.

Decidi ir porque estava a sentir-me só e abandonada pelo meu adito, que tinha saído do Centro de Recuperação e que só estava a tentar recuperar e a viver a vida, como lhe tinham ensinado: recuperar é ir às reuniões, fazer serviço e pôr em prática o programa.

Na altura, não consegui aceitar, só queria controlar a sua vida e perceber porque é que me "abandonava" em alguns dias da semana. Não percebi por que é que, vindo de um Centro de Tratamento, ocupava o seu tempo a ir às reuniões e a deixar-me para trás.

A minha obsessão foi crescendo e vi-me envolvida com uma doença que se chama codependência.

Quando lá cheguei, só queria perceber no que a minha vida se tinha transformado. Um autêntico inferno.

Pensava que ele era o verdadeiro culpado pelo meu estado. E foi então que percebi que estava muito doente, tinha defeitos de carácter...

Comecei a acreditar que um Poder Superior a mim poderia devolver-me à sanidade.

Tudo à minha volta estava insano. Tudo era doentio.

Restou-me acreditar e confiar que um poder maior que eu me devolveria o equilíbrio e a minha paz de espírito.

Foram dias de luta, foram meses, sem perceber quem era esse Poder Superior que me daria a Sanidade.

Fui pedindo. Fui implorando a esse Poder, que me ajudasse, que me guiasse.

Fui percebendo, através da entrega, através da mente aberta, que um Poder Maior que eu me pode dar uma vida em paz, tranquila e harmoniosa.

No meu dia a dia, uso o Segundo Passo para tudo, principalmente para o que eu não posso modificar.

Graça M.

PARA ALEM DO TEMA

Humildade

Do latim humilitas, diz o dicionário, é a virtude que nos permite conhecer as nossas próprias limitações e fraquezas e agir com essa consciência.

Uma reflexão sobre as fraquezas, amiúde partilhadas nas reuniões, levou-nos a concluir que, em geral, se prendem com a necessidade de controlo sobre as nossas vidas e as dos nossos adictos. Foi essa atitude que nos levou ao caos e ao desespero. E foi a necessidade de nos libertarmos desse desespero que nos trouxe a FA.

Vivemos empenhados em questionar, aconselhar, julgar, dar a nossa opinião, “instruções”... controlar!



Precisamos de ter a humildade de ouvir e escutar.

Precisamos de ter a humildade de aceitar que muitas vezes o que consideramos “certo” é apenas certo para nós. Precisamos entender que, muitas vezes, mesmo quando agimos na convicção de estarmos a fazer “o melhor” pelos que amamos, estamos apenas a fazer o que é melhor para nós. Temos de ter a humildade de aceitar fazer aquilo de que os outros precisam.

Humildade é empatia, mas vai muito para além. Mesmo quando tentamos colocar-nos nos sapatos dos outros, muitas vezes não somos completamente eficazes a libertar-nos dos nossos sentimentos, crenças e convicções.

Humildade é despirmo-nos do nosso Ego o qual, mesmo de forma inconsciente, nos leva a tudo querer controlar, assim impedindo o nosso progresso espiritual. Exige, por vezes, silenciar as nossas convicções, aceitando a realidade tal qual ela é, com respeito pelas diferenças de pensamento e convicções dos demais; abdicar das próprias certezas para dar lugar à reflexão e à possibilidade de agir de forma mais generosa e aberta; aceitar as imperfeições, pessoais e as do outro, do sistema, não para nos acomodarmos, mas para uma gestão mais eficaz das nossas emoções e dos desafios que nos rodeiam.

A Humildade é a primeira das virtudes. A capacidade única de nos tornarmos frágeis para podermos crescer, evoluir e melhorar como seres humanos. A humildade torna possível a nossa recuperação em FA.

Grupo S. João de Deus (partilha conjunta)

Impotentes sobre a vida dos outros, abertos aos progressos no Programa

Depois de aceitar no primeiro passo, a minha impotência, o segundo passo veio com alguma naturalidade, aceitar que o meu Poder Superior (para mim Deus) me poderia restituir a sanidade.

Desta forma, com a ajuda de Deus e o poder da oração, comecei a retomar a minha ligação com Ele e a entregar-me à Sua vontade.

Se o meu adito está ou não em recuperação deixou de ser um problema meu. É entre ele e Deus, ou melhor o Poder Superior do meu filho (seja Ele qual for – Também tive de aceitar isso).

A aceitação da minha impotência permitiu-me começar a trabalhar, nos restantes passos, a minha recuperação e desta forma ganhar alguma sanidade mental e começar a governar a MINHA vida.

Esta dupla aceitação é fundamental para me permitir caminhar não sozinho, mas na companhia de Deus que por vezes me tem de lembrar que sou impotente perante a vida dos outros e que como tal devo trabalhar a minha serenidade, deixando que a loucura de controlar outra pessoa tome conta da minha vida.

Mesmo Deus que é Deus não quer controlar a minha vida. Fica pacientemente à espera que eu me liberte, que O aceite e deixe que Ele e conduza à Serenidade.

Hoje vou acreditar que um Poder Superior a mim me pode devolver a sanidade.

Manuel A



Saibam que...



*Saibam que
há palavras que são lâminas
e lâminas que são lágrimas.*

*Saibam que
há lágrimas que são rio
e rios que são mares.*

*Saibam que
há mares que são mosto
e mosto que apetece.*

*Saibam que
há palavras limiares
entre a sementeira e a messe.*

*Saibam que
há palavras que são gritos
e gritos que são guerra
entre sílabas de terra.*

*Saibam que
há gritos famintos de ternura
por entre os cansados morfemas da loucura.*

*Saibam que
há frases por construir
com palavras por reinventar.*

*Saibam que
há promessas a sorrir
no bailado de uma sereia
ou nas investidas do mar
ao sensual ventre da areia.*

*Saibam que
Há sempre um amanhã!*

Saibam que!

José Luís Carvalhido da Ponte

NOTÍCIAS BREVES



SEDE - ESCRITÓRIO

► A Continuamos a tentar resolver a situação que nos foi criada pela Câmara Municipal de Cascais, que entendeu revogar o contrato de comodato que tínhamos desde 1997, com a justificação, muito aceitável, de que o espaço que nos foi cedido, na altura, é mais adequado para habitação.

Temos de resolver a situação até ao dia 28 de Novembro.

Já fizemos alguns passos para ultrapassar a dificuldade que nos foi criada, mas ainda não temos uma solução.

CONVENÇÃO

Conforme já foi comunicado, estamos a caminho de mais uma Convenção, pós pandemia: em Fátima, nos dias 9 e 10 de Dezembro. Não nos atrasemos com as inscrições, uma vez que temos de garantir os nossos compromissos.

INFORMAÇÃO PÚBLICA

Tanto na via pública, como nos transportes, no Porto, são visíveis informações acerca de FA, que não deixam de gerar contactos a pedir informação sobre o modo de entrar nas reuniões.

Tem havido contacto com Centros de Saúde, tanto em Lisboa como no Porto. Os Centros de Saúde são um bom modo de fazer chegar a mensagem de FA a quem precisa.

Dê-nos a sua opinião, envie o seu testemunho. O nosso Serviço melhora com o seu contributo!



Oração da Serenidade

Concedei-me, Senhor,
SERENIDADE para aceitar as coisas que não posso modificar,
CORAGEM para modificar aquelas que posso,
SABEDORIA para distinguir umas das outras.

Bem-vindo (a) a Famílias Anónimas

Já deixou de estar só!

Contacte agora:

962 688 811

