



Famílias Anónimas
Portugal

12 Passos

Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas



PARA FAMILIARES E AMIGOS
PREOCUPADOS COM ALGUÉM
COM UMA DEPENDÊNCIA,
PRINCIPALMENTE A ÁLCOOL,
DROGA OU OUTRA ADIÇÃO.

Edição de janeiro de 2023

Índice

- 02** **Editorial**
Comissão do Boletim
- 03** **Uma Responsabilidade**
João Carlos
- 03** **Relevância dos serviços**
Amauri
- 04** **Sirvo para retribuir**
Cristina B.
- 05** **Dar é receber a dobrar**
Sofia S.
- 05** **Amigo**
Alexandre O'Neill
- 06** **Tudo sobre o Serviço em FA**
João - CNS
- 07** **Todos os caminhos levaram a Fátima**
Ana Paula (Comissão Convenção)
- 08** **Ecos da Convenção**
- 09** **Notícias Breves**

Editorial

Mais um ano para viver. Mais um ano que o Poder Superior nos deu para vivermos. Sejam gratos. A nossa gratidão traduz-se em Serviço. Aqui o Serviço é a partilha das nossas experiências para edificação de quantos leem o nosso Boletim. O Serviço é o tema desta edição. Só podemos estar felizes com as colaborações recebidas, desejamos que nas próximas edições deste novo ano possamos ter pelo menos uma partilha de cada grupo, como representação do desejo de Servir de cada membro. Isso significaria a vontade expressa de que FA continue a ser uma irmandade viva em Portugal. Só com Serviço, FA poderá continuar a dar aquilo que tem para dar a todos os que precisam desta Irmandade e deste Programa de 12 Passos. Bom Ano, Bom Serviço.

A Comissão do Boletim



Uma responsabilidade

O trabalho ou serviço é considerado uma lei natural ou divina. Logo, constitui uma necessidade. Sem o trabalho/serviço, o Homem permaneceria sempre na infância quanto à inteligência. Por isso, o seu alimento, a sua segurança e o seu bem-estar dependem do seu trabalho e da sua atividade.

“ O maior beneficiário na ação de servir é o próprio servidor. ”

Uma das dádivas de FA para o engrandecimento da nossa vida foi a capacidade e responsabilidade de começarmos a fazer serviço, tão útil quanto necessário, na medida em que cada um o exerce, o que contribui para o progresso de todos.

Chegados aqui, começamos a compreender que a responsabilidade de o executar nos traz alegria e otimismo, como compensação pela humildade, esforço, perseverança e amor que nos exige. Com o nosso trabalho físico adquirimos os bens materiais e com o trabalho espiritual valorizamos-nos como pessoas. Deste modo, quem busca servir nunca terá motivos de se arrepender.



Em FA, o serviço exige muito mais de nós. Não se pode limitar apenas à preparação da sala, à exposição da literatura, à leitura de FA, a fazer o chá ou à responsabilidade de abrir a porta da sala onde se realiza a reunião.

A responsabilidade de fazer Serviço tem como tarefa principal a sensibilidade de receber o novo membro, que se apresenta pela primeira vez à reunião. É na receção aos novos que assenta uma

das bases fundamentais do Programa dos 12 Passos. A experiência ensina-nos que a confusão e o caos mental dos novos necessitam desta base de entendimento, esclarecimento, apoio, compreensão e carinho.

O membro ao Serviço deve lembrar-se sempre de que servir pelo prazer de ser útil faz-nos progredir e encontrar recursos dentro de nós mesmos na solução dos problemas. Quem aprende a servir sabe reduzir embaraços do caminho, de maneira a descobrir trilhos novos. Ou seja, o maior beneficiário na ação de servir é o próprio servidor, porque ganha experiência e autopromove-se. A pessoa que se habitua a ser invariavelmente servida em todas as situações não sabe agir sozinha em situação alguma.

João Carlos

Relevância dos serviços

As Famílias Anónimas são grupos de apoio às pessoas que têm familiares ou amigos aditos, seja a drogas, álcool, jogo ou qualquer outro tipo de adição. De acordo com as Tradições de FA, não existe uma governança ou uma autoridade nos grupos. Os grupos são autónomos (Quarta Tradição) e autossuficientes (Sétima Tradição) e “têm apenas um propósito primordial: o de ajudar aqueles que estão preocupados com alguém que pode ter um problema de abuso ou dependência de drogas (Quinta Tradição).

“ A atuação dos servidores é simples e não exige demasiado tempo. ”

Para que os encontros dos grupos ocorram regularmente existe uma organização interna, que conta com a participação voluntária de alguns dos integrantes. Estas pessoas ficam responsáveis por tarefas como o contacto com a Associação, o controlo dos recursos doados voluntariamente, a organização dos temas das reuniões e a organização e distribuição da literatura.

No início de cada ano, os grupos, de acordo com a disponibilidade de seus integrantes, definem quem ficará responsável por esses serviços, a organização e o funcionamento dos grupos. São também uma oportunidade para quem os desenvolve de acompanhar mais de perto o Programa dos Doze Passos e a rotina de funcionamento de FA. A atuação dos servidores é simples e não exige demasiado tempo.

Os grupos têm um secretário, um vice-secretário, um tesoureiro, um responsável pela literatura e outro pela definição dos temas de cada mês. Também existe a indicação de um nome para contribuir com ideias e ações de divulgação de FA, sempre de acordo com a direção da Associação e com o objetivo de atrair quem precisa de apoio e não de promoção das atividades (12º Passo). No dia a dia de FA, esse serviço é essencial, pois garante as condições necessárias para que as reuniões se realizem periodicamente. A participação de cada um é, por isso, tão importante.

Desde o início de 2022, tenho participado como tesoureiro do grupo do qual faço parte, em Lisboa. Tem sido uma experiência gratificante, pois além de contribuir para o grupo, o serviço permite-me conviver mais com os companheiros.

Para aqueles que têm disponibilidade, vale participar e assumir algum dos serviços do grupo. É mais uma contribuição e pode ser uma motivação adicional para fazer parte de FA.

Amauri

Sirvo para retribuir

“**Mantemos aquilo que temos, dando-o aos outros.**”

Comecei a fazer Serviço a partir do meu segundo ano em FA, em 2020. Em plena pandemia. O Serviço e as reuniões online foram uma boia de salvação. O Serviço é a Sexta Ferramenta de Recuperação que nos recorda: “Mantemos aquilo que temos, dando-o aos outros.” Servir reforça o meu sentimento de pertença a esta

Irmandade e a responsabilidade e o compromisso com a minha recuperação.

Defendo que nunca se é demasiado novo numa sala para podermos prestar serviço e há tarefas muito simples que podem ajudar um recém-chegado ao Programa a sentir-se útil e bem acolhido: preparar a sala para uma reunião presencial, expor a literatura, servir um chá, ser anfitrião numa reunião online, coordenar, partilhar e até telefonar a alguém que nos compreende num momento de aflição. Tudo contribui para manter vivos o grupo e a irmandade.



No meu inventário de Serviço em 3 anos e 5 meses de FA fui secretária do grupo do Sacramento, servi nas Comissões da Informação Pública, do Site e do Boletim dos 12 Passos, tenho três afilhadas, fiz uma partilha de informação pública e experiência pessoal numa clínica de tratamento e representei FA Portugal numa reunião dos Serviços Mundiais. Não estou a expor medalhas, nem me coloco num pedestal de servidora. Estou sempre a aprender e a praticar o 12º Passo. Tenho este maravilhoso poder de escolher o que me faz bem. Em 2023, abraço o serviço da Literatura, estou sempre disponível para ser Madrinha e acolher os novos com o meu testemunho de que o Programa dos 12 Passos resulta se o trabalharmos e fizermos (mais) serviço.

Cristina B.

Dar é receber a dobrar

Quando me falaram em fazer serviço em FA o conceito já me era familiar. Cresci como escoteira, logo era habitual participar em várias atividades com a comunidade e gostava de o fazer. Sempre me fez sentir bem.

Recordo-me de uma reunião FA em que alguém disse que só vir à reunião era um serviço. Na altura não compreendi bem o sentido. A ideia que tinha de serviço era algo que me levava a fazer coisas com as pessoas e para as pessoas. Quando pensava em ir às reuniões sentia que era algo que me ajudava apenas a mim e, por isso, acabei por deixar o tema adormecer.

“ **Nenhum serviço é demasiado pequeno.** ”

Mais recentemente tive oportunidade de participar numa reunião presencial e vi uma placa que dizia “Se eu não venho às reuniões porque estou bem e quando estou bem e se toda a gente fizer como eu, quem é que eu encontro cá quando estiver mal?”. Foi nesse dia que percebi a importância vital que é participar na reunião como forma de fazer serviço, seja qual for o meu estado de espírito, mesmo que não partilhe. Percebo agora que ao ir às reuniões me disponibilizo a estar presente por mim, mas também para todos os outros. E devo ficar por aí? Na minha caminhada de recuperação, o serviço tem-me ajudado a viver fora da espiral negativa que a minha adita me trouxe e sei estou em condições de fazer mais, que preciso de o fazer. Por isso, quando me desafiaram para ser secretária de grupo este ano aceitei com medo, mas também com vontade! Sinto que este novo Serviço me vai fazer progredir no Programa, falar com mais pessoas, ler mais literatura de FA, me vai permitir olhar ao espelho e ver-me como sou e aceitar-me com tudo o que isso abrange.

Compreendi também que nenhum serviço é demasiado pequeno. Cada serviço tem exatamente a medida certa de cada um, tal como uma camisola quente que adoramos num dia de

Inverno e quanto mais me dedicar a aplicar à minha vida os ensinamentos do Programa de FA mais claro fica que o que dou recebo a dobrar. E tu, já sabes que serviço queres fazer, só por hoje?

Sofia S.

Amigo

Mal nos conhecemos
Inauguramos a palavra amigo!

Amigo é um sorriso
De boca em boca,
Um olhar bem limpo

Uma casa, mesmo modesta, que se oferece.
Um coração pronto a pulsar
Na nossa mão!

Amigo (recordam-se, vocês aí,
Escrupulosos detritos?)
Amigo é o contrário de inimigo!

Amigo é o erro corrigido,
Não o erro perseguido, explorado.
É a verdade partilhada, praticada.

Amigo é a solidão derrotada!

Amigo é uma grande tarefa,
Um trabalho sem fim,
Um espaço útil, um tempo fértil,
Amigo vai ser, é já uma grande festa!

Alexandre O'Neill



Tudo sobre o Serviço em FA

Serviço nos Grupos e na Irmandade

Podemos realizar serviço em FA em 3 níveis: No grupo ou grupos a que pertencemos, nas comissões e órgãos sociais da Irmandade FA em Portugal (APFA) e nos Serviços Mundiais que prestam serviço a todas as Irmandades FA.

Assim como há grupos maiores e grupos mais pequenos, também há grupos que têm companheiros a servir na Irmandade FA e outros grupos que só têm companheiros a servirem no seu próprio grupo. Tal como a saúde, organização e funcionalidade de um grupo depende do nível de serviço que os membros desse grupo dão ao seu grupo, também a saúde, organização e funcionamento da Irmandade FA está dependente do nível de serviço que os companheiros dos diversos grupos dão à Irmandade FA.

O progressivo despertar espiritual vai levando os companheiros FA a servirem primeiro no seu grupo e depois na Irmandade FA no âmbito das comissões e dos órgãos sociais da APFA. As comissões são grupos de trabalho que prestam serviço à Irmandade FA, logo a todos os grupos FA e são coordenadas ou geridas pelo CNS (Conselho Nacional de Serviço).



As 8 Comissões

A variedade do serviço na Irmandade FA está bem representada nas diversas comissões: Sede, Boletim Doze Passos, Tesouraria, Literatura, Informação Pública e Site, Apoio aos Grupos, Novas Tecnologias e Estatutos e Regulamento Interno. A variedade de áreas onde se pode servir

na Irmandade FA é mais vasta do que o serviço nos grupos FA, embora tenha algumas áreas comuns. Essa mesma variedade assegura que cada companheiro possa escolher servir na comissão com que mais se identifica, porque tem mais talentos ou dons nessa área, ou pode pretender adquirir ou potenciar algum talento ou qualidade, oferecendo-se para servir noutra comissão com esse efeito.

“ **Construir um sentimento de pertença.** ”

O serviço permite equilibrar o dar e o receber e a realização do 12.º Passo mantendo o Programa FA vivo e levando-o a todos os que dele necessitam e o pretendem colocar em prática. Com o serviço nas comissões temos a oportunidade de retribuir dando à Irmandade e ao Programa FA um pouco daquilo que recebemos.

Os órgãos sociais

Outro serviço na Irmandade FA é o serviço nos órgãos sociais da APFA. Para respeitar simultaneamente as Doze Tradições e a legislação portuguesa incluindo os Estatutos FA, a APFA precisa de realizar uma rotação de servidores dos seus órgãos sociais no máximo de 2 em 2 anos. Depois da conclusão da legalização da APFA (em 2021) e de acordo com os Estatutos e Regulamento Interno (RI) são necessários: 13 servidores para os órgãos sociais da APFA, 7 para o CNS (órgão executivo), 3 para o Conselho Nacional de Representantes (órgão deliberativo) e 3 para o Conselho Fiscal (órgão fiscalizador).

O ideal na rotação de servidores nas comissões e nos órgãos sociais da APFA é que permaneçam alguns companheiros com experiência de serviço nessas comissões e nesses órgãos sociais para orientarem e transmitirem a sua experiência aos novos servidores, assegurando, deste modo, uma continuidade de serviço e ao mesmo tempo uma rotação nas funções dos servidores.

Como propor-se para servir

Na última convenção foi solicitado a todos os companheiros presentes que se oferecessem para servir na Irmandade FA. Todos os companheiros que a qualquer momento desejem servir na Irmandade FA poderão fazê-lo bastando que manifestem a sua intenção a um dos companheiros dos órgãos sociais da APFA (consulte contactos no folheto «Onde Encontrar» em www.familiasanonimaspt.com). A rotação de servidores nas comissões e nos órgãos sociais acontecerá com base nos companheiros que se ofereceram para servir na Irmandade FA. Nesse sentido, foi executada uma lista candidata aos próximos órgãos sociais da APFA que já reuniu com o atual Conselho Fiscal de acordo com o estabelecido no RI.

Qualquer companheiro pode servir numa comissão, uma vez que o serviço se processa o mais possível online. Em relação aos órgãos sociais, com a realização de reuniões do CNS online e do CNR online ou mistas, o serviço tornou-se acessível a qualquer companheiro de qualquer grupo, independentemente da zona geográfica onde o companheiro reside. Neste momento, a zona geográfica de residência apenas limita o serviço na Comissão da Sede. É possível ser Tesoureiro ou Presidente do CNS ou do CNR e residir fora da zona geográfica de Lisboa, como aliás sucede neste momento com os atuais Presidentes do CNR e CNS.

Para assegurar a continuidade da nossa Associação e do nosso Programa FA e para podermos levar a mensagem a outros, são bem-vindos todos os companheiros que se oferecem para servir ao nível da Irmandade FA.

A minha experiência de serviço na Irmandade FA tem sido bastante realizadora em termos pessoais e de crescimento no Programa FA aplicado a todas as circunstâncias da vida. Assim como o serviço no grupo ajuda a construir um sentimento de pertença ao grupo FA, o serviço na Irmandade ajuda a construir o sentimento de pertença à Irmandade FA.

João - CNS

Todos os caminhos levaram a Fátima

Nos dias 26 e 27 novembro de 2022, realizámos a nossa 30.ª Convenção sob o tema “O Décimo Segundo Passo”. Uma convenção é também uma forma de Informação Pública, isto é, uma oportunidade para “Espalhar a Palavra”. Mas é sobretudo uma oportunidade para o (re)encontro dos membros fora do seu grupo. Neste evento estamos num ambiente mais abrangente de relação com o outro, refletimos sobre os temas propostos e sobre os aspetos transformadores do Programa, com a possibilidade de dar e receber.



Esta convenção só aconteceu com a vontade dos seus membros. Foram cerca de 100 participantes, num ambiente de amizade, alegria, descontração, com muito calor humano, mas também sentido de missão. Este é um trabalho coletivo que se manifesta através do serviço de organização, criatividade, espírito de equipa, sentido de pertença e de crescimento no Programa.

Como espalhar a palavra?

FA e o seu Programa necessitam de chegar a todas as famílias em sofrimento. Mas como? Não vendemos mercadorias, mas cada um de nós é um pacote de informação bem vivo que deve ser transmitido através da partilha da nossa experiência, esperança e força. A gratidão pela recuperação não tem preço. É nosso dever pôr ao serviço dos outros aquilo que nos foi dado sem esperar qualquer louvor ou ganho pessoal.

O princípio primordial do Programa de FA é ajudar todos os que são vítimas da doença de Família que é a Adição, pelo que, cada um de nós tem a responsabilidade de levar aos outros a dádiva que nos foi dada e só existe uma forma de o fazer: através do Serviço, tanto no nosso Grupo, como nos órgãos da Associação.

Para mim o “Serviço” é uma consequência direta da minha gratidão por FA. Sou muito grata pela oportunidade de fazer parte da organização da nossa 30.ª Convenção e espero que a mesma tenha conseguido sensibilizar os companheiros para a necessidade do Serviço, como oportunidade de Crescimento e Recuperação.

Ana Paula (Comissão da Convenção)

Ecos da Convenção

Aqui fica um breve registo de algumas partilhas e reflexões íntimas dos membros para manter viva na memória a força e a esperança desta Irmandade.

Serviço

“Presto serviço porque é uma troca de amor pelo que me foi dado.”

“O serviço é dar e receber. Um instrumento de cura pessoal e de ajuda ao próximo.”

“Permite mostrar gratidão e cria uma responsabilidade salutar.”

“Através do Serviço podemos partilhar e encontrar respostas. Ajudou-nos a crescer e a agradecer. A perturbação com a adição do membro de família foi desaparecendo com a prática do programa.”

Gratidão

“Entrar em FA foi o melhor que me aconteceu. Vivia no futuro, aprendi a viver no hoje. Estou grata por isso ao grupo.”

“Os amigos que encontrei em FA foram muito importantes nos momentos mais dolorosos da minha vida. Para eles a minha gratidão.”

“Gratidão porque o programa me tornou uma pessoa melhor. É desta pessoa de hoje que mais gosto.”

“Embora com pouco tempo de sala, estou extremamente grata pelas pessoas que encontrei nas reuniões.”

“Gratidão à Irmandade e ao Programa, em especial às reuniões, ponto-chave do crescimento.”

Despertar Espiritual

“Com a literatura, a presença nas reuniões, as partilhas no grupo, a ida às convenções, fui sentindo um despertar espiritual: um desejo íntimo e forte de melhorar a minha vida.”

“O Serviço é uma das respostas para o despertar espiritual”.

“O despertar espiritual resulta do estudo e da aplicação do Programa. Confirma-se a validade do slogan com que encerramos as reuniões: Voltem que isto resulta, se trabalharmos o Programa!”

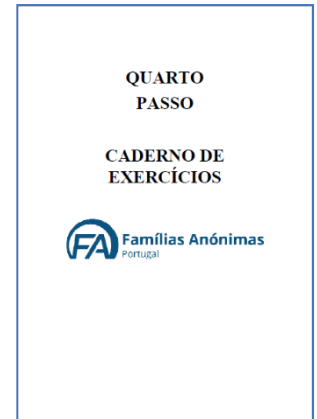
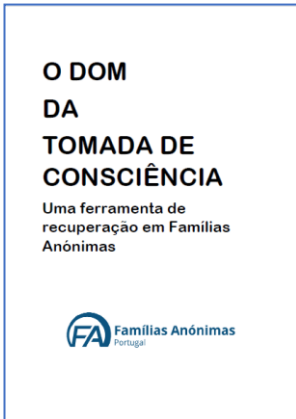
“Aos poucos, a gratidão vai desencadeando o despertar espiritual. Quando isso acontece, começamos a fazer o Programa”.



Notícias Breves

Literatura: 5 novas edições

“Coisas Engraçadas”, “O Dom da Tomada de Consciência”, “Vaso Quebrado”, “Famílias em Crise - Como podem as FA Ajudar” e “Quarto Passo – Caderno de Exercícios” são as novas edições adicionadas pela Comissão de Literatura 2022 ao acervo bibliográfico disponível. Como adquiri-las? Tem 3 formas: requisição direta no secretariado nacional (tel. 962 688 811, familiasanonimas1987@gmail.com), ou solicitando ao responsável da Literatura do seu grupo.



FA na TV

O trabalho de Informação Pública de Famílias Anónimas foi reforçado no período de 23 a 31 de dezembro, com a transmissão na RTP3 do vídeo de divulgação da Irmandade, também disponível no nosso site. Relembramos que partilhar esta informação e o nosso site é sempre uma forma de fazer Serviço.

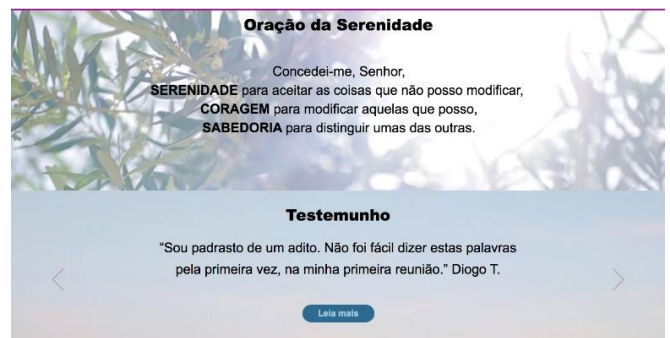
Eleição de novos órgãos sociais

No dia 21 de janeiro, realiza-se a primeira reunião do CNR de 2023, com carácter de Assembleia Geral. Além da apreciação do relatório e contas relativo a 2022, terá lugar a eleição dos órgãos de gestão para o corrente ano. A todos os novos servidores, fica o nosso agradecimento.

Reunião híbrida

O que é? É quando se reúne o melhor dos 2 mundos: presencial e online. Comodidade, localização geográfica, continuidade, abraços e gratidão são alguns dos benefícios deste novo modelo de reunião. Os Serviços Mundiais recomendam como um lugar seguro e para manter viva e em crescimento a irmandade. Foco nas soluções e não nos problemas é o lema. Visite os grupos que já estão a dar os primeiros passos: Porto Foco, Parede e Sacramento. (consulte www.familiasanonimaspt.com)





Consulte e partilhe com quem mais precisar o nosso site www.familiasanonimaspt.com

Uma vez por dia nem sabe o bem que lhe fazia!

- Acesso rápido e intuitivo à tabela de todas as reuniões presenciais, online e mista.
- Testemunhos escritos
- Podcast de leituras do dia numa voz amiga
- Literatura gratuita fácil de descarregar
- Literatura por encomenda
- Últimas edições dos Boletins

E ainda:

Links de acesso a FA no Mundo e outras irmandades 12 Passos

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



Gostou do boletim? Tem sugestões para temas a desenvolver? O nosso serviço melhora com o seu contributo. Envie a sua opinião para a-ramalho@hotmail.com