

## **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.**

## ÍNDICE

- 02** Editorial  
*Comissão do Boletim*
- 03** TEMA: A QUARTA TRADIÇÃO  
Amplitude e unidade  
*Ana C.*
- 04** As Reuniões de FA  
*Pedro*
- 05** Quarta Tradição: fortes e flexíveis na Unidade  
*Cristina C.*
- 06** PARA ALÉM DO TEMA  
Refletindo sobre o Segundo Passo  
*Paula F.*
- 07** Gratidão a FA e aos servidores  
*Ana Paula A.*
- 08** Olhar para dentro de mim  
*Marcia M.*
- 09** Tal como as heras do jardim, a dependência das drogas ...  
*Goreti*
- 10** Aprender a ser farol  
*Paula F.*
- 11** Amizade  
*Autor desconhecido*
- 12** NOTÍCIAS BREVES



## EDITORIAL

A nossa proposta não teve grande acolhimento. É Verão, mas, de acordo com a Tradição a atividade continua. As reuniões não param e realizam-se de acordo com a QUARTA TRADIÇÃO, aquela que propusemos para este número do nosso Boletim. Sem o cumprimento das tradições correríamos o risco de desvirtuar a proposta inicial e consequentemente toda a energia que ela contém.

É certo que todas as partilhas são importantes, de acordo com a Tradição, as partilhas são fundamentais, todas elas servem para que nelas os outros membros se possam rever e nelas encontrar a inspiração que os possa levar a fazer as mudanças que precisam de fazer.

Continuemos a participar para levarmos o nosso Boletim a ser cada vez mais aquilo que ele deve ser, a partilha dos nossos dons, particularmente das nossas experiências que possam ser de incentivo para todos aqueles a quem ele possa chegar.

Gratos pela colaboração

*Com serenidade*  
*A Comissão Boletim*

## TEMA: A QUARTA TRADIÇÃO

### Amplitude e unidade

As Tradições de FA são as pedras basilares que orientam qualquer reunião FA que ocorra seja em que parte do mundo: anonimato de cada um dos participantes, sem chefes, pagamento da renda da sala de reuniões e as partilhas de cada elemento.

As Tradições definem a consciência de grupo, que transcende cada um dos grupos, os une e orienta para o seu verdadeiro propósito: auxílio na procura de Serenidade para familiares de adictos.

A 4.ª Tradição lembra que cada grupo é autónomo, isto, deve bastar-se a si próprio e definir regras de funcionamento que se adequem aos seus membros, tais como: horários, rotação de servidores, fazer ou não um lanche no final da reunião, literatura FA a analisar nas reuniões, etc.

A 4.ª Tradição diz também que cada grupo FA faz parte de uma família maior que engloba outros grupos FA e, portanto, a sua autonomia é limitada pela cooperação/coordenação que existe entre todos os grupos FA que, na sua diversidade, transforma Famílias Anónimas numa unidade, um todo espalhado pelo mundo.

*Ana C.*



## As Reuniões de FA

Como as demais Tradições, também a Quarta é como um seguro de vida para FA. Quando aqui cheguei, logo me apercebi da eficácia do roteiro seguido para as suas reuniões: O Guia Sugerido para as Reuniões. Não estava habituado a este modo tão eficaz de fazer funcionar uma reunião.

O facto de o Guia ser permanente, não deixa de levantar algumas interrogações. Sempre a mesma coisa? - alguém já escreveu. Mas não raro acontece que o que lemos muitas vezes ganha um sentido novo quando voltamos a ler.

Temos um Guia que verdadeiramente nos guia, orienta e estrutura a reunião. Assim guiados, seja em que região ou país haja uma reunião de FA, o Guia é esse factor de identidade e união que, para além da cultura, dos diferentes modos de agir, nos faz sentir FA como a nossa casa.

Cada reunião tem sempre um coordenador, diferente de reunião para reunião; alguém que sugere o tema e as leituras com ele relacionadas; dá a palavra segundo manifestação de vontade de partilhar e de modo que todos o possam fazer; tudo na maior ordem e em conformidade com a Tradição.

Ao coordenador compete, e seguindo as instruções do Guia, encerrar a reunião, sem deixar que, no momento próprio, se proceda à recolha das contribuições voluntárias dos presentes para

as despesas do grupo e necessidades de FA como um todo. Há um encarregado de literatura que expõe as publicações existentes no grupo e se dispõe aos esclarecimentos necessários. Ainda no encerrar da reunião, o responsável pelo Grupo (o Secretário do Grupo) dá conta dos assuntos relacionados com a gestão do grupo, trabalho em curso, bem como de orientações emanadas da direção nacional.

A reunião encerra com a Oração da Serenidade, tal como tinha começado.

*Pedro*



## Quarta Tradição: fortes e flexíveis na Unidade

A primeira vez que participei numa reunião de FA, estava bastante ansiosa (apesar de ter consultado a página da internet de FA e ter lido os textos disponíveis), sobre como seriam as reuniões e como iriam decorrer. Assim que começou a reunião, rapidamente percebi que havia um guia que orientava as reuniões e que qualquer que fosse a reunião que eu frequentasse ela iria ter sempre o mesmo formato. Isso tranquilizou-me, pois eu nunca tinha frequentado este tipo de reuniões, quer as de FA, quer qualquer outra do mesmo género, rapidamente percebi que o guia sugerido para as reuniões, traz método e o método traz organização, harmonia e tranquilidade, apesar de também ser flexível em determinadas circunstâncias. Sempre que assistir a uma reunião de um grupo onde não conheça ninguém, saberei sempre como esta irá decorrer. As leituras recomendadas lembram-nos A em cada reunião

porque participamos, porque estamos ali, e o programa que estamos a trabalhar, pois trata-se de um programa para nós e não para os nossos adictos. A estrutura ajuda-me a manter o foco e não me dispersar do essencial do programa de FA. Nas reuniões de FA, aprendi a partilhar, a falar sobre as atitudes e os conceitos que vou conseguindo mudar, e acima de tudo tenho aprendido a ouvir as partilhas dos companheiros, a refletir sobre as mesmas, sem intervir, sem dar a minha opinião (trabalho esse que no início foi difícil, uma, vez que tive de "controlar" a minha impulsividade para o diálogo). "A 4.ª tradição mantém-nos flexíveis, mas fortes", assim deve ser em todos os grupos, para que se mantenham unidos e coesos no mesmo propósito, o de trabalhar o programa.

*Cristina C.*



## PARA ALÉM DO TEMA

### **Refletindo sobre o Segundo Passo**

Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.

De fé se trata aqui, não num Deus tradicional, mas na existência de algo superior a nós: mais poderoso e capaz de nos ajudar quando nos sentimos perdidos.

Este passo abre-nos para uma nova esperança. Impotentes que somos para para modificar a vida dos outros, infunde-nos a fé e a confiança numa força maior que pode guiar-nos à recuperação e à paz interior.

Pode não ser uma entidade religiosa. Talvez a força coletiva do grupo, a natureza ou qualquer fonte de inspiração e vitalidade que ressoe contigo.

Reconhecer a confiança nesse Poder pode aliviar-nos o peso de tudo querer controlar e permitir-nos encontrar serenidade e equilíbrio.

Ao longo do meu percurso, contrariamente ao que eu pensava, já terei praticado este passo sem o conhecer e sem o ter percebido da forma que hoje conheço. Quando escolhi ouvir em vez de decidir sozinha, quando aceitei que não tenho todas as respostas, quando segui diretrizes que iam contra os meus instintos de controlar, aí já estava a abrir espaço para que algo maior do que eu pudesse devolver a sanidade ao meu filho e a mim própria (não necessariamente nesta ordem).

Talvez a questão agora seja: estou disposta a continuar este caminho de entrega, confiando que não preciso de saber e controlar tudo? Serei capaz de o pôr em prática?

Será que estou certa quando hoje penso que o Segundo Passo não me pede fé “cega”, mas sim a disposição de acreditar que a solução pode vir de algo além da minha própria força de vontade? E essa é uma mudança poderosa, só possível a um poder superior?

Quando pensei em Poder Superior, pensei em Deus e na minha formação católica, com especial enfoque na Mãe de Deus (Senhora da Guia) que surgiu no nosso caminho, ou na Sagrada Família que o meu filho elegeu como seu Poder Superior...

Sempre que entrei em desespero, supliquei por ajuda a todos aqueles que já partiram e ao seu amor por mim para que me ajudassem. Pelo menos foram companhia em momentos de grande desespero que vivi e vão sê-lo, certamente pela vida fora. Porque gostaria de acreditar “cegamente” que nunca nos iremos perder de todos aqueles que amamos e que nos amam. Estas orações, ajudaram e ajudam a serenar aos poucos.

*Paula F.*

## Gratidão a FA e aos servidores



Na minha primeira reunião de FA não sabia para o que ia, o que era, nem para que serviam as reuniões. Assistimos eu e o meu marido. Estávamos tão desorientados, angustiados que não me lembro de nada do que se leu, do que se disse nessa reunião. Só me lembro de que, quando nos deram a palavra para falar, um companheiro nos disse: « Podem falar à vontade, aqui ninguém julga. Não precisam de ter vergonha». Foi então que eu, com a voz embargada e com as lágrimas nos olhos, respondi: «Hoje só viemos ouvir e ver como era. Fica para a próxima». Nesse mês assisti a todas as reuniões possíveis e aí compreendi que já não estava só, que estava entre companheiros com o mesmo problema, a doença da adição. Sinto que FA é mesmo uma família onde encontrei a força, a coragem para a minha recuperação e para lidar com a adição - uma doença de família. Agora sei que tudo é possível de ser melhorado. Só preciso de ir às reuniões e de ler todos os dias alguma literatura de FA.

Sinto que tenho um longo caminho a percorrer e ainda preciso de encontrar o meu Poder Superior.

Obrigada a FA por existir e aos que fazem serviço em prol de todos os que precisam.

Espero que FA continue com força e perseverança. Aqui lhe explico a minha gratidão.

*Ana Paula A.*



## Olhar para dentro de mim

Cheguei a FA num momento em que me sentia perdida, cansada e sobrecarregada. A inércia e dependência química na minha família me tirava a paz e eu já não sabia como lidar. Busquei o grupo porque percebi que precisava de cuidar de mim.

Quando cheguei à primeira reunião, o meu desejo era falar tudo sobre o meu adicto, contar cada detalhe, cada dor, cada angústia. Mas, ao ouvir os companheiros e a sabedoria do grupo, percebi que **o verdadeiro caminho era para dentro de mim**. Entendi que o que precisava de começar a mudar era a forma como eu lidava com isso tudo.

Ali, encontrei um espaço seguro, onde posso ouvir-me e ouvir outros companheiros de jornada. Isso tem sido terapêutico e me ajuda a controlar melhor as minhas emoções e atitudes.

O que mudou desde então ainda é pouco, mas muito significativo: **hoje penso mais antes de agir pelo impulso**. Aos poucos, vou aprendendo a respeitar meus limites, a aceitar que não controlo a vida de ninguém e que o meu foco precisa de ser a minha serenidade.

Sigo caminhando, um dia de cada vez, grata por ter encontrado esse espaço de partilha, aprendizado e descoberta pessoal.

*Marcia M.*

## Tal como as heras do jardim, a dependência das drogas ...

Hoje acordei tão bem disposta, cheia de esperança e de energia. A reunião FA, a que assisti ontem, foi tão gratificante e inspiradora, capaz de me proporcionar uma serenidade que já não sentia há muito tempo. Todas as partilhas foram como uma bóia de salvação. Como me sinto grata por estar a ser resgatada por este salva-vidas que é a FA!

Então, logo pela manhã, fui tratar do meu jardim, que já precisava de ser trabalhado há muito tempo, mas como eu passava os dias deitada no meu sofá a pensar no passado doloroso por que passei e a perspetivar o futuro que desejo que aconteça, ainda não tinha posto mãos à obra e o meu jardim tornou-se uma selva difícil de controlar.

No meu jardim tenho um muro alto e, há muitos anos atrás, eu achei que ficaria bem plantar heras para cobrir essa parede. E, realmente, com o passar dos anos as heras cresceram e treparam pelo muro acima, ficando bem mais bonito. Acontece que passei muitos anos sem intervir nesse jardim e, o que durante muito tempo estava bonito e agradável, começou a ficar ingovernável. As heras avançaram para zonas que não era suposto, acabando por matar e impedir que outras plantas, de que eu também gostava, como as glicínias, sufocassem e não as deixassem florir e mostrar a sua beleza.

No verão passado, toda a família pôs mãos à obra e passámos vários dias a cortar as heras do muro. Foi muito duro e difícil, uns trabalharam mais do que outros, uns tinham mais motivação do que outros,

mas conseguimos limpar as heras do muro. Acontece que, como passamos muitos anos sem tratar do jardim, as heras tornaram-se fortes, com raízes grossas e profundas que já não conseguimos extinguir completamente e voltam sempre a rebentar e a crescer.

Hoje, quando estava a cortar as heras e a impedir que crescessem de forma descontrolada, pensei que o problema da adição do meu adito tem de ser encarado como as heras do meu jardim. A doença do meu adicto, com raízes fortes e profundas, precisa da ajuda de toda a família, essa ajuda terá de ser contínua e persistente para que as nossas vidas não voltem a ser ingovernáveis como as heras do meu jardim.

*Goreti*



## Aprender a ser farol



Hoje volto a lembrar-me: não sou lanterna que vai à frente a iluminar  
cada passo, quero ser farol — presente, firme, confiável, sem invadir o caminho.  
Posso continuar a partilhar, se fizer sentido para mim. Mas partilho  
como quem oferece, não como quem exige. Palavras simples, que ajudem a  
pensar e a manter o rumo — se ele quiser.  
Não preciso fazer por ele, nem empurrar. Preciso confiar que ele pode  
levantar-se, reagir, reencontrar-se. E que mesmo que caia, pode voltar a tentar.  
Estou aqui. Mas dentro do que é saudável para mim.  
Isso também é amor.

*Paula F.*

## Amizade

*Mais que uma mão estendida,  
mais que um belo sorriso,  
mais do que a alegria de dividir,  
mais do que sonhar os mesmos sonhos,  
ou doer as mesmas dores.  
Muito mais do que o silêncio que fala  
ou da voz que cala para ouvir,  
é a amizade o alimento  
que nos sacia a alma  
e nos é ofertado por alguém  
que crê em nós.*

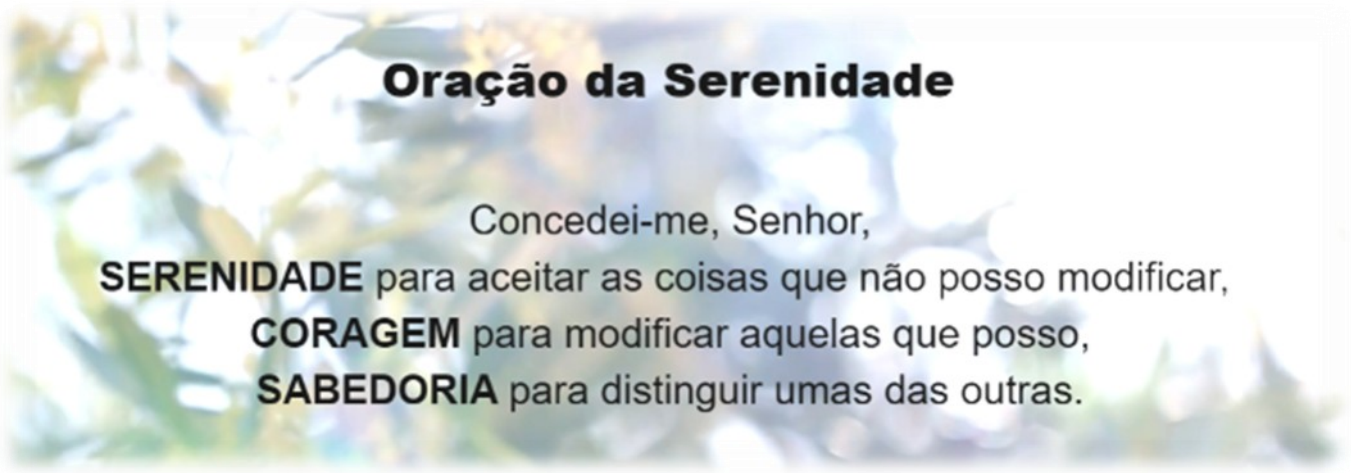
*Autor desconhecido*



## NOTÍCIAS BREVES



- \* Está prevista para os dias 29 e 30 de Novembro, no Hotel Styler, em Fátima, a Convenção FA 2025.
- \* Prosseguem os contactos com as entidades locais em ordem à obtenção de um espaço para sede da Associação com condições de acesso, de trabalho e de funcionamento de que não dispõe aquele em que actualmente funciona.
- \* Prevê-se para breve a nova edição revista de Hoje Um Caminho Melhor bem como O Caderno dos 12 Passos.
- \* Ensina-nos a nossa literatura que o Serviço é um excelente contributo para a nossa recuperação e um meio de sobrevivência de FA. Daí a sua importância nos Grupos, nas comissões, nos órgãos nacionais e mundiais.



## **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 Famílias Anónimas**

**Já deixou de estar só!**

Contacte agora

**962 688 811**

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