

12 Passos

Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas

Edição de outubro de 2021



EDITORIAL

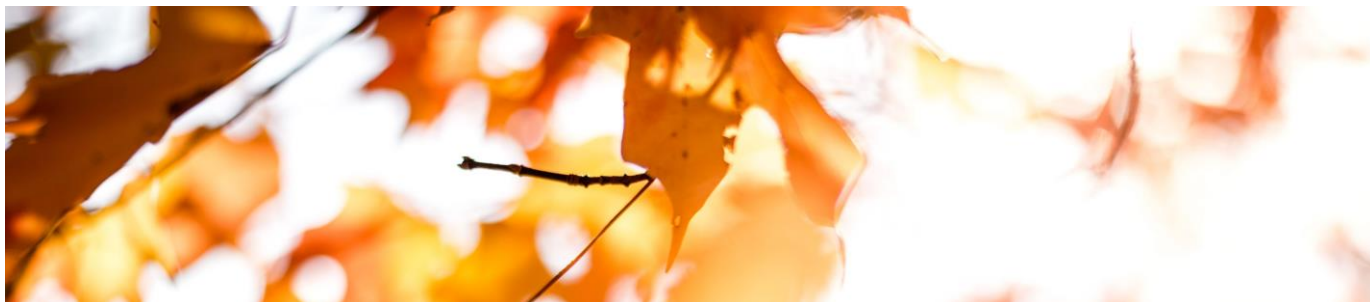
A Pandemia está a passar, é tempo de ir regressando às Salas. E os laços que foram criados com aqueles que, durante a Pandemia, entraram nas “Salas”?

Propusemos o Tema: Os Lemas. Chegaram-nos algumas partilhas. Juntámos-lhes algumas nossas, mas ficaram muitas por partilhar, porque não as recebemos. Ficam a faltar àqueles que delas precisavam. Não nos retraíamos. Alarguemos o horizonte das nossas partilhas, façamo-las chegar a todos os que estão em FA, em Portugal, e não só. Também nos é sugerido que as partilhemos com FA, onde FA chega, através do Boletim dos Serviços Mundiais (Serenity Messenger).

Publicamos ainda outros textos que nos foram enviados. Não hesitem, se preferem outro tipo de partilhas, fora do Tema, ou outras, podem sempre enviar, poderão sempre ajudar.

Apelamos aos que frequentam FA há mais tempo que não deixem de partilhar a sua experiência de vida, mesmo que já alguma vez o tenham feito. Ainda que alguns já as conheçam, são mais os que as desconhecem. O sentido da Esperança de vidas às quais FA deu um novo sentido são extremamente importantes para quem dificilmente vê sentido para a sua vida, no momento.

Pedro B (Comissão Boletim)



DA IMPORTÂNCIA DOS LEMAS

Tenho para mim que, dos doze passos, o primeiro é o mais fácil de trabalhar. Todos chegamos às salas com um sentimento de impotência e a nossa vida ingovernável, seja qual for o tipo de adição ou problema emocional que o nosso familiar possua.

O mais difícil, no meu caso pessoal, foi o trabalhar (tarefa jamais concluída) o quarto passo. Ele obrigou-me inequivocamente a desviar toda a minha atenção do meu adito para dentro de mim própria, a abandonar uma certa arrogância e humildemente sinalizar e reconhecer os meus defeitos de carácter.

Mãe de dois filhos, de cuja educação fui obrigada a encarregar-me praticamente sozinha, desenvolvi em mim algumas características que hoje sei serem potenciadores de perturbações de comportamento, entre as quais saliento uma exigência exacerbada e expectativas demasiado altas.

Relativamente às expectativas, elas fundamentavam-se na falsa premissa de que o sucesso deles (e esta noção de sucesso prende-se com formação académica e vida profissional) seria também o meu sucesso pessoal e como tal a validação da minha função de mãe. E assim atuando, nem eu vivia, nem deixava viver.

Quanto ao meu elevado grau de exigência em todos os aspetos da vida, ele veio a revelar-se causador de conflitos e de ansiedade que na maioria das vezes eram na sua dimensão completamente desproporcionais à importância do facto em questão.

Posso claramente identificar a mudança que se operou em mim com a inclusão dos LEMAS de FA na minha vida, mudança esta que paulatinamente ia ocorrendo à força de os ouvir e ler repetidamente.

Hoje, sabendo que a vida se desenha de acordo com as escolhas individuais, repito para mim própria: “VIVE E DEIXA VIVER”.

Nas variadíssimas situações em que se sente a emergência de conflito ou ansiedade, dou um passo atrás, respiro, observo e questiono-me: “ATÉ QUE PONTO ISSO É IMPORTANTE?”

Com esta nova atitude consegue-se “MANTER AS COISAS SIMPLES”.

Adotando os LEMAS que sendo frases pequenas contêm uma grandiosa sabedoria, torna-se mais fácil viver em Serenidade “UM DIA DE CADA VEZ”.

Aurora L.



SOLTE-SE E ENTREGUE-SE A DEUS

Depois de trabalhar conscientemente a filosofia dos doze passos durante muitos anos, eu acho que os meus defeitos se estão a tornar evidentes. E, muito vagarosamente, os meus esforços para modificar estes defeitos começam a produzir resultados.

A doutrina lembra-me também que não me devo tornar muito complacente, isto é, que nunca me deverei sentir tão orgulhoso do meu crescimento, e que nunca me esqueça de que nada teria sido possível sem a ajuda do meu Poder Superior que é Deus. Permitir que o meu ego se atravessasse no caminho é deixar escapar Deus, é virar-lhe as costas e dizer: “Meu Deus, não preciso de ti todos os dias. Posso passar sem ti”. Mas que engano.

Quando deixo escapar Deus, ou seja, viro-lhe as costas, sem o saber, estou a roubar a mim mesmo os momentos de tranquilidade que me podem chegar diariamente para me dar a paz e serenidade de que tanto necessito.

Prescindir de Deus afasta-me do núcleo do meu centro espiritual e reduz em mim o que eu tenho de bom, e faz-me esquecer a fonte da minha serenidade e destes pensamentos: “Meu Deus seja feito a tua vontade”.

O que significa então para cada um de nós soltar e entregar Deus? Será fé (por exemplo, estar à espera de

orientação)? Ou será resignação (apatia)? Significa desligar-nos de obrigações para agir segundo a inspiração e orientação de Deus? Por outras palavras, esperamos que Deus faça tudo aquilo que largamos e ficamos à espera Dele?

Às vezes esforçamo-nos imenso para resolver com êxito uma situação difícil e o resultado pretendido a que chegamos não nos satisfaz. Nessas alturas, a melhor e única verdadeira solução é soltar e entregar a Deus.

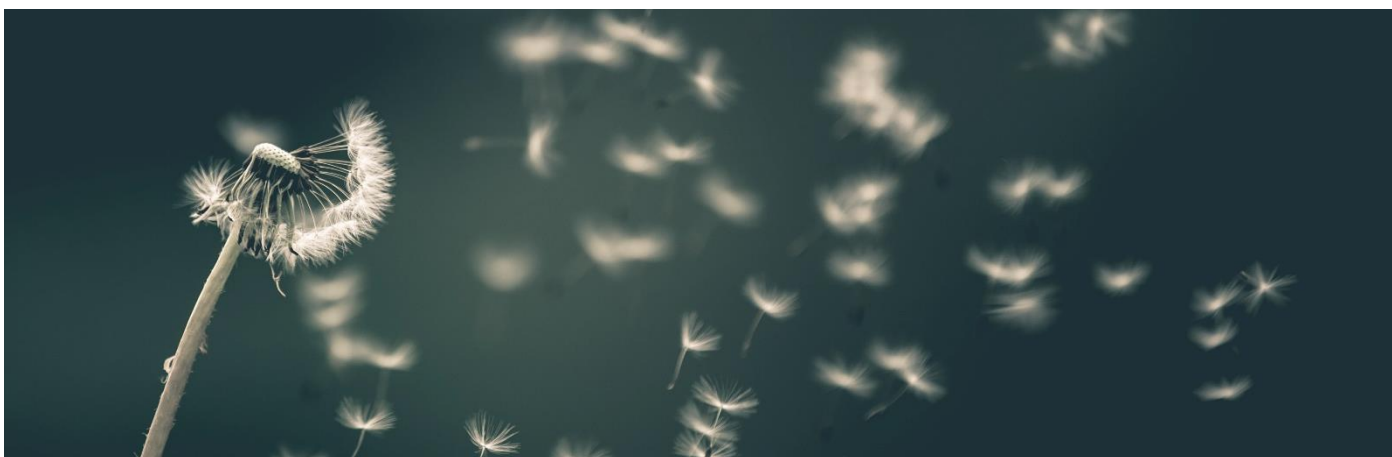
O simples facto de entregarmos aquilo de que necessitamos a um Poder Superior não é um ato de abandono de responsabilidade, mas sim um abrir a porta a qualquer possibilidade que Deus nos dê. O poder divino pode lidar com assuntos que nos transcendem. Quando acabamos por confiar em Deus para nos ajudar, vemos coisas acontecerem que nunca poderíamos realizar. Talvez isto nos venha a convencer que as ações e o destino dos outros não estão nas nossas mãos.

Por isso eu hoje vou ser suficientemente humilde para pedir orientação e inspiração, e recorrer ao meu Deus para que esteja sempre comigo, porque eu preciso Dele para cantar para mim mesmo: “É Ele que tem o mundo inteiro nas suas mãos”.



Solte-se e entregue-se a Deus, ensinou-me que devo varrer da minha mente a ideia de que não sou onisciente nem todo-poderoso. Mostra-me o esforço inútil, cujo trabalho árduo e rotineiro nunca será concluído. Somos humanos, mas queremos ser eternos como os deuses vencendo a morte. Queremos teimosamente rolar pedra a pedra pelo morro acima sem termos consciência da tortura que a isso nos leva (pesadelo de Sísifo). Insistimos em casos que nunca terão solução, uma vez que teimamos em mudar uma pessoa só para nossa satisfação. Exercendo uma função rotineira e vazia. Desconhecendo que estamos cavando um martírio sem fim. Quantos de nós vivem sob o domínio das ideologias sem questioná-las? Quanto dinheiro foi e é gasto no inútil esforço de querer parar o tempo e se tornar jovem para sempre? Serei sempre jovem, se eu conservar sempre a minha liberdade de espírito para me entregar ao Deus da minha conceção.

João Carlos





LEMAS

Foi há 29 anos que entrei pela primeira vez numa sala de Famílias Anónimas. Pessoas desconhecidas, sala pouco iluminada, os 12 passos, as doze tradições, os Lemas (afixados na sala, diante dos nossos olhos) ... muita matéria. “É um programa de doze passos..., mas temos os Lemas”.

A situação era muito confusa. A nossa filha mais velha estava a consumir drogas: haxixe. Sabíamos que havia esse problema. Havia quem consumisse drogas. Podíamos vê-los... cruzar com eles... lamentar a sua situação..., mas, ter uma filha a consumir drogas... era bem outra coisa.

“Venham pelo menos a 6 reuniões”. Eu não tinha dúvidas que iriam ser muito mais que seis...

Por onde começar? Primeira sugestão: pelos Lemas. São curtos, sentido claro...

Ainda hoje:

No começo do dia:

Saber que o dia de ontem, e todo o passado, já eram. Pela frente, o dia de hoje e futuro, que há de vir, mas que ainda não veio. Para o dia de hoje há programadas algumas coisas, há que aplicar-nos a fazê-las o melhor possível, “um dia de cada vez”.

O melhor possível implica fazer, de entre as coisas a fazer “hoje”, “primeiro as primeiras coisas”, primeiro aquelas que considero serem prioritárias e esquecer as outras que hão de vir, ainda que com a liberdade de mudar o programa se se justificar.

Há também coisas que não me compete fazer, as que competem aos outros, não são, portanto, “importantes”.

Ao longo do dia:

Por vezes deparam-se situações demasiado complexas... há que “entregar a Deus” e acreditar que ficam bem entregues... chega-se lá depois de “pensar”. Aparecem coisas menos complexas, mas mesmo assim, trazem alguma confusão, há que “manter a calma” ... procurar que mantê-las “simples” ... acaba-se por perceber que não são tão complexas como à primeira vista pareciam.

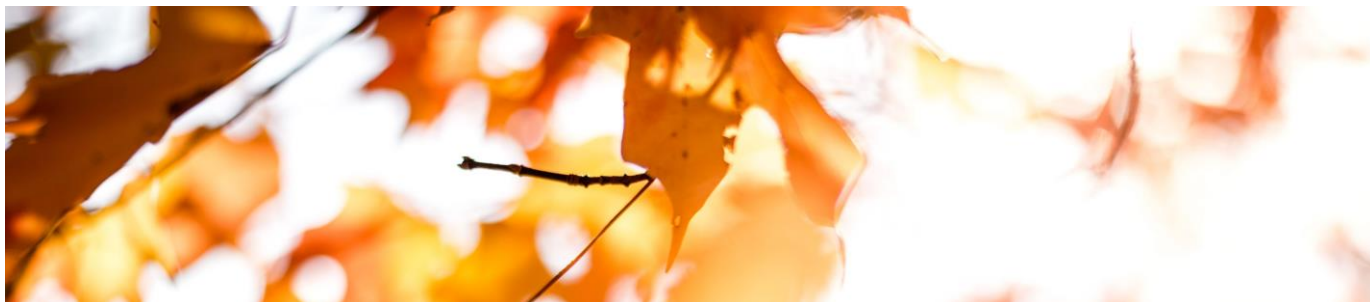
FA põe ainda diante dos meus olhos outros lemas que o estudo do programa, através da leitura diária me são lembrados e me treinam para a eles recorrer oportunamente:

Escute e aprenda – não sei tudo, deve estar aberto a aprender.

Viva e deixe viver – cada um tem de fazer a sua experiência, mais ou menos dolorosa e nela não pode ser substituído por outro.

Tudo bom para começar a caminhar, para começar a mudar alguma coisa na nossa vida, depois de muito ou inesperado sofrimento.

Bom para continuar a caminhar, numa vida cada vez mais bem aproveitada.



FORÇA ORIENTADORA DOS LEMAS

Neste mês de outubro, completo dois anos e meio na companhia desta Família tão especial.

Cheguei, como quase todos nós, num profundo desespero, à procura de uma mão que me ajudasse a sair do fundo do poço em que me encontrava.

A empatia, o carinho e o colo que encontrei trouxeram-me a paz e o apoio que eu tanto precisava. Conduziram-me de volta à luz, guiaram-me num caminho de esperança e ensinaram-me a escutar (aos outros e a mim própria).

Vou caminhando ao longo das reuniões, leituras diárias, 12 passos, entrega ao Poder Superior, partilhas e serviço. Mas, enquanto tentava aprender a viver um dia de cada vez, o que ressoava em cada momento, sobretudo nos momentos de crise, eram as curtas e simples frases dos lemas.

Fáceis de memorizar, os lemas orientam-me.

“PRIMEIRO AS PRIMEIRAS COISAS” – Traçar prioridades, ajuda a organizar o caos e a perceber o que é importante na minha vida.

“UM DIA DE CADA VEZ” – Ajuda-me a viver o momento, libertando-me da ansiedade do futuro incerto. Ao início, dizia-o para conseguir ter força para suportar a dor. Agora, faz-me sentir grata por mais um dia. Este dia. Este momento. Só este momento importa. Viver agora!

“MANTENHA AS COISAS SIMPLES” – A vida é simples. Por vezes, complicamos tudo, preocupamo-nos como

se houvesse alguma coisa sem solução. Tudo tem solução.

“FAÇA-O COM CALMA” – Mais difícil de seguir, sobretudo para pessoas impulsivas. Mas manter a calma ajuda-me a relativizar as situações, a conseguir não reagir, a manter a serenidade.

“PENSE” – Entendo este “Pense” como uma forma de racionalizar as situações, sem as julgar. Não permitindo que as minhas emoções tomem o controlo da minha mente e me levem para uma espiral de ressentimentos e medos, tirando-me do aqui e do agora (onde posso viver), e fazendo-me errar no passado e no futuro, onde já não estou e onde ainda não estive.

“ESCUTE E APRENDA” – Escutar as partilhas dos meus companheiros, escutar os outros, escutar o meu Poder Superior... só o consigo fazer se mantiver silêncio interno. Quantas vezes já estamos a organizar uma resposta quando ainda não ouvimos o outro? Às vezes, até antes do outro começar a falar já sabemos o que vamos responder. E, sobretudo durante as partilhas, é muito bom escutar o outro e deixar o eco ressoar dentro de mim, ajudando-me a crescer.

“SOLTE-SE E ENTREGUE-SE A DEUS” – Entregar é confiar. Entregar o controlo do navio ao capitão e apreciar a viagem. Em cada momento!



“VIVA E DEIXE VIVER” – A vida de cada um pertence a si próprio. A vida dos outros não é nossa propriedade para sermos nós a decidir como cada um a deve viver. A minha vivo-a eu, com o meu Poder Superior no comando.

“ATÉ QUE PONTO ISSO É IMPORTANTE?” – Na maior parte das vezes, não é. Não se trata tanto de relativizar, como em “Primeiro as primeiras coisas”. Trata-se de reconhecer que se dá demasiada importância a demasiados aspetos na nossa vida.

Estas pequenas frases são guias que facilitam o meu caminho. Mantê-las presente tem-me ajudado em muitas situações. Imagino-as como néons coloridos a iluminar o meu percurso. Que iluminem também o vosso!

Lucinda



UM DIA DE CADA VEZ

Viver um dia de cada vez
Importar-me comigo
Vontade própria
Eu sou importante
Rir

Um dia de cada vez
Muita humildade

Desligar com amor
Importante é aceitar
Amizade

Desprender com amor
Esquecer o passado

Controlar é errado
Amar
Dar
Agradecer todos os dias

Vontade de crescer
Eu sou importante
Zangar-me não me ajuda a ser uma pessoa melhor.

Maria Celeste



MUDAR O MEDO EM FÉ TEMPOS DIFÍCEIS

O medo é algo que não controlo e por isso não sei como lidar com ele. Ao contrário, a fé é algo que me dá confiança e me motiva a agir, ultrapassando o medo.

O medo apossou-se de mim com a adição do meu filho: tinha medo dele se perder; tinha medo pela vida dele; tinha medo dele ter um acidente; tinha medo de tudo, muito medo, vivia num pavor!

A fé esteve sempre do meu lado e ajudou-me a acreditar que o problema que me consumia tinha solução. Uma réstia de esperança pairava ainda dentro de mim. As Famílias Anónimas vieram ajudar na caminhada para a minha recuperação.

Foi através do programa FA, da participação nas reuniões, da partilha dos companheiros, da literatura que consegui transformar o medo em fé e acreditar na mudança. Aprendi a lidar com as minhas fragilidades à custa de muito trabalho, compreensão e acreditando na minha força e na minha vontade de mudar.

Optei por viver o AGORA intensamente, não projetando o futuro e esquecendo o passado. Desta forma fui superando o medo e comecei a encontrar o caminho da esperança entregando ao Poder Superior, como o concebo, cada momento da minha vida.

AGORA eu vou acreditar e confiar no meu Poder Superior para me ajudar a vencer o medo e me dar fé para contornar o que não posso modificar.

2021-09-21

Manuel M.

As nossas vidas mudaram todas muito de repente, pois apareceu-nos um vírus que se infiltra de mansinho infectando muita gente.

Meu Deus... O que é isto!? Não percebo... Não entendo... Como é possível?!

O Mundo ficou de rastos, perante tal condição. Onde está? Ninguém o vê...! Instalou-se a aflição...

Epidemia Mundial trouxe-nos esta grande lição. Não atendam só à mente, escutem vosso coração.

Segredou-nos bem baixinho a nova resolução:

Parem!!!

Escutem!!!

Observem!!!

E dentro da vossa alma o verdadeiro caminho vocês encontrarão!

É urgente a mudança, na Terra e nos Corações e só um grande altruísmo nos liberta do passado e das nossas ilusões.

A Terra grita tão alto, do fundo das suas entranhas. Libertem-me da poluição para limpar dores tamanhas.

A Natureza precisa de Paz e Compreensão. Amem-na!

E usem-na para viver, com muito respeito e sem Exploração.

Grupo Benfica



GRATIDÃO

Todos nós já passamos por momentos em que a vida se torna uma imensa confusão e se vive num estado de agitação mental e emocional tão complexa - propícia à criação de medos, dor e ansiedade. São momentos em que nos centramos num **Eu** focado no sofrimento, na frustração, na zanga e, em que, muitas vezes, culpamos o outro. Criamos, assim, um grande espaço ao ressentimento. Nesses momentos era difícil centrar e dirigir a nossa atenção para aquilo que estava próximo, mesmo ao nosso alcance e que podia ajudar a suspender esses pensamentos e modo de agir negativos e conduzir-nos a atitudes positivas.

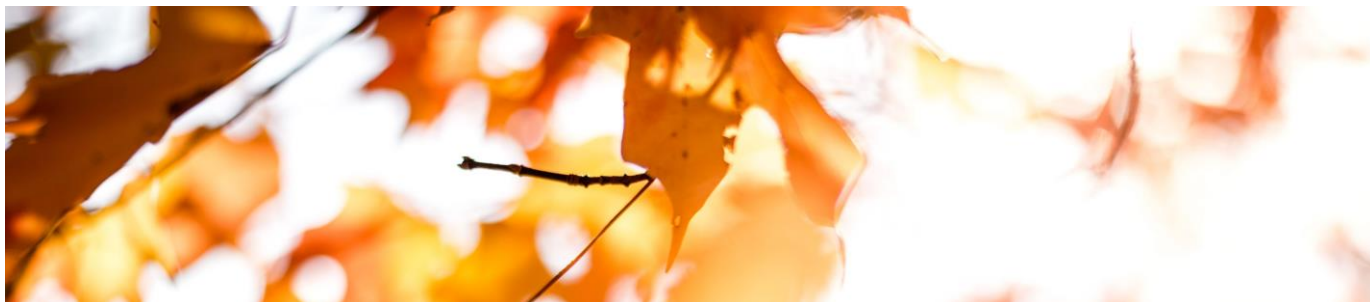
FA tem-nos disponibilizado ferramentas (reмето, por exemplo, para o *Crescer em gratidão* – pg. 203), que nos têm orientado no nosso crescimento emocional, permitindo-nos ficarmos mais atentos ao nosso espaço interior, sustentando o princípio de que podemos crescer e mudar, mas que nada acontece magicamente. As mudanças acontecem de forma gradual, contínua e dependem da nossa dedicação.

As aprendizagens que fomos conquistando permitiram-nos: por um lado, reconhecer o bem que que recebemos; por outro, demonstrar este reconhecimento (com um sorriso, um gesto carinhoso, uma palavra de apreço...).

E assim fomos desenvolvendo sentimentos de gratidão – aprendemos a agradecer num sentido mais abrangente, pleno: o “**Obrigado**” não se fica apenas na vertente de um comportamento social – apoiado por uma questão de educação; mas num gesto de coração agradecido, dando valor ao que realmente é importante na vida, coisas simples e acessíveis (gratos para amar, pela capacidade contemplativa, viver em liberdade, saúde, condição de equilíbrio para gerir a vida...).

Ser grato permite-nos um estado afetivo e cognitivo que estimula o bem-estar; o reconhecimento e em consequência a admiração pelo outro; leva-nos à bondade e à alegria e a um maior desapego aos bens materiais e maior satisfação, na medida em que deixamos de nos lamentar por aquilo que não temos. O foco passa a ser o reconhecimento pelo que temos.

“A gratidão é assim tida como um estilo de vida.” Ao praticarmos e vivermos em gratidão: aprendemos a dar o devido valor ao que recebemos, ao que adquirimos e estimula em nós o sentimento de partilha; causa-nos uma diminuição de nos lamentarmos (questões de trabalho, falta de oportunidade ou tempo...); ajuda-nos a aceitar a verdade, mesmo que mais dura, porque agradecemos, não o problema/adversidade, mas a lição que podemos tirar.



Recordo uma expressão (não identifico as circunstâncias): “É a gratidão que nos torna pessoas mais felizes e não é por sermos mais felizes que somos mais gratos”. A gratidão torna-nos mais satisfeitos, atentos, otimistas, empáticos... e, particularmente, mais tranquilos. É por isso que a presença de uma pessoa grata é tão apetecível.

Por toda esta aprendizagem, estou grata a FA e muito ao grupo a que pertença.

Andrea V.



Consulte o Site oficial:

www.familiasanonimaspt.com

- **Toda informação sobre FA: finalidades, funcionamento, apoios nos problemas das dependências.**
- **Com links de acesso:**
 - ❖ **Aos Serviços Mundiais FA;**
 - ❖ **A outros países em que FA está presente.**



PERCORRE A ESTRADA

Percorre a estrada!

Semeia em cada berma
um grão de trigo.

Não ignores os que caminham
a teu lado,

sedentos, se calhar,
dum gesto amigo.

Percorre a estrada!

Anima os que fenecem
na lonjura,

incita os mais frágeis,
que vacilam,

e incute-lhes o espírito
da procura.

Percorre a estrada!

Leva pétalas de jasmim
no semblante.

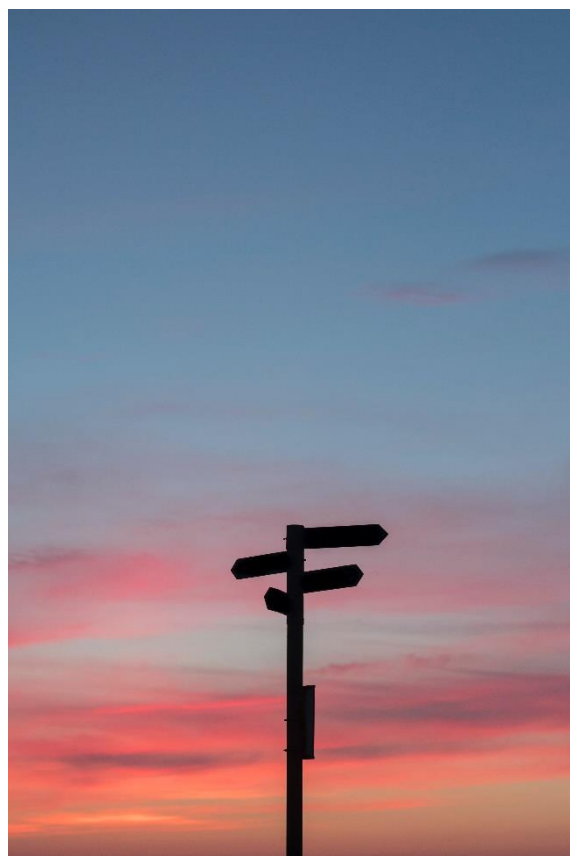
O percurso parecer-te-á
menos distante.

Determina-te!

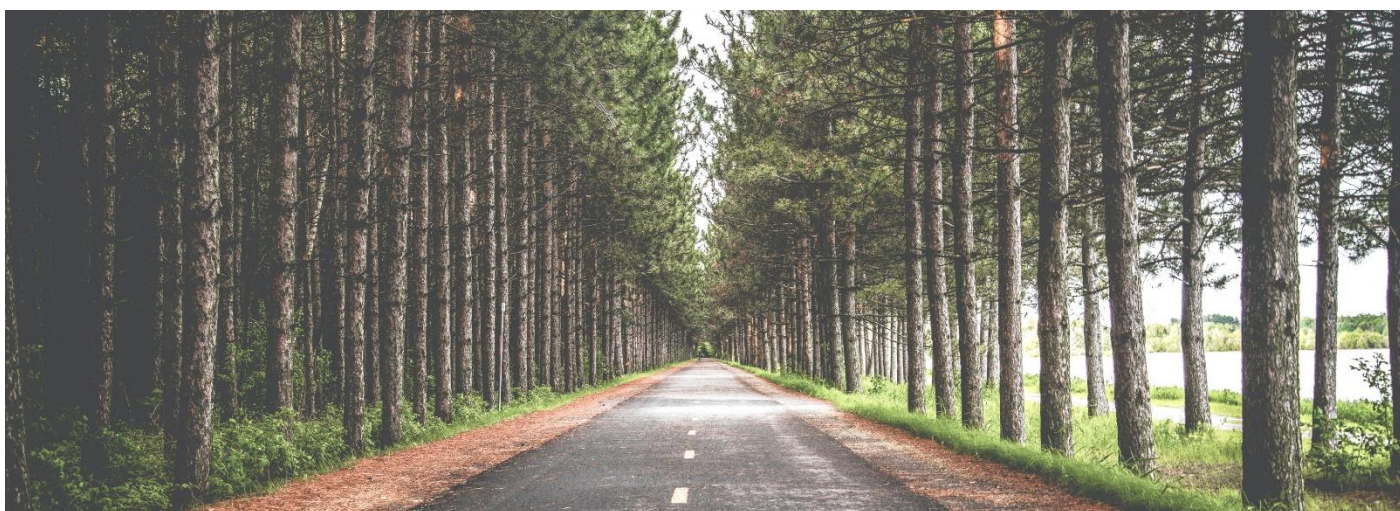
Já sabes, se caíres
tens que te erguer.

É que a vida
não é apenas uma estrada.

Íngremes estradas
vais ter de percorrer.



Fernando





NOTÍCIAS BREVES

- Por o companheiro José Reis, tesoureiro do CNS, por motivos pessoais, ter apresentado a sua demissão, foi o mesmo substituído, em ato eleitoral realizado na reunião do CNR de 10 de julho, pelo companheiro Celestino, que já vinha dando apoio na área, devendo-se-lhe já o trabalho de apresentação das contas do trimestre anterior.
- Uma boa notícia para a APFA é a conclusão do seu processo de legalização face a legalização portuguesa sobre associações do tipo APFA, uma preocupação comum sucessivas direções e a que o atual CNS dá como fechado. Permanece ainda a possibilidade, fundamentada em prescrição legal, que a APFA seja dispensada de processos burocráticos das Finanças respeitantes a preenchimento e entrega anuais dos Modelos 22 e IES.
- Continua a Comissão de Literatura o trabalho de revisão e tradução de literatura FA, agora reforçada com a companheira Adriana, que ao conhecimento em literatura alia experiência em recursos informáticos, uma poderosa ajuda à edição técnica dos textos traduzidos.
- Pela Comissão de Apoio aos Grupos chega-nos a informação das diferentes formas de funcionamento dos grupos, presencialmente ou *online*, e que aguarda o fim do período de férias para contactos mais assíduos de apoio e acompanhamento.
- Da Comissão de Informação Pública destaca-se a sua participação numa reunião do Centro Heritage, e a possibilidade de, em representação da APFA, estar presente em reuniões da Escola do Hospital das Forças Armadas sobre problemas das dependências. Também a limpeza do «lixo eletrónico» relacionado com a APFA, ainda presente na Net e gerador de confusão informativa, continua uma das suas preocupações a resolver no mais curto prazo possível. Tem em vista uma informação aos Grupos sobre como atuar na divulgação de material já elaborado de IP (cartazes, autocolantes...) e passagem de “spots” nas rádios e TV.
- Mais liberto do esforço exigido pelo encontro *online*, a Comissão das Novas Tecnologias se encontra agora mais disponível para apoiar outros grupos de trabalho como Informação Pública e Boletim. É caso para dizer: «Quando todos ajudam, tudo custa menos».
- Pelas diferentes perspectivas de abordagem aos problemas das adições, objeto da revista “Dependências”, aqui trazemos, aos interessados na temática, o seu acesso *online*: www.dependencias.pt.

Albino R (Comissão Boletim)