



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 2023

ÍNDICE

- 02** Editorial
Comissão do Boletim
- 03** A Primeira Tradição
Manuel A.
- 04** Bem-estar comum em primeiro lugar
Margarida M.
- 04** Olhando para a Primeira Tradição
Pedro
- 05** Depois da culpa
Cristina
- 07** Meu amor deu-me um abrigo
Alexandra
- 08** “Rostos FA”
Maria José
- 09** Quimeras?
Fernando
- 09** Uma partilha é um abraço!
Olga
- 10** Primeiro Passo
Helena
- 11** Desenhos
Ana F. / Fátima P.
- 12** Notícias Breves
Comissão do Boletim

Editorial

Caros companheiros,

É com alegria que vemos aparecer os vossos contributos para o nosso Boletim. Há quem siga o Tema, há quem não siga. Há quem envie poemas, há quem envie desenhos. Temos procurado lembrar a necessidade de haver quem se comprometa, em cada Grupo, a enviar um contributo. Se não há ninguém comprometido... pensamos que haverá alguém que envie... ninguém envia. Temos de manter a estratégia.

O Tema deste Boletim, “A Primeira Tradição”, temos de concordar, não era fácil. Era sobretudo para aqueles de nós que já cá andamos há mais tempo e que, portanto, já percebemos o quanto as Tradições são importantes. As Tradições já nos salvaram em algumas situações concretas. Temos de mantê-las a todo o custo.

Está aí o Verão. FA não faz férias, é da Tradição. A necessidade de apoio não faz férias. Aproveitar bem as férias, também faz parte do Programa.

Boas férias! Bom trabalho!

A Comissão do Boletim



TEMA: PRIMEIRA TRADIÇÃO

A Primeira Tradição

A Primeira Tradição diz-nos que o nosso bem estar comum deverá estar em primeiro lugar; o progresso pessoal da maioria depende da unidade.

Quando todos trabalham juntos e se apoiam mutuamente, há uma maior probabilidade de sucesso e crescimento individual. Através da colaboração, compartilhamento de experiências e apoio mútuo, cada membro tem a oportunidade de se beneficiar da força coletiva do grupo. Isto significa que a saúde do grupo é muito importante. Só num grupo saudável encontramos um local que permite a nossa recuperação.

Num grupo saudável podem existir problemas, mas são resolvidos numa reunião de Consciência de Grupo.

Um grupo saudável acolhe o novo de maneira que ele se sente bem e volta.

Num grupo saudável cada membro sente o apoio dos outros e com este apoio vai progredindo na sua recuperação.

Mas o que significa um grupo saudável?

É um grupo que segue as tradições, que segue o “Guia sugerido para as Reuniões”, que segue a literatura aconselhada e que faz uma rotação de servidores.

Mas mais do que isso é um grupo onde as partilhas

são honestas, onde há espaço para todos partilharem, onde ninguém se sente criticado. Onde todos e cada um se sentem acolhidos, onde cada partilha é importante.

É um grupo onde nos sentimos ouvidos. Onde os nossos sucessos são motivo de alegria e os nossos fracassos são uma oportunidade de crescimento.

Onde há sempre uma palavra amiga. Onde consigo encontrar a serenidade apesar da confusão que às vezes me rodeia.

Onde formamos uma família que aceita a diversidade de cada um, onde todos são bem-vindos e onde há uma união que valoriza cada um dos membros e cria um ambiente onde cada um consegue ir progredindo individualmente na sua recuperação.

O meu grupo é saudável? Se eu sinto o apoio dos outros membros! Se me sinto acolhido! Se conseguimos rir juntos! Se conseguimos dar força aos membros que precisam de apoio! Se consigo encontrar uma família de coração que me ajuda na minha recuperação! Então a resposta é Sim, é saudável!

Hoje eu vou ajudar o meu grupo partilhando de forma honesta a minha recuperação.

Manuel A



“ O nosso bem estar comum deverá estar em primeiro lugar. ”

Bem-estar comum em primeiro lugar

Em primeiro lugar virá o grupo, nunca esquecendo o seu objetivo.

Aos mais necessitados ajudaremos para o bem-estar coletivo.

Juntos caminharemos, cada caminho a seu compasso.

Unidos teremos mais força, avistando o progresso passo a passo.

Unidade e harmonia são o objetivo comum.

A aceitação e a consciência, de cada membro, farão a união.

O crescimento será individual e a cada ritmo, mas a força de cada um será a ajuda para o bem-estar comum.

Nas reuniões aprenderemos a escutar, não nos distraindo do objetivo.

Experiências, Fé e Esperança são partilhas efetuadas para benefício do coletivo.

Disciplina, responsabilidades e gestão dos grupos são fundamentais.

Qualquer credo a crença religiosas não serão adotados, a irmandade apenas se apoiará nos princípios espirituais.

“ Todos são bem-vindos. ”

Comportamentos destrutivos dos membros, na reunião de “Consciência de Grupo”, serão analisados.

Franqueza e simplicidade permitirão ao grupo voltar aos seus princípios comuns e à força da sua unidade.

Margarida M.

Olhando para a Primeira Tradição

Agradeço a oportunidade para rever a minha situação face às Tradições, sabendo que da fidelidade às Tradições depende a vida de FA. Se não seguirmos as Tradições, arriscamo-nos a perder-nos de FA, a tornarmos outra coisa que não FA, afastando-nos da “intuição” que criou os Anónimos (AA).

Olhando para a Primeira Tradição vemos como ela diz respeito ao modo como se organiza um Grupo de FA e como decorrem as reuniões.

Entrando numa sala onde vai decorrer uma reunião de FA e, sobretudo, pelo modo como ela se desenvolve, havemos de reconhecer tratar-se de uma reunião de FA, diria, de uma reunião de Anónimos, conforme AA.

Chegando à Sala, alguém irá abrir a porta, com alguma antecedência, pois há materiais indispensáveis para que a reunião possa começar. É normal que o primeiro a chegar seja o Secretário, mas não é obrigatório, pois cada um sabe o que é necessário para que há hora marcada a reunião possa começar.

O armário do material há-de estar acessível para que,

à hora do início da reunião, tudo esteja a postos. Desde logo há que tornar claro para quem possa aparecer pela primeira vez onde é, concretamente, que a reunião tem lugar.

Chegando à Sala, há que dispor a Literatura, de modo que, quem pretenda adquirir algum dos documentos o possa fazer, normalmente, no fim da reunião.

Um impresso para uma Ata simples deve estar disponível para que o Coordenador possa registar as presenças, com destaque para os Novos, o dinheiro da coleta (conforme a Sétima Tradição), ou o resultante da aquisição de Literatura.

À hora combinada, inicia a reunião, conforme indicação do Coordenador. Começa com a Oração da Serenidade, seguindo as demais indicações do Guia sugerido. Em dado momento o Coordenador sugere a apresentação de cada um dos presentes apenas dizendo o “primeiro” nome. Normalmente, os outros membros da reunião agradecem a apresentação.

Tratando-se de uma reunião com Tema, o mesmo é

previamente anunciado. Mas pode acontecer não haver Tema, como nos casos de uma reunião de apresentação de um visitante de um outro Grupo Anónimo, convidado a partilhar a sua experiência.

Seguem-se as leituras habituais em todas as reuniões, conforme as indicações do coordenador e por último,

aquelas que dizem respeito ao Tema e que foram sugeridas pelo Coordenador de Programas...

...Tudo podia ser feito de modo totalmente diferente, mas não seria conforme a FA. Conforme FA resulta. A Tradição é para manter.

Pedro



PARA ALEM DO TEMA

Depois da culpa

A culpa é o reconhecimento da responsabilidade por um ato ou omissão repreensível. Pode ter uma forma mais profunda e, quando exagerada, pode paralisar a vida de uma pessoa e levar a sérios prejuízos físicos, emocionais e de relacionamento.

O sentimento de culpa está ligado ao desejo de ser perfeito. Ser perfeccionista é uma das características dos pais ou familiares codependentes!

Antes do problema da adição na minha casa, eu tinha sido uma mãe perfeita! O que tinha corrido mal? Quando cheguei a FA, sentia-me culpada, mas não sabia bem por quê. Não sabia nada sobre a adição. O que tinha falhado para tudo acontecer?

Logo na 1ª reunião, num fevereiro de há muitos anos, fiquei a saber que a adição é uma doença com características muito próprias. Comecei aos poucos a perce-

ber que atitudes e ações que eu tomava como corretas, afinal eram profundamente erradas. O meu suposto ajudar e facilitar tinha de ser substituído por aprender e ser capaz de aplicar o Amor Firme. Percebi que em vez de culpa, eu tinha de reconhecer a minha impotência perante esta doença e a vida da minha adita. Mas fiz também a grande descoberta do Amor Firme e o que mudar nas minhas atitudes. Aprendi a fazer a minha parte, para melhorar a minha vida; a reconhecer os meus erros, sem culpa; a enfrentar com coragem os desafios, os medos e assumir apenas as minhas responsabilidades.

**“ Fiz também a grande
descoberta do Amor Firme ”**

O programa FA tinha as soluções. Ajudou-me a ter maior discernimento e mais aceitação das minhas dificuldades, a ser mais honesta e mais humilde e a confiar no meu Poder Superior. Comecei também a reconhecer na minha adita o potencial que ela possui e a dificuldades da doença da adição. Tive sempre esperança que ela iria recuperar, o que felizmente

aconteceu e, apesar de alguns momentos de dúvida e de sobressalto, consegui ter a sabedoria deste programa para não perder a serenidade e apagar de vez o sentimento de culpa em relação à doença da adição. Que grande libertação!

Cristina



Bem-vindo a Famílias Anónimas

Já deixou de estar só!

Contacte agora

Meu amor deu-me um abrigo

Um dia destes, ainda não há muito tempo, abateu-se sobre mim uma tremenda tempestade. A maior que já vivi e que me cercou por todos os lados.

E essa tempestade nem mais parou!

E todo o meu mundo ficou ininterruptamente abalado. Ruiu o teto, desabaram as paredes, esburacou-se o chão. Fustigou-me a chuva, arrastou-me o vento, enlouqueceu-me cada estrondo.

Entrosaram-se gigantescos medos com dores cruéis e a minha vida ficou negra, trágica, confusa e louca. Gritei, chorei, escondi-me, fugi, perdi a força e caí. Perdi o sono. Castiguei-me.

Teci culpas e mais culpas. Esqueci a minha fé em Deus. E foi assim, sob aquela maldita tempestade, que emudeci, ensurdeci e ceguei. Perdi-me. Sozinha. Fiquei.

Não sabia de mim.

— Mãe, acolhe-te em FA! — orientou-me o meu próprio filho, que está muito doente por dependência.

Eu nem sequer sabia que ainda podia ter esperança.

Mas agarrei-me àquela sigla que não conhecia, busquei coragem e não vacilei.

Sentindo-me verdadeiramente abandonada, fui.

Entre apenas com vontade de chorar.

Ofereceram-me um lugar e deixaram-me ficar. Foi a voz dos companheiros que me abanou. Foi a arrumação da casa que me interessou. Foi a transparência das janelas que me mostrou alguma luz. Ajudaram-me a ouvir e a falar e até me deixaram chorar.

À medida que, religiosamente, ouvia as partilhas, fui ali construindo, mentalmente, uma rotunda com muitas saídas, sendo que cada uma delas se bifurcava: a morte ou a vida; o abandono ou o amparo; o pesar ou o bem-estar; a agonia ou a

serenidade; a aceitação ou a rejeição; a coragem ou a inércia...

Aquela dualidade de cada saída impunha-me uma tomada de decisão que me perturbava.

Contudo, parecia que a tempestade estava menos severa: o vento tinha amainado, a chuva tinha abrandado e, na minha mente, os estrondos dos trovões abafavam-se um pouco, perante a sabedoria dos companheiros.

Algo importante acontecera em mim em FA: senti-me aceite e determinei ficar.

Obrigada, meu amor, por este abrigo, por este sentimento de pertença, por este lugar de fé e de palavras sábias onde me avistei, onde reinvento sentidos e de onde te procuro.

Obrigada, FA!

Alexandra



As Doze Tradições são para manter o meu grupo de boa saúde.

"Rostos FA"

Quem somos?



(Pintura de Raquel (minha filha) | QR CODE para a minha filha)

Somos...

... rostos que Despreendem com Amor
para combater as Expectativas e a Codependência,
... rostos que suportam a dor
quando percebem a Impotência;

... rostos de Fé e Alegria
Que abrem os olhos à Negação,
...rostos de quem pratica Autoterapia
e caminha para a Aceitação;

... rostos de Reflexões
à procura de Sabedoria e Coragem,
...Rostos que fazem Reparações
dentro de si e à sua margem;

... rostos que adquirem Paciência e Perdão,
e desistem de Dominar,
...rostos que acalmam o coração
sempre que optam por Meditar;

...rostos de Felicidade
aprendem a calar e ouvir como um sonhador
...rostos de Serenidade
que entregam a um Poder Superior;

... rostos que admitem errar
e cultivam em si Esperança e Paz,
... rostos que querem melhorar
e ajudar companheiros de FA's;

Somos rostos, antes de Culpa e autopiedade, que encontraram a Unidade;
Somos rostos Lassos que se fortalecem nos Doze Passos;
Somos Rostos Perdidos que passaram a Unidos.

Somos rostos de isto e aquilo...

... rostos munidos de um "exército anónimo" (APFA) armado para um SOS, pronto para o que vier e para o que não vier, num crescimento constante.

Somos rostos de Gratidão.

OBRIGADA!

Maria José

Quimeras?

Não peças muito à vida.
Os frutos despontarão naturalmente.
Espontâneos exuberantes resistentes,
alguns mais vulneráveis, quiçá inconsistentes.

A vida!

A vida, que quimeras?
Quantos invernos, quão exíguas primaveras?
O tempo esvai-se célere e inclemente,
inquieta ave que mal poisa
logo esvoaça irreverente.

Prende-te em ti
prende em ti o momento
o incrível momento de sorrir,
o hoje é a única certeza
porque o amanhã pode nem vir.

Mas não abduques de alongar o olhar
perscrutar embevecido os horizontes.

Os rios obstruem os caminhos
mas sempre prevalece a ambição
de erguer, com tenacidade
novas pontes.

Fernando

Uma partilha é um abraço!

Foi um terapeuta do Centro de Recuperação onde o meu filho adicto se encontrava internado que me falou das Famílias Anónimas... Vá a uma reunião, vá ouvir e falar com companheiros (as) que já passaram, ou ainda passam, pelo mesmo que está a sentir... E eu fui!

Numa reunião, uma companheira disse-nos: “Uma partilha é um abraço”. Um abraço caloroso de que tanto precisamos e que tão bem nos faz...

Ainda sou calouira, mas o que aprendo diariamente com os companheiros (as) e a literatura de Famílias Anónimas têm-me ajudado a perceber que não posso mudar o meu filho, só me posso mudar a mim.

Não adianta repisar o passado doloroso ou continuar a atuar da mesma forma, com esperança de que ocorra um resultado diferente.

Há que olhar para o futuro... o meu futuro!

Exercer um amor firme, desenvolver os dons do espírito em busca da serenidade perdida e, com essa mudança de atitude, talvez, um dia, o meu filho também mude.

Hoje sei que foi o meu Poder Superior que me conduziu às Famílias Anónimas.

Olga

O essencial do Programa de
Famílias Anónimas é
encontrado
nos **Doze Passos** e nas
Doze Tradições.



Primeiro Passo

Praticar, trabalhar e entender foi para mim, mãe de um adito, fundamental.

Faz um ano que o mundo desmoronou e a minha vida se tornou num caos: completamente ingovernável, a todos os níveis.

“ Entender... Que a vida do meu adicto só ele poderia mudar ”

Quando tomei conhecimento dos consumos incontroláveis do meu filho, não consegui entender ações, atitudes, alterações de comportamento e má conduta.

Admiti que era impotente e que teria de pedir ajuda. Mas a quem?

Depois de muita reflexão e de muita ajuda das FA, e tendo em atenção a literatura, consegui entender com clareza o 1º Passo.

Que a vida do meu adicto só ele poderia mudar.

Que só me poderia modificar a mim mesma e que a ele apenas poderia libertar com amor.

O meu filho acabou por reconhecer que tinha um problema de adição grave e que, sozinho, não conseguiria resolvê-lo, apesar das várias tentativas.

Pediu ajuda e pediu para ser internado. Assim aconteceu.

Foi uma atitude muito corajosa e consciente.

Continua em tratamento há aproximadamente sete meses.

Tem sido um percurso de altos e de baixos, mas ele mantém-se resiliente, esforçado e focado no lema “só por hoje”.



Vou caminhando, trabalhando o programa, vivendo os 12 passos com serenidade e esperança, dando atenção à minha própria vida e acreditando que o meu poder superior me vai orientado e ajudando a tomar as melhores decisões.

Hoje aceito a vida como ela se apresenta, aproveitando ao máximo tudo aquilo que me rodeia.

As reuniões das FA têm sido imprescindíveis.

Lá encontrei amizade, carinho e atenção.

Percebo muito bem o quão aliviada fico quando faço as minhas partilhas de experiências e sentimentos com os meus companheiros, que me ouvem sem julgamento ou preconceitos, mas sim com uma verdadeira vontade de ajudar.

Helena

O MAIS SIMPLES significado de solidariedade é:
"O ato de estender a mão".



Ana F.

"A VIDA É APENAS UMA VIAGEM!"
"Viva o hoje, amanhã pode ou não ser"



Fátima P.

Notícias Breves

SEDE



► A Câmara de Cascais entendeu pedir a devolução das nossas instalações em Carcavelos, alegando que o prédio é destinado a habitação. **Temos seis meses para sair.** Até essa data temos de encontrar um espaço para instalar o nosso escritório com o respetivo equipamento, bem como a Literatura.

Contamos com a ajuda de todos para resolver a atual situação. **Aceitamos sugestões.**

LITERATURA

Temos novos documentos, não deixem de procurar tomar conhecimento dos seus conteúdos, sempre destinados a melhorar avançar no Programa a que aderimos, na procura da nossa serenidade.



SITE

A renovação do nosso Site continua, sempre com o objetivo de o tornar cada vez mais capaz de responder às necessidades de quem o consulta, não deixem de procurar conhecer melhor as novas funcionalidades e de sugerir outras. Tudo faremos para que cada vez mais ali possamos encontrar as respostas para quem procura FA, como resposta para as suas dificuldades no relacionamento com os seus aditos e na procura da sua serenidade perdida.

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

INFORMAÇÃO PÚBLICA

Continuamos a informar... procurando atrair.

Assim a pequena reportagem emitida pelo Canal 1 da RTP sobre FA levando aos vários expectadores da RTP os conteúdos, as dinâmicas e os princípios do Programa de FA em apoio daqueles que veem as suas vidas destroçadas por problemas de adição de pessoas que lhes são próximas.

["Famílias anónimas". Reuniões promovem partilha de experiência em casos de adição \(rtp.pt\)](https://www.rtp.pt)

E também o programa onde foram entrevistadas uma mãe, frequentadora das reuniões FA, acompanhada de uma filha maior que partilharam da sua preocupação e sofrimento motivados por um filho adito e do apoio que têm recebido do Programa FA para lidar com a doença da adição, foram bons exemplos daquilo que procuramos conseguir nesta área.



Sex, 23 jun 2023

No «Dois às 10», recebemos o Dr. Fernando Póvoas onde contou o episódio de enfarte que sofreu. Para além disso, Maria Eduarda, mãe de filho toxicodependente, esteve presente no programa, onde contou toda a história do filho, que começou a consumir drogas a partir dos 15 anos e a situação alastrou-se, para pior.

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.

FAMÍLIAS ANÓNIMAS
PODEM AJUDAR!
LIGUE 962 688 811

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.

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