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 julho de 2022**

## Índice

02 **Editorial**
Comissão do Boletim

03 **Rumo a um caminho melhor**
Ana Paula

03 **Hoje sou uma pessoa diferente**
Marília

04 **Não chores…**
Manuel

04 **Processo lento, mas gratificante**
Fátima

05 **O que aprendi em FA**
Sílvia

06 **Serenidade e confiança**
Orlando C.

06 **Viver o Presente**
Elsa

07 **Caminhar em FA**
M. Vitória

08 **Aprender com os erros**
Maria P.

09 **Notícias Breves**

# Editorial

**Aprendizagens em FA**

Eis o tema a que os textos desta edição apontam directa ou indirectamente. Embora tenham sido escritos para a edição de Abril (Como FA alterou a minha relação com os outros), a contribuição tão generosa de tantos companheiros não nos possibilitou a publicação de todos. Por isso, recuperámo-los e identificámos um novo tema que trazemos à vossa leitura e reflexão.

O homem não é o único entre os seres vivos capaz de melhorar os actos da sua vida decorrentes do instinto ou amadurecimento corporal e psíquico. Mas, fruto da sua auto-consciência e da capacidade de apreender cognoscitivamente, o homem é quem mais pode enriquecer a sua personalidade e os seus conhecimentos, orientando-se por valores e actos que o aperfeiçoem como ser social e individual.

A história, a tradição cultural, a família, a educação e o estudo constituem o complexo manancial de ensinamentos e aprendizagens modeladores da personalidade de cada um.

No Programa de FA dispomos de vastos recursos facilitadores de aprendizagens potenciadoras de uma vida mais feliz, tranquila e serena. Os textos desta edição testemunham estas aprendizagens, fruto não só do estudo e da prática do Programa a nível individual, mas em especial das partilhas e das vivências dos companheiros nas reuniões de grupo.

Aos companheiros que, generosamente os partilharam, e aos que agora se disponibilizam a lerem, o nosso MUITO OBRIGADO.

**A Comissão do Boletim**

# Rumo a um caminho melhor

Os Doze Passos são o núcleo do programa de FA. Não se trata de teorias abstratas, mas de uma verdadeira enciclopédia de vidas baseadas nas experiências concretas dos nossos primeiros membros.

> **Aprendi que não podia modificar o outro.**

A experiência mostra que os companheiros que se esforçam na prática do Programa, com o apoio dos grupos, conseguem desenvolver competências cognitivas e criam a confiança para prosseguir a sua própria recuperação e o seu crescimento espiritual. Simultaneamente, vão conseguindo tirar o foco da vida do outro e começando a viver a sua própria vida com serenidade e tolerância.

Aprendi que não podia modificar o outro. Com coragem iniciei os passos necessários para me modificar a mim própria e, assim, encontrei a paz e a serenidade para aceitar aquilo que não podia modificar.

A esperança permanece parte essencial da minha vida. Ela sempre terá uma dimensão criadora, dando-me força no vazio e nas adversidades.

Hoje, com algumas vinte e quatro horas do programa de FA., com mente aberta, boa vontade e humildade, consigo apreciar o outro tal como é, com respeito pela sua essência, rumo a UM CAMINHO MELHOR!!!

**Ana Paula**

# Hoje sou uma pessoa diferente

Ao longo de 26 anos em FA, os meus comportamentos e as minhas atitudes foram melhorando o meu relacionamento com os outros. Sou uma pessoa com muitos defeitos de carácter. Reconhecê-los foi uma longa etapa: deixei de ter a última palavra, de fazer prelecções e julgamentos sobre a vida dos outros. Utilizo diariamente os lemas e sei que tenho de "aparar a relva" que vai alimentando o ego. Aprendo com o meu inventário diário e procuro escutar sem dar opinião, sendo mais flexível. Na minha idade, cada vez me faz mais sentido o lema “Que importância é que isso tem?”

Hoje relaciono-me com um amor firme e com a cabeça, em vez do coração, o que resulta para lidar com o meu familiar adicto, para toda a vida, tal como a doença que me fez chegar aqui.

> **Procuro escutar sem dar conselhos.**

Fui entregando ao meu Poder Superior, que me ajuda a praticar o distanciamento e a estar presente quando sou consultada. Hoje sou uma idosa com poucas, mas boas amizades. As pessoas procuram-me para desabafar os seus problemas. Procuro escutar sem dar conselhos. Isso é gratificante para mim e para os outros.

A literatura “O que é que eu digo?” também nos ajuda a pensar o que dizemos e a forma como o dizemos. Por todo o apoio recebido desta filosofia de vida, estou muito grata a FA.

**Marília**

## Não chores…

Quando era adolescente li numa parede uma frase que me tem acompanhado desde então: “Não chores por não ver o pôr do sol, pois as lágrimas impedir-te-ão de ver as estrelas.”

Antes de conhecer FA, durante os consumos do meu filho, a nossa vida era caótica. Não víamos nada, vivíamos em função dos problemas que ele causava. Depois de vir para FA fui recuperando a sanidade e relembrei-me daquela frase escrita numa parede.

> **“Mesmo nos piores momentos, cabe-nos a nós encontrar as estrelas.”**

As tentativas infrutíferas de mudar o meu filho estavam a impedir-nos de viver a nossa vida e estavam também a prejudicar a nossa relação com os outros filhos, com a restante família e os amigos. A preocupação com aquele problema ocupava tudo e era-nos impossível ver o resto. Aprendi que a vida deve ser vivida em paz, amor e serenidade. A vida é bela e, mesmo nos piores momentos, cabe-nos a nós encontrar as estrelas, nem que seja apenas uma e, desta forma, deixar-nos guiar por essa beleza que aparece na noite para nos conduzir.

Há uma leitura do livro “Hoje um Caminho Melhor'' que fala da preocupação que temos quando vamos por um caminho desconhecido e em que cada pedra nos parece enorme. Quando a leio lembro-me sempre desta frase e como muitas, muitas vezes ficamos tão preocupados por algo que nos está a acontecer, com tanto medo do que poderá (ou não) acontecer, que não aproveitamos o caminho e não vemos as estrelas.

Os problemas existem e nunca vão desaparecer. Cabe-nos a nós decidir de que forma os vamos enfrentar. Com lágrimas nos olhos, cheios de medo e focados no problema? Ou de cabeça erguida, cheios de esperança e de olhos postos na beleza à nossa volta, à procura da pequenina estrela que nos traga alegria?

Hoje eu vou procurar uma estrela que me ilumine na noite.

**Manuel**

## Processo lento, mas gratificante

O meu ente querido viveu comigo quatro anos, desde que iniciou o consumo de drogas. Vivíamos no estrangeiro. Inscreveu-se na Universidade em Portugal e entrou. Motivo de grande alívio para mim. Porém, mesmo estando distante, o problema continuava. Frequentou, sem êxito, a Universidade durante 3 anos, tempo em que acordei com ele uma mudança de atitude: deixei de lhe pagar todas as despesas (quarto, propinas, pensão mensal...).

Arranjou trabalho, quarto. Deixei de lhe enviar dinheiro e ele também não pedia. Reconheço que devo a minha assertividade e o crescimento interior a Deus e às pessoas maravilhosas que colocou no meu caminho. Iniciei um despertar espiritual, percebi o alcance da oração, da fé. “Ajuda-te que o céu te ajudará”. Foi e é um processo lento e doloroso, mas muito gratificante. A paz e a serenidade.

> **“O tempo dele há-de chegar”**

Há cinco anos regressei a Portugal. O meu adicto vive com uma jovem do Senegal. Têm um filho. É a minha paixão. Quando tive conhecimento da gravidez, fiquei muito inquieta. Mais uma vez, guiada por Deus, encontrei FA. Estou a caminhar com os 12 Passos. As partilhas são histórias de vida, diferentes da minha, mas a doença que nos

une é a mesma. A força poderosa do grupo e do programa FA inspiram-me e ajudam-me a crescer.

O meu filho ainda não entrou em recuperação. Contudo, tenho esperança que o tempo dele há-de chegar.

**Fátima**

## O que aprendi em FA

Cheguei a FA curiosa e com grande expectativa em relação ao que ia encontrar e "trazer" das reuniões. Iria encontrar solução para os problemas com o meu adicto? O que era a adição? Será o meu filho um adicto? Não estou a ver ou não estou a querer ver? Como chegámos aqui? O que fazer e como fazer? Estava a viver num infinito ciclo vicioso. Não via luz ao fundo do túnel. E com os ensinamentos que ouvi nas reuniões de FA, aprendi:

**"Já vejo luz ao fundo do túnel."**

1.º A tomar consciência da adição como uma doença e da minha impotência para modificar a vida do meu adicto. A ele pertence escolher e encontrar o caminho. Percebi as características da sua personalidade, que eram comuns a outros adictos. Já não estava sozinha, afinal há esperança. Senti-me mais reconfortada nestes encontros FA.

2.º A desprender e entregar ao Poder Superior o que não consigo mudar.

Vou deixar de tentar controlar e vou conceder ao meu adicto a dignidade de conduzir a sua própria vida. Não foi fácil. Mas, à medida que fui adquirindo este conhecimento junto de FA, a minha capacidade para me desprender transformou em Serenidade toda a tempestade na minha vida. Comecei a sentir-me mais calma e a ter esperança com mais força e firmeza. A minha paz interior voltou.

3.º A praticar o Amor Firme. Difícil, mas tão importante! Aprendi a dizer NÃO. Comecei a ter coragem para confrontar o meu adicto com os seus comportamentos. Impus regras. Não vou mais pactuar com os seus comportamentos destrutivos. Ele não quer mudar. Mas em mim deu-se uma transformação. Já vejo luz ao fundo do túnel. Tornei-me mais serena. Os problemas não desapareceram. Uns dias são melhores do que outros. Para o meu adicto o caminho não é fácil, mas sei que vou poder ajudá-lo com mais segurança, conhecimento e apoio, mais respeito e amor firme.

Por tudo isto, estou grata por ter encontrado FA e em especial os companheiros do Grupo de Antas, Porto.

**Sílvia**

# Serenidade e confiança

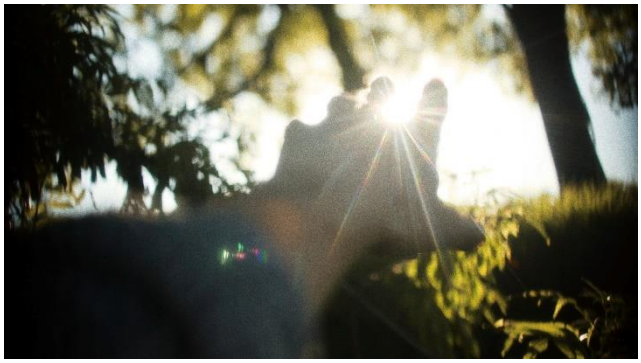
Quando aos 18 anos, o meu filho começou a dar problemas em casa e na escola, toda a família ficou preocupada, passando essa preocupação a tomar conta de todos. Até que um dia soubemos que andava a usar drogas pesadas.

> **Só nas reuniões podia partilhar os problemas sem quaisquer censuras.**

A família ficou paralisada, como se a casa nos tivesse caído em cima. Mas tivemos a sorte de ser os conduzidos a uma reunião de FA. De início, não entendia como aquilo me poderia ajudar e cheguei mesmo a pensar em desistir. As partilhas soavam-me demasiado duras e faziam-me perder ainda mais o sono. O meu filho, apesar dos seus desvarios, ainda não experimentara episódios de hospitalizações, tribunais, cadeias. Mas ia ampliando a sua degradação.

Sem me aperceber, fui entrando no Programa e, com a ajuda dos companheiros, já me sentia mais confortado e fortalecido para resistir aos malefícios dos consumos do meu adicto.

A minha esposa faleceu aos 53 anos. Felizmente, tinha os meus companheiros do grupo que muito ajudaram a atenuar essa perda. Sabia que só aí podia partilhar as dificuldades e os problemas sem quaisquer censuras.



Depois da perda da mãe, o meu adicto piorou, agora já inúmeras vezes conduzido às urgências dos hospitais. Eu já tinha aprendido que era impotente e nada que pudesse fazer pararia a sua degradação. Tudo estava nas mãos dele, ou de um Poder Superior a nós os dois.

Hoje, 26 depois de ter entrado em FA, sinto-me feliz por não ter desistido na minha caminhada que me tornou mais sereno e confiante.

**Orlando C.**

# Viver o Presente

Com o programa e as reuniões FA, estou a aprender a viver o presente. Parece natural e fácil, mas para mim, não é. Percebi que passei a minha vida toda a projectar o futuro, planeando tudo passo a passo, com planos A e B e, por vezes, incluindo as outras pessoas. Mas nada acontecia como planeava e quanto mais queria controlar, mais era confrontada com a frustração. Este padrão de comportamento não me permite viver intensamente o presente, que é a única coisa que realmente tenho.

Estou a aprender e a exercitar que não me serve de nada preocupar-me com o que o amanhã poderá trazer. Devo cuidar de mim mesma, pois cada amanhã é só mais um hoje. Os lemas “Só por hoje” e “Vá com calma” ajudam-me a estar no presente.

> **Cada amanhã é só mais um hoje.**

Quando sinto o coração mais pesado, faço o exercício da entrega ao meu Poder Superior, faço uma meditação e agradeço as coisas boas que tenho. Agradecer também me ajuda numa melhor maneira de viver o hoje e a libertar-me de medos, ansiedades, projecções e expectativas, apreciando os dons da vida.

Viver o presente é para mim um exercício constante e, embora me seja difícil, estou a evoluir. Quando o consigo, o meu coração fica mais tranquilo, não fico angustiada, durmo melhor, tomo melhor conta de mim e consigo entregar-me mais aos outros também.

Dalai Lama escreveu: “Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um chama-se ontem e o outro chama-se amanhã. Hoje é o dia certo. “

“Hoje eu vou libertar o passado e o futuro, sabendo que viver o hoje é a única maneira de ter uma vida”.

**Elsa**

# Caminhar em FA

Cheguei à 1.ª reunião de FA há seis anos e meio, carregando o fardo da vergonha pelo preconceito social e familiar e da culpa pela crítica de familiares, amigos, colegas e vizinhos.

Foi nessa reunião que pela primeira vez tomei conhecimento de que a adição é uma doença crónica, causadora de grandes sofrimentos ao adicto e com consequências negativas em familiares e amigos que com ele se relacionam.

> **"Estou a conceder-me a oportunidade de viver melhor."**

Tal como acontece com qualquer doença crónica, é fundamental conhecermos as suas características para melhor sabermos acompanhar o adicto nos seus diferentes momentos, quer em crise de consumos, quer durante o tratamento, como durante a sua recuperação.

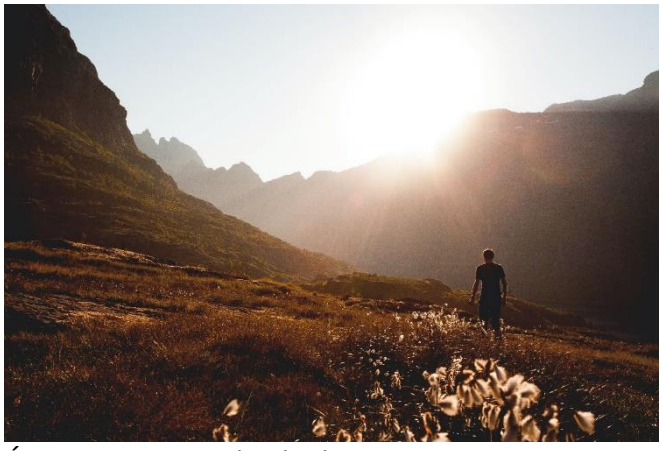
Encontrei em FA um espaço acolhedor, de partilha de experiências de vida, onde sou ouvida, ninguém me julga e ninguém me critica. Cada um retira o que é importante para ter a força necessária para nos relacionarmos com o nosso adicto, de maneira mais positiva e saudável, e reencontrarmos, de novo, motivação para viver!

Estou a aprender a lidar com os meus sentimentos e emoções, a tentar combater os ressentimentos e a revolta que, por vezes, ainda me corroem.

Estou a aprender a aceitar que não posso modificar o passado, porque fiz o melhor que sabia e podia, dadas as circunstâncias; e este, será o princípio para a pacificação com o meu Eu!

Estou a aprender a combater os medos e as ansiedades que, quando surgem, bloqueiam o meu pensamento e impedem-me de estimular e valorizar o que de positivo está a acontecer no presente!

Tenho aprendido a transformar o controlo e a protecção excessiva do passado em oportunidade para o adicto assumir a responsabilidade pelas suas escolhas.



É um processo individual, com avanços e recuos, de aprendizagem contínua. Com o meu empenho e o apoio dos membros de FA e das reuniões que frequento, estou a conceder-me a oportunidade de viver melhor, Um Dia de Cada Vez, o que se reflecte, positivamente no relacionamento com o meu adicto e em todos os desafios da Vida!

**M. Vitória**

# Aprender com os erros

Aprender a identificar os meus erros, aceitá-los e procurar, só por hoje, agir de forma diferente perante a realidade que tenho, foi uma dádiva que o programa de FA me ofereceu. O trabalho do Quarto Passo permitiu-me olhar para os meus defeitos de carácter e despertar a minha consciência para aceitar as coisas que não posso modificar. Passar tantos anos a olhar para os defeitos dos outros e a tentar condicionar os seus sentimentos em relação a mim deitou por terra anos de vida. Sentimentos como autopiedade, raiva, ressentimento, desespero, ansiedade tomavam conta do meu dia-a-dia. Hoje sei que tenho a escolha de me mudar apenas a mim própria e isso devolveu-me a minha vida.

Ao começar a agir, em vez de reagir, e a mudar as minhas atitudes pude ter uma melhor compreensão de mim e isso refletiu-se na relação que tenho com as outras pessoas. Foi através do conhecimento de mim própria que comecei a perceber o outro e isso transformou a minha vida. Para começar deixei de me sentir vítima, depois deixei de pensar no que os outros pensam de mim e, por último, comecei a dar importância ao que realmente importa!

Hoje a relação com os outros é muito melhor do que alguma vez foi. Sou mais tolerante, tenho mais paciência. Não me encho de raiva por dentro tantas vezes. À medida que vou praticando os passos e vou fazendo o meu inventário diário mantenho o foco em mim e na minha recuperação. Isso é o que mais me importa. E por isso comecei a olhar os outros de outra forma, mais compassiva. Foi realmente surpreendente como isso mudou a minha relação com as outras pessoas. Gosto mais das pessoas, divirto-me mais com o que dizem – em vez de ficar ofendida – sou mais brincalhona e respeito mais as suas ideias e opiniões.

**“Deixei de me sentir vítima.”**

A impotência perante as drogas da minha irmã fez-me baixar os braços e confiar na ajuda do meu Poder Superior. Levou algum tempo, mas a minha relação com os outros está mais restaurada e é melhor do que alguma vez foi.

**Maria P.**

# Notícias Breves

## Resumo da actividade da APFA 2021/2022 até ao momento

- Conclusão da legalização da APFA.
- Elaboração de um novo logotipo da APFA.

Famílias Anónimas Portugal

Famílias Anónimas Portugal

**Morada**

Associação Portuguesa de Famílias Anónimas
Rua Manuel Almeida Vasconcelos, Lote 51, 2º Dt.
Quinta do Barão
2775-714 Carcavelos

## Sede

- O trabalho da Sede passou a realizar-se em regime de voluntariado com o serviço dos companheiros desta comissão.
- Actualização de prospectos, folhetos e fichas de FA passando tudo a formato digital.

## Tesouraria

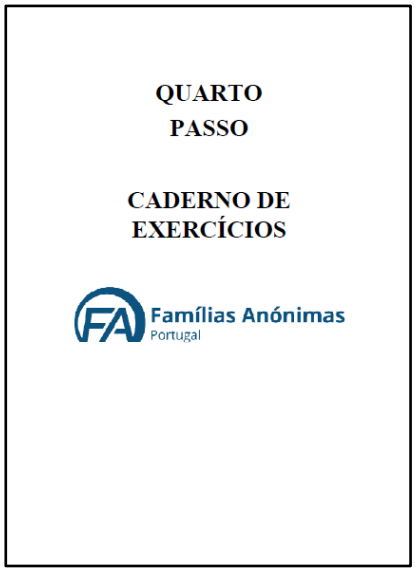
- Apresentação de contas trimestrais em todos os CNR.
- Fecho de contas de 2021 com um saldo francamente positivo.

## Boletim Doze Passos

- Retoma da publicação trimestral do Boletim com 8 ou 12 páginas enviado para os grupos em formato digital e para impressão.

## Literatura

- Execução do Livro de Estilo de FA para servir de apoio e orientação ao trabalho de tradução, revisão e edição de textos.
- Trabalho de tradução e revisão da literatura gratuita, de 4 novas edições de literatura já traduzida e de literatura ainda por traduzir.
- Pedido de autorização aos Serviços Mundiais para tradução de 56 textos de literatura FA.
- Envio de 40 textos com revisão final para aprovação dos Serviços Mundiais, 37 já aprovados.
- Organização de uma biblioteca em formato digital da literatura FA.
- Edição de novos textos de literatura com donativo de referência (ver no site www.familiasanonimaspt.com)




O acervo bibliográfico de FA em português continua a crescer. A tradução da obra "O Dom da Tomada de Consciência" está concluída e aguarda apenas a autorização dos Serviços Mundiais para a sua edição. "O 4.º Passo" já tem a edição concluída e disponível no Secretariado para aquisição pelos grupos.

## Apoio aos Grupos

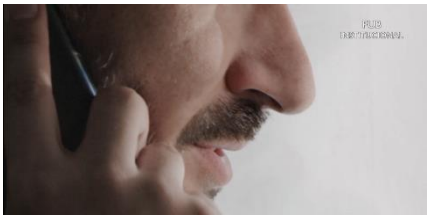
- Realização de um inquérito aos grupos para recolha de sugestões, orientações e solicitações de ajuda.
- Esclarecimentos em linha com as solicitações e disponibilidade da APFA.

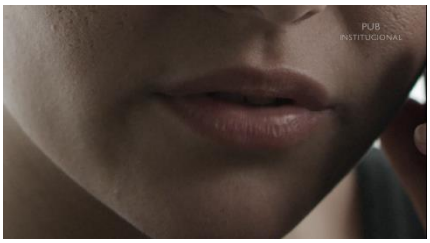
## Novas Tecnologias

- Criação de reuniões online para grupos que não estavam a reunir devido à pandemia.
- Manutenção do serviço das contas Zoom para as reuniões online.

## FA na Feira da Educação e da Saúde de Belém

O contacto presencial com pessoas e instituições é uma boa oportunidade de dar a conhecer a APFA, o Programa dos 12 Passos e passar a mensagem de Esperança. Foi assim na Feira da Saúde e da Educação de Belém, nos dias 13 e 14 de Maio. FA esteve representada com as suas publicações e o sorriso amigo dos companheiros que se disponibilizaram a prestar este importante Serviço de Informação Pública.



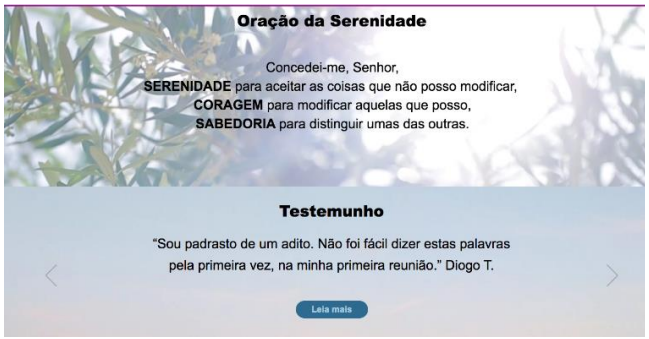


## Spot na RTP2

Com o enquadramento de Publicidade Institucional, a RTP2 transmitiu entre 1 e 15 de maio dois spots informativos sobre Famílias Anónimas, com a duração de 15 segundos cada. O CNS aprovou o investimento nesta campanha que se desdobrou num spot com voz masculina e outro com voz feminina. O objetivo foi aproveitar este meio de difusão mediático e o horário nobre para chegar ao maior número possível de pessoas.

## Convenção à vista!

Após três Encontros Online, volta a estar no horizonte próximo a realização de mais uma Convenção Nacional em modo presencial. A Irmandade pronunciou-se, através da consulta aos grupos, e o desejo deste reencontro é unânime. A data prevista é 27 de Novembro, em Fátima. A respectiva Comissão e Direcção Nacional estão já trabalhar no programa e organização.




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