



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 janeiro de 2024

ÍNDICE

- 02** **Editorial**
Ano Novo, Esperança renovada
Comissão do Boletim
- 03** **TEMA: A SEGUNDA TRADIÇÃO**
A Segunda Tradição e a harmonia de Grupo
Ana C.
- 04** **Há um Poder Superior**
Celestino
- 05** **Que posso dizer da Segunda Tradição?**
Fátima S.
- 06** **Segunda Tradição e Consciência de Grupo**
Danielle F.
- 07** **Segunda Tradição**
Manuel A.
- 08** **PARA ALÉM DO TEMA**
Natal
Manuela
- 09** **Ecoss da Convenção**
Recolha e adaptação de Albino (Comissão Boletim)
- 10** **A minha 1ª Convenção de Famílias Anónimas**
Margarida M.
- 11** **Serenidade e Crescimento**
Síntese de partilhas - Grupo da Convenção
- 12** **NOTÍCIAS BREVES**

Editorial

Ano Novo, Esperança renovada



Acabamos de viver tempos muito especiais no calendário de 2023, dele sobressaindo os festejos natalícios: tempo de reunião familiar, de bons encontros, de votos de saúde, de paz, felicidade... e de saudades de quem nos custa não termos connosco. Fim de ano e inícios de um Novo Ano: como quem recomeça, de energias renovadas, fortalecidos pelo vigor de Nova Esperança. A tal nos convida o Programa, a prosseguir sempre com fé no Poder Superior que nos assiste e nos governa. Com ele, nas diferentes formas em que se nos manifesta e acompanha, e com o trabalho do Programa, continuamos o caminho seguro dos 12 Passos em ordem a uma vida mais serena, sadia e feliz.

É com estes propósitos e como apoio nesse caminho que a presente edição exorta companheiros e leitores a aprofundar a importância da Segunda Tradição e os efeitos da Oração da Serenidade, tema dominante na Convenção de Dezembro último.

Boas leituras. Um feliz 2024, de Esperança renovada.

A Comissão do Boletim

TEMA: A SEGUNDA TRADIÇÃO

A Segunda Tradição e a harmonia de Grupo

A Segunda Tradição, de uma forma linda e singela apela à humildade e compaixão, por nós e pelos outros. A aceitação plena dos outros membros do grupo FA e conseqüente valorização das suas capacidades e dons permite uma harmonia no Grupo que de uma forma equilibrada resolve os problemas. Nasce assim uma Entidade Superior ao grupo, que provém dessa vontade e harmonia coletiva, Deus de Amor.

O Deus de Amor de cada grupo orienta e regula colectivamente o grupo. Desta forma os líderes expressam essas orientações, servem não governam.

Ana C.

“ Nasce assim
uma Entidade
Superior ao
grupo, que
provém dessa
vontade e
harmonia
coletiva , Deus
de Amor. ”

Há um Poder Superior



Há um Poder Superior
Para além da nossa existência.
Ele é um Deus de amor,
Ele ilumina todo o Servidor,
De cada Grupo é a consciência.
Há no tempo um Poder Superior,
Como o entende cada qual:
Única autoridade fundamental,
De cada um é orientador.
Há um Poder Superior,
Presente e intemporal.
Devolve a sanidade mental,
Gera coragem e esperança,

Dá servidores de confiança,
Inspira o ritmo e o compasso
Da cadência de cada passo.
Há um Poder Superior
Que muita energia dá,
Afasta o medo e a dor
Motiva os Servidores FA.
Há um Poder Superior, enfim,
Quando vivo a fé e o medo renego.
Quando há serenidade em mim,
Paz dos sonhos a que me entrego.

Celestino

Que posso dizer da Segunda Tradição?

Cheguei ao grupo de Famílias Anónimas, do Montijo, a 17 de Dezembro de 2018. As companheiras que lá encontrei já passaram o “mesmo” sofrimento que eu. Partilham a “dor”... “O caminho da Serenidade”. Continuei e continuo. Percebi que o programa FA destaca doze etapas indispensáveis para um autêntico caminho de espiritualidade, marcado pelo empenho da recuperação individual. Hoje, sei que no caminho da recuperação é necessário ter conhecimento e aplicar as várias ferramentas que o programa aponta. Para a minha pergunta inicial, veio ter-me às mãos este poema (todo o sentido para mim).



**Especializa-te
na arte de descobrir em toda a criatura
o seu lado bom:
ninguém é só maldade.**

**Especializa-te
na arte de descobrir
em toda a ideologia
a alma de verdade
que contém:
a inteligência não é capaz
de aderir ao erro total.**

**Não temer a verdade,
porque, mesmo que te pareça dura,
e ferir-te de morte,
é autêntica.
Para ela nasceste.
Se queres encontrá-la,
se dialogares com ela,
se a amares,
não tens melhor amiga
nem melhor irmã.**

**Até ao fundo
não, não pares!
É uma graça divina
começar bem.
Mas é uma graça ainda maior
continuar no bom caminho,
manter o ritmo...
mas a graça das graças
é não te perderes, e,
resistindo ainda ou não fazendo mais,
aos pedacinhos,
aos pouquinhos,
ir até ao fundo.**

Fátima S.

Segunda Tradição e Consciência de Grupo

O desafio de falar da Segunda Tradição do Programa de Famílias Anónimas é um apelo directo à nossa responsabilidade directamente para a responsabilidade de pertença a um movimento com o imperativo da Consciência de Grupo. Consciência que só se adquire com o passar do tempo, e a frequência das reuniões.

Em Agosto de 2021, quando pela primeira vez participei numa reunião de grupo de Famílias Anónimas, confesso que não entendi bem como o grupo se comportava e como funcionava. Até o tempo de duração das reuniões me pareceu estranho. Os meus sentimentos àquela altura? Muita confusão e desespero. A dinâmica apresentada não me fazia muito sentido. E tudo o que via e ouvia (à época, só reuniões online) eram relatos sinceros, porém distantes da minha realidade.



Aos poucos, após receber a literatura e perceber que tudo tinha uma ordem, entendi a sequência das reuniões e me organizei internamente. Os relatos, antes desconexos, se aproximaram e começaram a ter algum sentido. Busquei nos depoimentos dos companheiros e companheiras exemplos de fortalecimento interno e consegui dar rumo a minha própria vida. Percebi que estar bem, física e mentalmente, reflete-se em tudo: principalmente no comportamento dos familiares mais próximos e, portanto, no comportamento do meu adicto também.

Bom, é claro que o trabalho de aceitação e serenidade para saber lidar com as situações do adicto são intensas e diárias.

Participar nas reuniões, ter um papel de colaboração no grupo, respeitar a ordem das coisas, aceitar as regras que foram construídas ao longo de tantos anos também faz parte do processo de recuperação. Porém, tudo isso só faz sentido se a disposição para ver mais além dos seus próprios problemas estiver presente. É preciso ter muita esperança e fé para deixar as coisas fluírem do jeito que o nosso Poder Superior encaminhar e que, de certa forma, nós conduzimos.

Os meus sinceros votos de um ano com muita saúde, esperança e paz.

Com afeto,

Danielle F.

Segunda Tradição

Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade; um Deus de amor, tal como ele se manifesta na nossa Consciência de Grupo. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; eles não governam.

A segunda tradição lembra-nos que em FA não há autoridade de ninguém, somos todos servidores. A única autoridade é a nossa Consciência de Grupo. Ninguém pode dominar!

Como consequência temos de manter uma rotação de servidores. A rotação é saudável e reflete a vitalidade do grupo. A rotação permite que cada um tenha a oportunidade de servir e aprender com o serviço e com o largar o serviço deixando que outro tome as rédeas do grupo.

A rotação é também importante porque nos permite manter a humildade e a capacidade de perceber que não devemos dominar nem no grupo nem o nosso adito. Dá-nos a capacidade de largar e entregar o outro ao Poder Superior.

É um excelente ensaio para largarmos o nosso adito e o entregarmos aos Cuidados de Deus Como o Concebemos.

Manuel A.



PARA ALÉM DO TEMA

Natal

*Pensei numa mensagem de Natal
que não sei escrever.*

*Procurei um mensagem de Natal
que não consegui encontrar.*

Escrevi: paz, carinho, alegria para este Natal.

Sonhei um sonho sem dor.

*Pedi uma prenda diferente para este Natal
uma palavra. .. somente*

AMOR

Manuela



Ecoss da Convenção

A Associação Portuguesa de Famílias Anónimas celebrou, nos dias 9 e 10 de Dezembro, em Fátima, a sua 31.ª Convenção Nacional. Presentes para cima de uma centena de participantes vindos de diferentes locais do país com actividade no Programa FA. Pontos altos do encontro, pela riqueza e afirmação da força e eficácia do Programa na melhoria das nossas vidas, foram os momentos de partilha de grupo em torno dos temas seleccionados.

Alguns dos pensamentos partilhados em sala aqui se recordam, como ajuda à sua perduração na memória e na vida. Cada um escolherá dentre as passagens seleccionadas as que mais significado lhe despertem.

Sobre a Oração da Serenidade: aceitação, coragem, sabedoria

- * FA, um achado maravilhoso onde os milagres acontecem.
- * De repente, estou aqui, e consigo testemunhar milagres diários e sinais de um Poder Superior.
- * O que cativa em FA é a empatia com o sofrimento e a esperança.
- * A importância do Poder Superior, uma aprendizagem que se nos revela através da doença da adição.
- * As partilhas do sofrimento, a descoberta da Oração da Serenidade e a fé num Poder Superior serviram de motor para orientar a minha vida.
- * A Oração da Serenidade sintetiza o essencial do Programa.
- * Extrema gratidão a FA pela serenidade recuperada e pela sabedoria de vida.
- * A Serenidade consegue levar-nos à sanidade de que precisamos.
- * Em FA, ganha-se estrutura interior, aprende-se a agir com eficácia, a desfrutar da vida, e a ser grato por tudo o que nos acontece. Numa palavra, adquire-se a Sabedoria da Oração da Serenidade.

Recolha e adaptação de Albino (Comissão Boletim)

A minha primeira Convenção de Famílias Anónima

Gratidão! Gratidão pelo acolhimento, gratidão pelo tema escolhido, gratidão pelas partilhas, gratidão pelo convívio, gratidão por fazer parte da família FA.

O tema apresentado, “Oração da Serenidade” diz-me muito, uma oração que aprendi em FA e que me acompanha diariamente, em todos os momentos da minha vida, quer seja na minha vida familiar, como na minha vida profissional, bem como na interação com os meus amigos.

“Serenidade”, “Coragem” e “Sabedoria”, três palavras que me colocam em contacto com o meu Poder Superior. Sempre que necessito de ajuda, invoco-as humildemente que me sejam concedidas. Na Convenção, através das palestras e das partilhas dos companheiros FA, o meu coração encheu-se de gratidão por estar ali, naquele preciso momento a escutar. Nada é por acaso!

Constatei que não estava só, fechada no meu mundo de autopiedade e codependência de que tantas vezes falamos nas reuniões FA. Encontrei respostas que procurava, encontrei o “colo” que desejava, descobrindo que existem pessoas tais como eu que têm o mesmo problema com os seus

entes queridos, a doença da adição. Descubri que tal como muitos companheiros, é possível encontrar momentos para se ser feliz, trabalhando diariamente no nosso desenvolvimento pessoal e espiritual, trabalhando o programa FA.

Foram muitas as histórias de superação que escutei e isso deixou-me de coração cheio e muito feliz. Compreendi que só há crescimento se houver “força interior” e que este “crescimento deve ser escolhido não uma vez, mas infinitas vezes, já que a vida é um processo de crescimento, uma combinação de situações que temos de atravessar” (sessão de partilhas 2 CRESCIMENTO).

Agradeço ao meu Poder Superior por me ter conduzido à minha primeira Convenção de FA, sei que para além de todas as “Ferramentas de recuperação” que FA nos oferece, também a minha primeira Convenção constitui uma ferramenta para o meu caminho de recuperação.

Hoje eu vou lembrar-me que as Convenções FA também constituem uma ferramenta para a minha recuperação.

Margarida M.



Serenidade e Crescimento

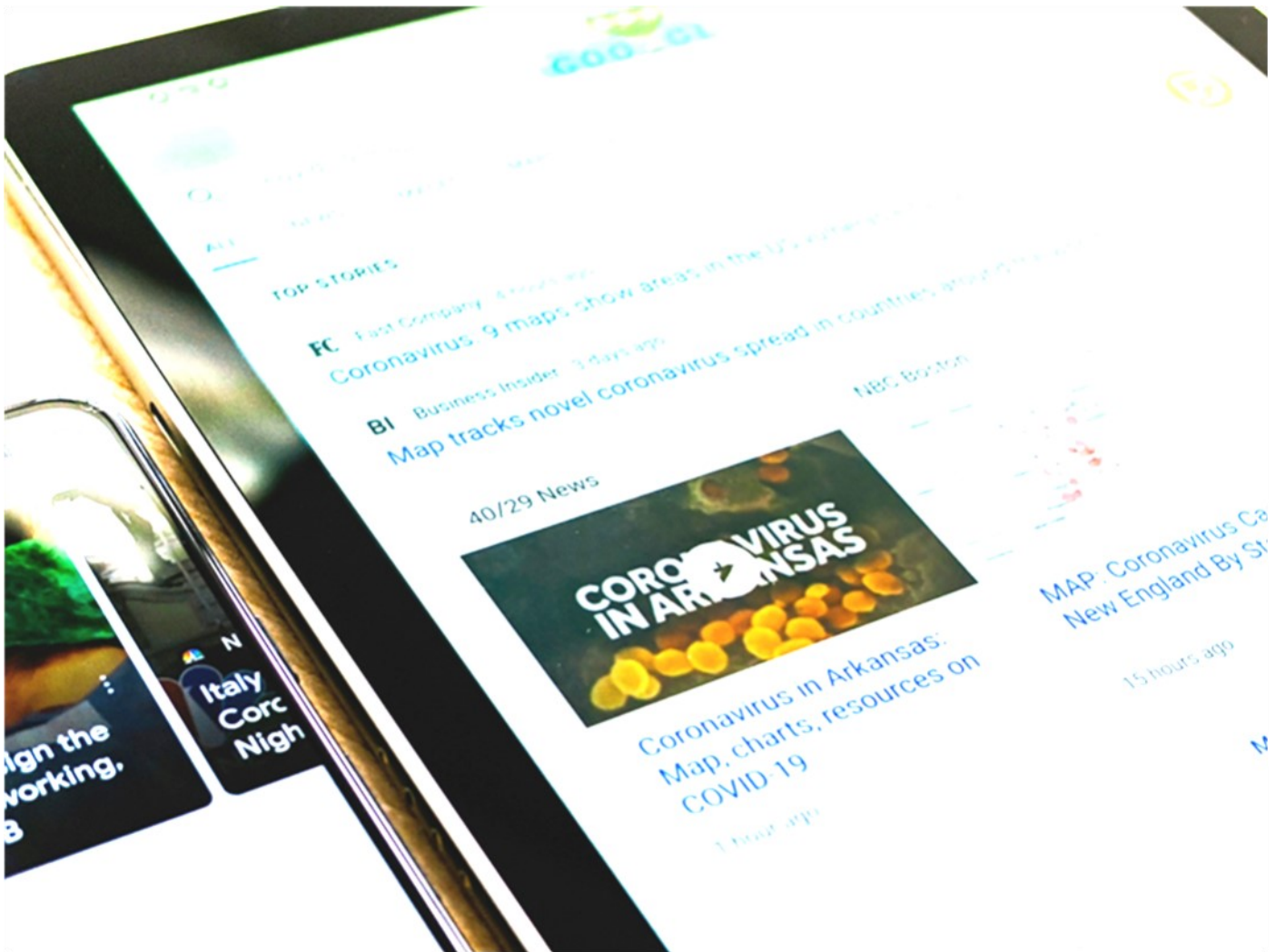
Oração da Serenidade e Crescimento foi o tema central da 31.ª Convenção, motivador de fortes momentos de partilhas de grupo. Na impossibilidade de as reproduzir na íntegra, deixamos, em síntese, os tópicos mais salientados nas partilhas individuais e que foram:

- * a vivência do Programa dos Passos no processo de recuperação;
- * o anonimato como garantia de segurança para o desabafo sem medo do que vai na alma;
- * o reconhecimento honesto da nossa impotência;
- * a aceitação de um Poder Superior a nós e o compromisso de a ele nos entregarmos;
- * o autoconhecimento e a aceitação da individualidade de cada um;
- * a sintonia de atitude dos pais face ao comportamento do adito;
- * a gestão das expectativas;
- * a coragem para mudar o que de nós depende;
- * o serviço como meio de cada um sair de si em direção aos que precisam de ajuda;
- * o amor incondicional por nós e pelos outros como fator de crescimento interior;
- * a celebração da vida e saber rir.

(Da síntese de partilhas elaborado pelo do Grupo da Convenção para o efeito)



NOTÍCIAS BREVES



REGRESSO À SEDE

A crise da habitação levou a Câmara de Cascais a desalojar-nos das instalações de Carcavelos que nos havia proporcionado em 1997. Já regressámos à Sede (estatutária), contudo, é por demais evidente que as condições da Sede estão longe de ser as melhores: um quinto andar, sem elevador.

Não foram muitas as ajudas, mas já conseguimos ter disponível a Literatura.

O escritório está funcional.

A procura por uma solução mais adequada continua.

BOLETIM

Ainda que os contributos continuem a não ser aquilo que esperamos, o ideal seria uma contribuição por Grupo. A edição de Janeiro ficou pronta com alguma dificuldade. Voltamos a reforçar o pedido de colaboração a todos os grupos.

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!