

O NOSSO BEM-ESTAR COMUM DEVE ESTAR EM PRIMEIRO LUGAR

12 Passos

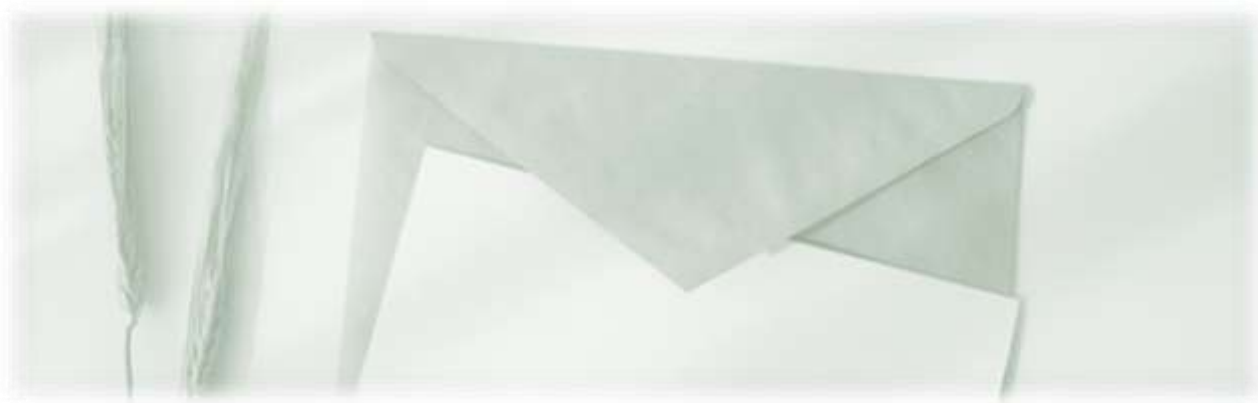
Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas



**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: FERRAMENTAS DE RECUPERAÇÃO**
O que são, quais são e como utilizá-las?
Maria Celeste
- 04** Reuniões e Anonimato
Cristina C.
- 05** Para mais serenidade e clareza
Albertina M.
- 06** E a serenidade começou a ter espaço na minha vida
Filipa G.
- 07** Para uma nova maneira de viver
Grupo de Arroios/S. João de Brito
- 08** Colhe o Dia, porque És Ele
Ricardo Reis, in "Odes"
- 09** **ACERCA DA LIBERDADE EM FA**
Liberdade e assertividade do Sim e do Não
Paula F.
- 09** Benefícios das mudanças pessoais
Donzília
- 10** Liberdade: um direito dos seres humanos
Teresa R. S.
- 11** Quando o silêncio fala, o que nos diz?
António B.
- 12** **REFLETINDO SOBRE O SEGUNDO PASSO**
Paula F.
- 13** **ECOS DA CONVENÇÃO**
Algo inesquecível
Teresa S.
- 14** Uma epifania do Amor
Natália D.
- 15** Facilitar ou Ajudar o Meu Ente Querido?
FA
- 16** NOTÍCIAS BREVES



EDITORIAL

De novo Abril vem até nós e nós com Abril acompanhados da plétora de memórias que este mês sempre desperta: as águas mil de antanho, bênçãos das sementeiras de onde nos vem o "pão de cada dia"; a natureza que renasce e se reveste das melhores galas - o telúrico convite a uma vida renovada de fé e esperança, tal os sentidos da Páscoa e das lusas Comemorações de Abril.

As Ferramentas FA de Recuperação, como tema central desta edição, trazem-nos bons contributos de como o seu uso nos podem ajudar a uma vida renovada, num caminho de progressiva serenidade e de uma sã e perfeita Liberdade, como reflecte o grupo de companheiros do Foco. Reflexões sobre o Segundo Passo e Ecos de Convenção, outras rubricas que muito enriquecem a presente edição. Um muito obrigado aos nossos colaboradores.

Boas leituras.

A Comissão Boletim

TEMA: FERRAMENTAS DE RECUPERAÇÃO

O que são, quais são e como utilizá-las?

Ferramentas de recuperação é tudo o que podemos usar para a nossa recuperação, tais como:

- * Frequentar reuniões e participar nelas;
- * Fazer serviço;
- * Recorrer à nossa literatura;
- * Usar os lemas;
- * Usar o telefone;
- * Compreender e praticar o programa FA.

Com o uso sistemático destas ferramentas, a mudança vai-se dando em NÓS. Muito lentamente, um bocadinho de cada vez, vamos mudando as nossas atitudes, por vezes um passo para a frente e dois para o lado, mas sem nunca desistir de NÓS.

E assim vamos aprendendo: A confiar de novo; a deixar de controlar: a agir em vez de reagir. Aprendemos a deixar que o adicto assuma as consequências das suas escolhas; a ter esperança em vez de expectativas; a desprender e entregar ao nosso Poder Superior; a ter serenidade; que temos o direito a ser felizes; E, sobretudo, aprendemos a pensar em NÓS, colocando-nos em primeiro lugar.

Apesar de este processo ser bastante moroso, aprendemos que podemos usar o programa em todos os aspetos da nossa vida, não só com o adicto, mas também com os restantes familiares, amigos, vizinhos, no trabalho...

Maria Celeste



Reuniões e anonimato



Aprendi que FA utilizam um conjunto de ferramentas práticas e espirituais para ajudar famílias e pessoas que lidam com a doença de adição dos seus entes queridos. Essas ferramentas ajudam a recuperar do equilíbrio emocional, independentemente do adicto estar ou não em recuperação.

A primeira que o Manual apresenta são as reuniões. Estas, presenciais, online ou mistas, depende dos grupos, são fundamentais, pois são o local de encontro, onde todos partilhamos as nossas experiências, encontramos força para continuar e, através das partilhas e da meditação, retiramos os ensinamentos necessários e com os quais nos identificamos, para aplicar na nossa recuperação.

Toda a forma de partilhar é feita respeitando outra das ferramentas fundamentais deste programa, o anonimato. É o anonimato que me permite partilhar sem receio de críticas ou julgamentos, certo de que estou num local seguro.

Através das partilhas (ouvir e falar), fui quebrando o isolamento em que cheguei às reuniões. Pensando que era caso único, compreendi que outras famílias lidam com desafios muito idênticos aos meus.

O apoio mútuo é fundamental, as reuniões de grupo ofereceram-me uma "rede" de suporte onde me sinto compreendida.

As ferramentas de FA, são sem sombra de dúvida fundamentais para uma mudança de atitudes, para poder viver em serenidade, apesar de ter ainda problemas por resolver.

Cristina C.

Para mais serenidade e clareza



Nas Famílias Anónimas, encontrei um espaço de partilha, compreensão e crescimento que transformou profundamente a forma como lido com a adicção do meu filho, mas também de outros que me rodeiam. Cheguei dominada pelo medo, pela culpa e por uma necessidade constante de controlar aquilo que, na realidade, está fora do meu alcance. Sentia-me exausta, emocionalmente desgastada, sem fé e sem esperança. Foi através das reuniões que comecei, pouco a pouco, a reconhecer-me nas histórias dos outros e a perceber que não estou sozinha neste percurso.

Ao ouvir e partilhar, fui adquirindo ferramentas que hoje considero essenciais. Aprendi o significado do desapego com amor não como indiferença, mas como uma forma de respeitar o outro sem me anular. Comecei a estabelecer limites saudáveis, algo que antes me parecia impossível, e a compreender que cuidar de mim não é egoísmo, mas uma necessidade.

As ferramentas do programa, como a escuta ativa, a partilha honesta, a reflexão e a aplicação de princípios espirituais no dia a dia, ajudaram-me a desenvolver mais serenidade e clareza. Passei a focar-me no que posso realmente mudar: as minhas atitudes, as minhas reações e a forma como escolho viver cada situação.

Hoje, continuo a enfrentar desafios, mas já não me sinto perdida nem sozinha. Sinto-me mais consciente, mais equilibrada e com uma nova esperança. Nas Famílias Anónimas, encontrei não apenas apoio, mas também um caminho de recuperação pessoal e uma nova forma de viver com mais paz e dignidade. Encontrei um grupo de amigos, encontrei uma família que me ajuda a estar preparada para receber em casa o meu adicto em recuperação.



Albertina M.

E a serenidade começou a ter espaço na minha vida



As ferramentas pareciam inúteis para lidar com o adicto, que tinha estado na minha vida com tanta entrega e amor da minha parte. “Se ao menos soubesse que existiam, tudo seria diferente”, pensei. Mas a dor continuava e eu identificava-me tanto com a dor e impotência dos meus companheiros! Nas FA entendi que eu própria as tinha de usar e deixar de querer mudar o outro. O caminho da recuperação também era para mim. E foi então que a serenidade começou a ter espaço na minha vida.

Filipa G.

Para uma nova maneira de viver

As mudanças que ocorrem nas sociedades atuais são cada vez mais diversificadas, complexas e profundas.

Lidar com as mudanças é uma tarefa cada vez mais difícil e exigente, mas será mais fácil para as pessoas que se dispõem a aceitá-las e a preparar-se para elas, munindo-se das ferramentas certas.

Hoje, o cirurgião já não pode operar os seus pacientes com ferramentas obsoletas; o professor já não ensina os seus alunos só com o papel e o lápis e nem tão pouco o apanhador de azeitona leva apenas o toldo e a vara. Os familiares de um adicto não podem ficar-se pela dor e pelos calmantes.



A família que se depara com a doença da adição, nunca está preparada para essa realidade, mas precisa também, e com urgência, de ferramentas adequadas para aceitar a doença e para aprender uma nova maneira de viver.

Esta mudança é um desafio enorme, disponível em Famílias Anónimas!

É lá que pode encontrar ferramentas para mudar de vida. Entre muitas delas, estão os testemunhos vivos e atualizados de companheiros e de adictos em recuperação, a literatura e um caminho assente nos Passos e nas Tradições. Tudo isto é como uma porta que se abre e que nos leva para um lugar de Serenidade, Fé, Esperança e Liberdade.

Temos de confiar e estar prontos para as mudanças!

Grupo de Arroios/S. João de Brito

Colhe o Dia, porque És Ele

*Uns, com os olhos postos no passado,
Veem o que não veem: outros, fitos
Os mesmos olhos no futuro, veem
O que não pode ver-se.*

*Por que tão longe ir pôr o que está perto
A segurança nossa? Este é o dia,
Esta é a hora, este o momento, isto
É quem somos, e é tudo.*

*Perene flui a interminável hora
Que nos confessa nulos. No mesmo hausto
Em que vivemos, morreremos. Colhe
O dia, porque és ele.*

Ricardo Reis, in "Odes"



ACERCA DA LIBERDADE EM FA

Liberdade e assertividade do Sim e do Não

Hoje esta meditação ajudou-me a perceber algo muito importante sobre mim. Tal como o meu filho tem dificuldade em dizer “não” a pessoas que reconhece como risco, eu tenho dificuldade em dizer “não” ao medo, à ansiedade e à vontade de salvar. Muitas vezes digo “sim” por dentro: sim a antecipar, sim a explicar, sim a carregar o que não é meu, acreditando que assim estou a amar melhor.

Hoje percebo melhor a diferença entre dois tipos de amor. O amor que salva diz: “Sem mim não consegues.” O amor firme diz: “Acredito que consegues.” E é este segundo que estou a aprender, ainda com medo, ainda de forma frágil.

Cada vez que digo “sim” por medo, enfraqueço-me e enfraqueço o processo dele. Dizer “não”, ou simplesmente não agir, não é abandono. É amor firme. É confiança no caminho dele e respeito pelos meus limites.

Hoje procuro dizer sim a mim, à minha serenidade, e à responsabilidade que não é minha. Obrigada e bom fim-de-semana!

Paula F.

Benefícios das mudanças pessoais

Estou muito grata ao meu Poder Superior e aos companheiros de FA por me ajudarem a recuperar a liberdade de me ver como sou. Muitos anos a tentar corrigir a vida dos outros, a fazer tudo por eles, só me levaram à exaustão física, emocional e mental sem conseguia ter vida própria. FA, com ajuda da literatura e das partilhas ajudam-me na liberdade de ser eu. Meu problema não eram os outros. Na realidade, era eu que me magoava a mim própria ao alimentar as minhas atitudes negativas, por culpar os outros pelos meus problemas e a sentir-me presa, obcecada e sem vida.

Eu vivia em função de um familiar com problema de álcool. Obviamente, sofria da codependência. Não sabia viver comigo. Foi doloroso o caminho. Até descobrir FA estava doente, perdida, sem vida. Tenho vindo a renascer, a ter vida. FA ajuda-me a reconhecer-me como sou e a aceitar os outros como são.

Os benefícios da mudança de palavras, pensamentos, atitudes e ações trazem-me uma melhor saúde física, emocional e mental. Mas isso exige mudar padrões e hábitos enraizados, só possível com esforço e persistência. Estou grata aos companheiros de grupo que me têm ajudado a libertar-me das máscaras que me prendiam nos meus medos e na minha solidão. Mas agora sei agora que não estou só.

Donzília

Liberdade: um direito dos seres humanos

A liberdade é um direito de todos os seres humanos para realizar as suas próprias escolhas, para traçar o seu futuro e determinar as suas opções de vida.

Na minha opinião, a liberdade consiste na participação ativa sem qualquer forma de coacção externa de agir por si mesmo, tendo sempre em conta o respeito pelos direitos e dignidade humana com um espírito de fraternidade.

Teresa R. S.



Quando o silêncio fala, o que nos diz?

Por um momento parei, tinha de me ouvir, tinha sido desafiado a participar pelo meu grupo, no boletim FA.

Queria dar algo de mim e fugir dos clichés. Fiquei uns momentos em silêncio e o meu eu sussurrou-me serenidade, e lentamente eu senti a serenidade que me tem faltado nos últimos tempos.

Não foi preciso ir muito longe, nem a nenhum lugar exótico, apenas desliguei o mundo, não escondi a cabeça na areia, mas experimentei respirar fundo e aceitar o ritmo da vida

Não posso impedir a força do vento mas posso ajustar as velas.

Percebi também naquele instante que quando a mente aquieta o coração compreende, que tudo passa e que o agora é o nosso abrigo seguro.

António B.



REFLETINDO SOBRE O SEGUNDO PASSO

“Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.”

De acordo com a literatura FA e partilhas que ouvi, este passo fala sobre fé, mas não necessariamente num Deus tradicional. Trata-se de reconhecer que não temos todo o controlo e que há algo maior, seja o grupo, a sabedoria coletiva, a natureza ou um sentido mais profundo de vida, que nos pode ajudar quando nos sentimos perdidos.

Abertura para uma nova esperança: Este passo convida-nos a considerar que, embora não possamos controlar tudo, existe uma força ou entendimento maior que pode guiar-nos para a recuperação e paz interior.

Definição pessoal de um Poder Superior: Não é necessário que este Poder seja uma entidade religiosa específica. Pode ser a força coletiva do grupo, a natureza ou qualquer fonte de inspiração e força que ressoe contigo.

Entrega e confiança: Reconhecer que, ao confiar no Poder Superior, podemos aliviar o peso de tentar controlar tudo sozinhos, permitindo-nos encontrar serenidade e equilíbrio.

Partilha pessoal

1. Encarar a verdade sem medo

Podia ter escolhido ignorar os sinais, mas não o fiz. Procurei olhar para a verdade, mesmo quando doía. No entanto, reconhecer um problema não significa que conseguimos resolvê-lo sozinhos.

2. Acreditar no poder do amor (mas perceber os seus limites)

Acreditei que o amor entre mãe e filho poderia ser suficiente para mudar a situação. Muitas de nós, mães, acreditamos nisso. Mas, apesar de todo o amor, o problema continuava. Isso mostrou-me que havia algo além de mim e do meu amor que precisava de acontecer para a recuperação ser possível.

3. O impulso de controlar tudo

Por amor e porque esta é a minha natureza, tentei controlar tudo e todos. Isso parece-me lógico quando algo está a desmoronar-se, tentamos segurar as pessoas, aqueles a quem amamos incondicionalmente. Mas, percebi que esse controlo não trazia a solução.

O Segundo Passo ensina-nos que há uma diferença entre estar presente e tentar controlar o incontrolável.

4. Aceitar ser guiada

Apesar de ser controladora por natureza, escolhi ouvir e seguir orientações, mesmo quando eram difíceis e inconcebíveis para mim. Isto foi um passo enorme no caminho da recuperação.

Entregar não significa desistir, mas sim confiar que há sabedoria além da nossa, seja numa psicóloga, num grupo de apoio ou num Poder Superior.

Paula F.

ECOS DA CONVENÇÃO

Algo inesquecível



A minha primeira convenção foi algo inesquecível,
as partilhas e os muitos encontros maravilhosos!

O teste ao ser humano... A compreensão e a harmo-
nia de todos... impossível esquecer a palavra amor.

Com o amor firme, a perseverança, a fé, procurando
encontrar o caminho certo sem julgamentos e viver
“Só por Hoje” em alegria.

Voltei para casa com o coração a explodir como um
fogo de artifício de amor e felicidade!

Gratidão por todos sem exceção a esta família que
jamais esquecerei.

E claro que para o próximo ano lá estarei!

Teresa S.

Uma epifania do Amor

A minha segunda convenção, num misto de ansiedade, curiosidade e esperança. Depois da primeira experiência, para mim, simplesmente mágica, era impossível não criar expectativas. Perguntava-me se voltaria a sentir aquela mesma energia, aquele mesmo acolhimento, aquela sensação quase inexplicável de pertença. Será que a magia se repetiria? Ou teria sido apenas o deslumbre da novidade, o encanto de viver algo pela primeira vez?

Mas, à medida que o tempo ia passando, percebi que aquilo que vivi não era apenas magia, era amor. Um amor que não é só de sorrisos fáceis, mas também a vulnerabilidade da pessoa que ali partilha a sua história. São dois dias em que convivemos de perto

com a dor, com perdas, com medos, com feridas abertas e outras já a cicatrizar. A dor assume tantas formas diferentes, tantas intensidades, que seria impossível não nos tocarmos uns aos outros de maneira profunda.

E, no meio de tudo, há algo maior que nos une: o amor. Manifesta-se em cada palavra dita com cuidado, em cada silêncio, em cada abraço

sentido, em cada olhar que compreende sem julgar. Senti-o em cada gesto simples, em cada pequena partilha que contém um mundo inteiro dentro dela.

A convenção não me desiluiu - pelo contrário. Deu-me a certeza absoluta de que este é o cami-

nho que quero percorrer. Um caminho que me desafia, mas que também me acolhe. Um caminho que me ensina, sobretudo, a olhar para dentro de mim com honestidade, compaixão e coragem. Ali, entre pessoas que carregam dores tão diferentes das minhas e ao mesmo tempo tão semelhantes, compreendi que é possível viver com serenidade, mesmo quando a dor insiste em fazer-se presente.



Voltei para casa com o coração mais cheio, mais suave e, de certa forma, mais forte. Senti que, apesar de todas as dificuldades, existe sempre um lugar onde o amor se manifesta — e que esse lugar também pode existir dentro de mim.

Abraço e obrigada

Natália D.

Facilitar ou Ajudar o Meu Ente Querido?

Amber sugeriu que uma das formas de distinguir entre facilitar e ajudar é a seguinte:

- * Se ajudas alguém, sentes-te bem por dentro depois.
- * Se facilitas alguém, sentes-te mal, ressentido ou com medo, com um nó no estômago. Podes sentir-te bem por um curto período porque o que fizeste para "ajudar" o teu ente querido alivia parte da tua ansiedade — mas o sentimento que permanece é negativo.

Podes sentir-te bem por um curto período porque o que fizeste para "ajudar" o teu ente querido alivia parte da tua ansiedade — mas o sentimento que permanece é negativo.

Surpreendentemente, uma das principais formas de facilitar não é dar dinheiro, bens ou o nosso tempo, mas sim ser o "Vilão". O Vilão é a pessoa que diz ao ente querido o que deve fazer com a sua vida. Eu fui o Vilão do meu filho durante muitos anos. Criticava-o constantemente por não ter emprego, por não estar limpo, por não procurar ajuda. Isto resultou em ele sentir-se envergonhado e deprimido, e eu sentir-me zangada, frustrada e ressentida. Depois encontrei FA, e estou grata. Consegui sair do papel de Vilão e deixá-lo tomar as suas próprias decisões.

Espero que algumas destas reflexões de Amber Hollingsworth sejam úteis para ti. Mas lembra-te: as ideias da Amber são apenas sugestões. Não há regras rígidas.

Ninguém é perfeito, mas podemos progredir, um dia de cada vez, uma decisão de cada vez, com a ajuda e orientação dos ensinamentos da nossa irmandade FA.

De reflexões sobre o tema "Não Estás Sozinho", de Amber Hollingsworth, na Convenção FA (EUA) de 2022, in Serenity Messenger — Famílias Anónimas (FA) — Primavera 2026. Texto de NADINE W. — Grupo 1301, Syracuse, NY. Tradução de Aurora L.



Primeiro Passo

***Admitimos que éramos impotentes
perante as drogas e as vidas dos outros
- que as nossas vidas se tinham tornado
ingovernáveis.***

NOTÍCIAS BREVES



À semelhança de anos anteriores, vai decorrer em Belém, nos **dias 8 e 9 de maio**, a **Feira da Educação e da Saúde**, organizada pela Freguesia de Belém. A Associação de Famílias Anónimas costuma participar no âmbito da sua componente de Informação Pública. Para assegurar a participação são necessários voluntários que deverão contactar a sede para formalização da inscrição e preenchimento dos turnos de serviço no evento.

Encontro Convívio

No próximo dia **23 de Maio** o CNS vai promover um encontro convívio com Almoço.

A intenção, será ter momentos sérios e outros descontraídos, promovendo o convívio entre todos.

Inscreva-se!

O local será:

Aldeamento Turístico de Palmela

Rua Manuel Carromeu,

Cajados, vale da Abrunheira.

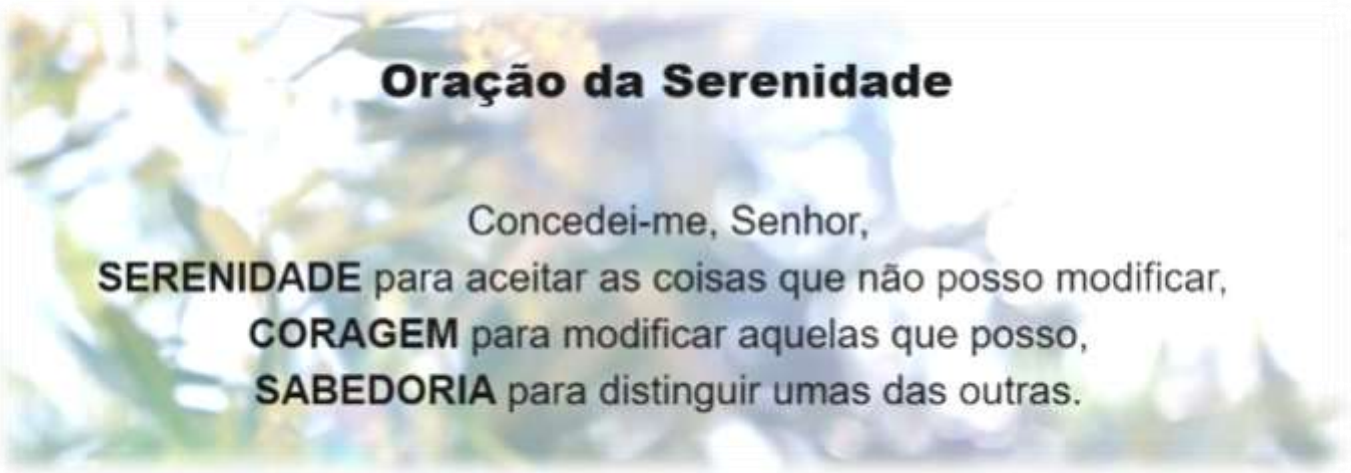
2965-515 Águas de Moura 2965 Palmela Portugal.

visita o site de Famílias Anónimas:

<https://www.familiasanonimaspt.com/>

Subscreva a LEITURA DIÁRIA:

<https://www.familiasanonimaspt.com/leitura-do-dia>



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!