

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: LIBERDADE**
Processo de libertação pessoal
Cristina C.
- 04** **Com a Liberdade, a Serenidade, a Alegria**
Celeste
- 05** **Liberdade**
José Eduardo Agualusa
- 06** **Uma questão de consciência**
João Carlos
- 07** **Finalmente, livre!**
Clara
- 09** **Perder, recuperar a liberdade**
Margarida M
- 10** **A MINHA LIBERDADE ...**
Fátima S.
- 11** **NOTÍCIAS BREVES**

Editorial



Caros companheiros.

É Verão. É tempo de aproveitar para mudar. Mudar da rotina, ao menos por algum tempo, para a retomar com novo entusiasmo.

Não mudámos, mantivemos o Tema da Liberdade. O entusiasmo que gerou a isso nos obrigou. É mesmo possível que ainda não caiba tudo nesta edição. Gratos pela vossa prontidão.

Manter a nossa Liberdade é fundamental mesmo quando os nossos aditos mantêm a sua sujeição aos consumos. Façamos fielmente o nosso programa. Assim manteremos a nossa Liberdade.

*Com serenidade
A Comissão Boletim*

TEMA: LIBERDADE

Processo de libertação pessoal

Cheguei às famílias anónimas num momento de desespero em que, em família, tivemos de tomar uma atitude que nos dilacerou o coração: o momento de “obrigar” o nosso filho adicto a sair de casa. Após meses numa comunidade terapêutica e de termos acompanhado o nosso filho na sua recuperação, dando-lhe todas as oportunidades de “recomeçar”, ele recaiu, e eu caí com ele. Durante o período em que apenas desconfiávamos dos consumos do meu filho, vivemos um verdadeiro tormento: a tentar descobrir se consumia, por onde andava, a esconder os nossos bens para que não furtasse nada. Enfim, vivíamos uma situação desesperante. Na comunidade terapêutica onde estive internado, também com o método dos doze passos, ajudaram-me a perceber a doença da adição, mas não me prepararam para o que teria de enfrentar após a recaída. Foi precisamente um outro adicto em recuperação há vários anos, perante o meu desespero, que me deu a conhecer as Famílias Anónimas e me indicou um número de telefone. A pessoa que me atendeu ouviu-me com toda a calma e paciência, aguardando que me acalmasse sempre que o desespero tomava conta de mim. As suas palavras foram reconfortantes e a experiência com uma situação idêntica, fizeram-me acreditar que era possível alcançar a serenidade no meio do caos.

Fui à minha primeira reunião e nunca mais parei. Apesar de ainda ser membro há poucos meses, as reuniões, as partilhas, as leituras fizeram com que fosse possível iniciar um processo de libertação pessoal. Libertação lenta, com avanços e retrocessos, mas numa tentativa firme de recuperar a minha liberdade enquanto ser humano, enquanto mãe, enquanto mulher. Liberdade para sorrir, para sair e jantar com amigos, festejar o Natal, a Páscoa, os aniversários, sem culpa. As Famílias Anónimas permitiram-me perceber a doença do meu filho, permitiram-me libertar de culpas e preconceitos e viver cada dia só por hoje.

Cristina C.



Com a Liberdade, a Serenidade, a Alegria.

Liberdade, quanto a mim, é um dos sentimentos mais nobres que o ser humano pode ter. Que bom ter liberdade para dar um passeio pela Natureza, ver um bonito pôr-do-sol e observar crianças a brincar. Também os nossos filhos andaram connosco a usufruir da abençoada liberdade. Era tão bonito andar em família!

Um dia chega a notícia, que a minha filha tinha um problema de adição a álcool e cocaína! (A adição já existia há muito tempo mas não a queríamos ver). Caiu uma bomba sobre nós e lá se foi a liberdade pois, a mesma passou a girar em volta da adita.

Certo dia, por mero acaso, ouvi uma entrevista de Famílias Anónimas a um Pai de dois aditos e percebi que também eu precisava dessas reuniões. Comecei a frequentar FA e percebi que tinha de modificar a minha maneira de ser e estar em relação à minha adita. Aos poucos fui mudando e alcancei a LIBERDADE que perdera. Passei a ser uma pessoa mais compreensiva em todos os aspetos da minha vida. Com a liberdade também chegou a Serenidade e a Alegria!

Celeste



Liberdade



Este animal

Que trago no peito dentro

Acocorado

Remordendo o silêncio

como salalés roendo o barro

Perfurando as sombras com os seus olhos grandes

Escavando sulcos no silêncio

Acocorado

Este animal que trago nervoso

No peito

Retesando os músculos pronto para saltar

Este animal que estreito

Silêncio de mim se agita

E abre a enorme boca para gritar.

Este animal que em mim se move

Em mim habita

Este animal que ninguém poderá jamais domesticar.

José Eduardo Agualusa

Uma questão de consciência



São muitos os conceitos de liberdade. No entanto, nas salas de FA aprendemos que o verdadeiro sentido de liberdade não são as grades da prisão, nem a liberdade na rua; existem homens presos na rua e livres na prisão. **É uma questão de consciência.** Ser livre é uma questão de foro íntimo, de maturidade espiritual, que se expressa como o sentimento ou conhecimento que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspetos ou a totalidade de seu mundo interior. A liberdade em FA toma o nome de **Amor Firme**.

Foi através dele e com a ajuda dos companheiros/as mais velhos que aprendemos a ser mais livres para tomar decisões e agir de uma forma mais dinâmica e vibrante. Deu-nos a fé e a esperança há muito abandonada, motivada pelos grilhões de pensamentos e sentimentos negativos em que nos encontrávamos. Este conceito de liberdade em FA tem a ver com a perceção de que a adição era uma doença incurável, mas tratada espiritualmente através do conhecimento que aos poucos fomos adquirindo nas salas de reuniões.

Aprendemos também que mesmo sendo uma doença incurável, o adito mesmo doente nunca perde os valores que lhe foram ministrados moralmente nem o sentido do que está certo ou errado nos seus atos e motivos individuais. A liberdade de consciência é uma das características da verdadeira civilização e do progresso, que todo o ser humano traz dentro dele.

Deve obedecer a uma ordem social tal que possa realizar o mais absoluto progresso da Humanidade, se o princípio a que elas se traduzem pudessem receber a sua integral aplicação.

Segundo Fernando Pessoa, ***“A liberdade é a possibilidade do isolamento. És livre se podes afastar-te dos homens, sem que te obrigue a procurá-los a necessidade de dinheiro, ou a necessidade gregária, ou o amor, ou a glória, ou a curiosidade, que no silêncio e na solidão não podem ter alimento. Se te é impossível viver só, nasceste escravo”.***

João Carlos

Finalmente, livre!

Quando cheguei às Famílias Anónimas, em junho de 2023, a minha vida estava num caos e num impasse.

Após 7 anos a lutar de todas as formas que sabia contra a adição do meu marido, procurando ajuda em psicólogos, psiquiatras, controlando as suas saídas, os gastos, exigindo a realização de testes de deteção de substâncias, a frequência de reuniões NA, após várias separações por não aguentar lidar com o seu comportamento manipulador, com as mentiras, as vitimizações, as culpabilizações, eu estava completamente desgastada e emocionalmente exausta. Não conseguia mais viver escrava desta doença que ele não fazia grande esforço por assumir e tratar. Eu achava que tinha o dever de o salvar, de encontrar a solução para a sua doença.

Só então me dei conta do quanto eu estava doente também, obcecada pelo controlo, limitando-lhe a liberdade de fazer as suas escolhas e impedindo-me de fazer as minhas próprias, por medo de me sentir culpada e que as minhas decisões agravassem os seus consumos. Eu tinha perdido muito da minha liberdade, limitando as minhas saídas, a minha capacidade de escolha e a liberdade do meu marido, como condição para manter um casamento que já não era saudável para nenhum dos dois.

Nas Famílias Anónimas aprendi que me podia libertar da responsabilidade pelas ações dele, do medo, da culpa, das suas manipulações emocionais, e que não podia modificar o outro, mas apenas a mim mesma. Com as partilhas dos companheiros nas reuniões, e com alguns contactos entre reuniões com



(continuação)

companheiros que tinham passado por situações idênticas, fortaleci-me e consegui a coragem de tomar a decisão que vinha adiando.

Libertei-me!

Percebi que, se era impotente para lidar com esta doença, e se não o podia mudar a ele, tinha de ter coragem para modificar o que eu podia, e que tinha de tratar de mim e dos meus filhos. Separei-me e acabámos por nos divorciar. Foram momentos muito difíceis, em que o apoio do grupo de Famílias Anónimas foi fundamental.



**“Finalmente senti
Liberdade! Que alívio
libertar-me do controlo,
do medo,
da responsabilidade pelas
suas ações!”**

Mas finalmente senti Liberdade! Que alívio libertar-me do controlo, do medo, da responsabilidade pelas suas ações! E dei ao meu marido a liberdade de seguir com a sua vida, de se responsabilizar pelas suas escolhas, sem ter a minha crítica, o meu julgamento constante, a minha raiva, o meu controlo. Foi difícil desprender-me dos problemas do outro, de me libertar da escravidão das minhas próprias obsessões com o controlo, mas a liberdade que senti veio da aceitação, da oração da serenidade, dos 12 passos, de viver um dia de cada vez! Agora foco-me mais em mim, em modificar o que posso realmente modificar e em me libertar dos meus próprios defeitos de carácter. Que o Poder Superior continue a guiar-me na minha liberdade pessoal e no respeito pela liberdade do outro para assumir as suas escolhas e responsabilidades.

Clara

Perder, recuperar a liberdade



Não deixar que os outros condicionem a minha liberdade!

Perder a liberdade de ser quem julgamos ser parece estranho e antagónico, mas é certo que a perdemos quando confrontados com a doença da adição, uma doença de família.

Todavia, é como se ela tivesse garras e não nos consigamos libertar, sentindo-nos aprisionados e reféns de sentimentos confusos de autopiedade. Aqui as nossas asas enfraquecem, dando sinais de dor, de sofrimento, onde a codependência se instala, firmemente, sem vontade de nos largar.

Quando chegamos a conhecer Famílias Anónimas, os nossos companheiros vão-nos ajudando a recuperar a nossa liberdade com o soltar das amarras, soltar das asas e deixar ir. Aprendemos que não é de um dia para o outro, mas conseguiremos, porque teremos de trabalhar o Programa Doze Passos, curando as nossas feridas interiores até que as asas tenham novamente força e coragem para se libertarem, iniciando novos voos.

Hoje, com ajuda de FA, vou trabalhar a minha espiritualidade, as minhas feridas interiores, despertando e recuperando a liberdade que existe em mim. Assim, preparo-me para novos voos, novas oportunidades, transformando o meu medo de voar em Fé e em Esperança na conquista de uma nova Liberdade.

Margarida M



A MINHA LIBERDADE ...

...iniciou ao largar as “minhas seguranças”!

Dar-me conta que ao projetar as minhas fragilidades nos outros, não as consigo reconhecer em mim mesma e fico cega perante a minha própria situação.

Este “soltar/largar com AMOR...que repetimos, ao iniciar e concluir as “nossas” reuniões com a Oração da Serenidade, tirou-me o foco da(s) tempestade(s) da minha vida! Ficando aberta às surpresas que Deus me preparou, mas também às desilusões que pretendem tirar-me toda a ilusão sobre mim própria, para que a verdade transpareça de um modo cada vez mais límpido.

Reconheço que ainda tenho muito caminho a percorrer...

Fátima S.

NOTÍCIAS BREVES

Sede

Está já a funcionar normalmente no Bairro da Boavista. O espaço é muito agradável pelo que convidamos a passarem por lá e juntarem-se ao grupo da sede para ajudarem.

Informação Pública

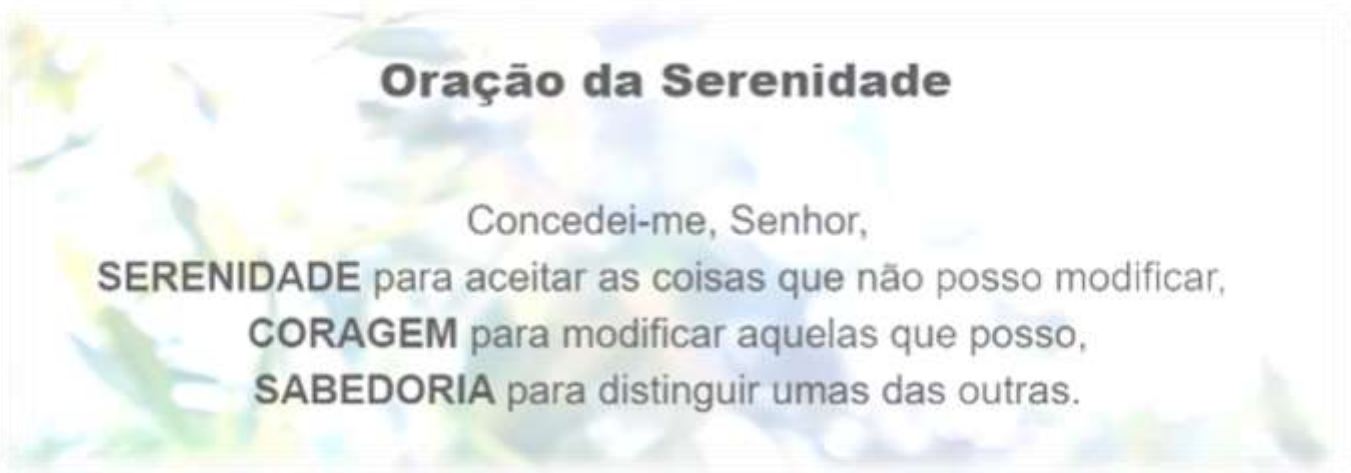
Sugestão para divulgar a mensagem: uma boa forma de o fazer, e bem ao alcance de todos, pode ser usar o contacto com o nosso médico de família (havendo) ou outro médico do nosso centro de saúde, para propor um encontro de apresentação de FA.

Já tem havido algumas experiências e com bons resultados.

Convenção

A Sub-Comissão para a Convenção de 2024 tem vindo a trabalhar no sentido de uma vez mais seja possível realizar o objetivo da Convenção anual: contribuir para a recuperação de quantos participam em FA, em Portugal.

Aproveitem para reservar desde já a data 9 e 10 de Novembro!



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!