



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 abril de 2025

ÍNDICE

- 02** Editorial
Comissão do Boletim
- 03** TEMA: O QUARTO PASSO EM FOCO
O Meu Caminho e o Quarto Passo
Paula F.
- 04** Minucioso e destemido inventário
Margarida M.
- 05** Olhar para mim
Maria Celeste
- 06** Uma ajuda fundamental
Ivone João
- 07** Para descobrir quem sou
Ana Paula
- 08** Autoconhecimento
Iane Ventura (poetisa brasileira)
- 09** ECOS DA CONVENÇÃO
Síntese das partilhas da última Convenção 2024.
2.ª Parte - 2.º Tema: Usar as ferramentas
Andreia
- 10** A minha 1.ª Convenção
Cristina C
- 11** SEGUNDO A INSPIRAÇÃO DO PROGRAMA
O testemunho - fundamento de identificação
em FA
A.A.
- 12** Uma escola de aprendizagem contínua
Ana
- 13** Estou grato
Manuel
- 14** NOTÍCIAS BREVES

EDITORIAL

No caminho dos Doze Passos, tropeçamos no Quarto e ficamos surpreendidos quando, conscientes da nossa impotência para a solução do problema que nos trouxe a FA, somos advertidos de que o problema está dentro de nós, sendo aí que as coisas devem verdadeiramente mexer para se poder avançar com sucesso. Isto implica um propósito continuado de autoconhecimento através de um honesto, corajoso e detalhado inventário pessoal que inclua defeitos e qualidades da própria pessoa: defeitos para corrigir, qualidades para reforçar - um caminho de mudança interior persistente e determinada. Tal é o tema central da presente edição.

A Convenção 2024 e o que representou para os que nela participaram é evocado na segunda parte da Síntese das Partilhas aqui trazida pela Andreia, e o impacto causado em quem a ela assiste pela primeira vez é o testemunho da Cristina C.

Outros temas ainda, segundo a pertinência e significado de diferentes companheiros, completam esta edição. Boas leituras

Gratos pela colaboração

*Com serenidade
A Comissão Boletim*



TEMA: O QUARTO PASSO EM FOCO

O Meu Caminho e o Quarto Passo

Sempre fui uma mãe atenta. Desde o início, tentei enfrentar a realidade dos consumos do meu filho e procurei que ele fizesse o mesmo. Acreditei no meu amor de mãe para o salvar e, nele firmado, tentei controlar tudo e todos. Fiz o que achei melhor, segui orientações de profissionais, ainda que me custasse, e nunca desisti de encontrar uma solução.

Com o tempo, fui percebendo que nem sempre ajudei da melhor forma. O desejo de proteger tornou-se, muitas vezes, num desejo de controlar. A minha atenção e envolvimento, que eram formas de amor, também podiam ser formas de limitação. Não duvido de que contribuí para a sua recuperação, embora em alguns momentos, o diminuí sem querer.

Hoje, vejo-me numa luta entre ajudar e soltar. Quero ser um apoio verdadeiro, sem impedir o seu crescimento. Tenho dificuldades em reconhecer até onde devo ir e onde preciso parar. Tenho medo de prejudicá-lo, mas sei que a superproteção também pode ser um risco.

Recentemente, percebi que facilitar é um dos meus maiores desafios. Acredito que ajudar é essencial, mas começo a questionar-me se, por vezes, não facilito demasiado, impedindo que assuma responsabilidades. Sei que, ao facilitar, posso travar o crescimento dele, mas ainda não sei qual é o limite admissível na ajuda. Como distinguir entre apoio saudável e interferência?

Apesar destas dúvidas, penso que estarei no caminho certo. O meu filho desabafa e reflete comigo, e isso mostra que sou um espaço seguro para ele. Vejo-o a crescer, a falar da sua doença e do seu percurso de recuperação. Reconheço que, apesar dos erros cometidos, eu e a família fomos uma verdadeira ajuda.

O Quarto Passo desafia-me a olhar para mim sem medo, sem culpa, mas com verdade. Não temo encontrar os meus defeitos, mas nem sempre os consigo distinguir. A minha maior dificuldade é reconhecer os meus limites: até onde sou ajuda e onde posso estar a atrapalhar?

Sei que este processo não é apenas para mim ou para o meu filho. É também para a minha família. As minhas atitudes e mudanças refletem-se no ambiente familiar e na forma como todos vivemos esta jornada. Quero continuar a crescer, não só para ser um apoio mais equilibrado para o meu filho, mas para construir relações mais saudáveis dentro da minha família. Este caminho é para todos nós.

Paula F.



Minucioso e destemido inventário

Estávamos satisfeitos com o Primeiro, Segundo e Terceiro. Por outras palavras, tínhamos aceitado: «Eu não consigo; Deus pode; eu vou deixar que ele o faça».

Ao ler o Quarto Passo apercebo-me que eu também não sou perfeita, também eu cometi erros, ninguém é perfeito. Dizia eu: fui educada para tomar conta da minha família, sempre cuidei dela, preocupando, programando, orientando para que tudo fosse feito da melhor forma, com princípios e valores pelos quais me foram transmitidos desde criança, afinal o que falhou.



Mas estava enganada, quando começo a trabalhar o Quarto Passo e tenho de fazer o meu destemido inventário moral verifico que eu afinal também tenho defeitos e que falhei.

Faço a minha lista e verifico os meus “defeitos de carácter” e percebo que não tinha sido honesta comigo mesma, que devo olhar para dentro de mim, sem culpas. Este passo torna-se difícil porque encontro os meus pontos mais fracos: a autopiedade; o querer controlar; a desconfiança... então percebo que o mais importante para a minha recuperação é trabalhar este passo de uma forma destemida, aceitando os meus defeitos que no fundo são eles que me levam para uma ansiedade e para os medos correspondentes à falta de fé.

Hoje eu vou continuar a trabalhar o “Quarto Passo” para não me punir acerca do passado, mas compreender que a forma como procedi era a minha melhor forma de proceder, naquela altura. Desta forma acredito com fé e esperança que posso mudar e ser uma melhor pessoa com a ajuda de Famílias Anónimas.

Margarida M.

Olhar para mim

Este passo é um dos mais difíceis de fazer e nunca está finalizado.

Porquê?

Porque implica olhar para dentro de nós mesmos, com muita honestidade e humildade, sem medos...

Temos defeitos de carácter?

Sim, alguns.

Quais? Como posso identificá-los e corrigir?

A dificuldade está aqui mesmo, pois temos que parar, abstrair de tudo e todos e olhar no nosso "EU" mais profundo...

Claro que também temos qualidades, mas essas são mais fáceis de encontrar...

É muito difícil ! Eu ainda não consigo fazer este passo com total disponibilidade e honestidade. Parece que encontro alguns defeitos de carácter, mas logo surge uma justificação para os mesmos...

FA tem-me ajudado em muitos aspectos da minha vida e vai-me ajudar a fazer este passo... com serenidade, vou conseguir.

Maria Celeste



Uma ajuda fundamental



Quando entrei em FA, já sabia que não conseguia lidar com a situação em que a minha filha se encontrava (o consumo de drogas). Ao fazer o quarto passo, percebi que tinha de o fazer todos os dias.

Deixar para trás as atitudes de controlar e ajudar, foi complicado. Perceber finalmente que podia voltar à minha vida, ser feliz, e deixá-la seguir o caminho que escolheu foi difícil.

Fazer o programa dos 12 passos tem sido uma ajuda fundamental. O quarto passo foi uma grande ajuda na minha recuperação, obriga-me todos os dias a repensar as minhas atitudes e a mudá-las.

Neste momento, e só por hoje, a minha filha está em recuperação a fazer a caminhada dela.

O quarto passo nunca está feito, fazemo-lo todos os dias da nossa vida.

Ivone João

Para descobrir quem sou



O Quarto Passo deu-me os meios para descobrir quem sou e deu-me também as informações necessárias para ter consciência de mim.

O meu inventário, feito com a ajuda do Caderno dos Doze Passos, deu-me a conhecer as falhas, as dores, as fraquezas, os conflitos não resolvidos no meu passado, mas também as minhas características positivas, as minhas vitórias e a forma como me relaciono com os outros. Permitiu-me ainda, encontrar princípios espirituais, designadamente, o autoconhecimento, a confiança e a honestidade e as condições basilares para a Mudança. Ajudou-me a ser eu própria, aprendi a falar abertamente das minhas dores, mas também a respeitar-me e a respeitar o outro. Descubri que a autopiedade, a raiva e sobretudo os ressentimentos estavam a condicionar o relacionamento com o meu adito. Fui tomando consciência que não tinha qualquer poder para mudar os outros e fui conseguindo mudar gradualmente as minhas boas intenções nem sempre bem conduzidas para atitudes e comportamentos mais construtivos, menos permissivos, menos controladores, sem a pretensão de ter sempre a última palavra, aprendi a superar as

minhas próprias compulsões, a descontraír, a viver a minha vida um dia de cada vez, às vezes um momento de cada vez. Mudando as minhas próprias atitudes

No Grupo deixei de estar só...encontrei pessoas carinhosas, que me ajudam e me estimulam a interessar-me por ajudar ou outros membros nas suas necessidades.

O grupo é um lugar de compreensão e de aceitação, é onde nasce a Esperança. Através das partilhas que são uma dádiva e com elas abri-me à Mudança e à autoconfiança. Hoje olho para mim com mais complacência, admito o erro e trabalho o programa para o meu próprio amadurecimento rumo a um Caminho melhor de Paz e Serenidade.

Ana Paula

Autoconhecimento

Quando eu sei quem sou
posso permitir-me que o outro me conheça.

Quando eu amo quem sou
Sei o amor que mereço.

Quando eu curo as minhas dores
Não causo dores em quem está perto.

Quando entendo o que eu quero
Não perco tempo com o que me faz perder de mim

E quando eu decido ir para onde estou indo
Eu só peço na mão de quem vai indo para o mesmo lugar.

Iane Ventura (poetisa brasileira)



ECOS DA CONVENÇÃO

Síntese das partilhas da última Convenção 2024.

2.ª Parte

2.º Tema: Usar as ferramentas

Reuniões. Encontramos amiúde reuniões em que há um manda-chuva que pretende impor-se aos outros. Em FA não é assim. A literatura e o Poder Superior são a única autoridade e fonte de Sabedoria.

As reuniões são quais garrafas de oxigénio para conseguir viver durante a semana; o espaço ideal de desabafo e partilha de experiências comuns em que nos sentimos acompanhados e solidários; Família onde ouvimos sem criticar; onde aprendemos novamente a viver e a sorrir, à medida que nos vamos libertando do inferno em que as nossas vidas se haviam convertido; são ocasião de acolhimento, de amor, conforto e abraços. As presenciais, mais calorosas. Contudo, o online permite a participação aos mais distanciados do local da reunião. Em todas ouvimos sempre algo que faz sentido, que podemos aplicar.

O telefone. Muitos, por não quererem levar os seus problemas aos outros, tentam resolvê-los sozinhos. O telefone é uma ótima ferramenta pela qual nos podemos ajudar uns aos outros. Ouvir uma voz amiga ajuda e dá força. Por outro lado, quando contactados, é sinal de que podemos ser úteis. Há grupos que se servem, com proveito, também as partilhas no whatsapp.

Literatura. Relevado a importância do seu conhecimento para o crescimento espiritual. Razão e coração, as duas faces de uma leitura proveitosa. Especial atenção à importância da leitura diária: alimento da reflexão e meditação.

Apadrinhamento. Nem sempre formal, por vezes, companheiros são sentidos como padrinhos.

Serviço. O serviço faz parte da nossa recuperação e do nosso crescimento espiritual. Realizando-o sentimo-nos úteis ao grupo e à irmandade, o que é gratificante. Os servidores em FA são o esqueleto que suporta músculos e carne que são todos os membros, o sangue que corre no meio das nossas veias. Todos somos necessários. FA exige organização e, para que tudo funcione é preciso trabalho e dedicação. Podemos ficar à espera que as coisas aconteçam ou fazer as coisas acontecer. Se nada fizermos, a vida acontece na mesma. Então vamos fazer a vida acontecer, em vez da vida nos acontecer. Por isso, o apelo à prestação de serviço em FA, e a rotação de servidores.

Andreia



A minha 1.ª Convenção

Particpei este ano na minha primeira Convenção de Famílias Anónimas, no 1º dia da convenção, fazia um ano que fui à 1ª reunião FA no grupo de Fafe, confesso que senti um turbilhão de sentimentos que alternaram entre a felicidade de estar em FA de ter descoberto as reuniões e ter-me mantido a participar assiduamente desde essa data e a angústia e tristeza de ter conhecido FA devido à doença da adição que existe na minha família.

O desespero levou-me às reuniões, lá encontrei companheiros que também vivem os mesmos problemas, senti apoio, senti amizade verdadeira,

senti conforto, deixei de estar sozinha, A convenção foi o validar de todos estes sentimentos já experienciados nas reuniões, mas com uma dimensão muito maior. Conhecer companheiros de várias zonas do país, ouvir as partilhas tão generosas das famílias, dos convidados, foram dois dias em que houve tempo para as partilhas, para os workshops, para o convívio, a minha primeira convenção foi para mim muito enriquecedora, estou muito grata por todas as vivências.

Cristina C

SEGUNDO A INSPIRAÇÃO DO PROGRAMA

O testemunho - fundamento de identificação em FA

Para os propósitos de FA, a prática das partilhas implica o relato das experiências pessoais. É com base nesses testemunhos que se estabelecem alguns dos parâmetros de identificação, mais consistentes, entre os membros de cada grupo.

Assim sendo, a identificação com o grupo, como um todo, dependerá do conhecimento do conjunto das experiências pessoais/familiares, voluntariamente testemunhadas por cada um dos elementos que o constituem. Compreende-se, portanto, que este é um processo que carece de maturação, suportado no conhecimento factual das particularidades de cada caso, ao mesmo tempo que não pode dispensar a compreensão de conceitos (“adição” será dos mais decisivos), bem como o fundamento e a importância das regras de funcionamento dos grupos (“Tradições”).

A.A.



Uma escola de aprendizagem contínua

Quando entrei para FA encontrava-me completamente destroçada.

A maneira como fui acolhida e compreendida fez com que me sentisse em casa. Eu estava no lugar certo.

Toda a literatura é importante, mas a maneira como as reuniões funcionam fazem delas um exemplo de boas práticas. A terceira tradição fala-nos precisamente do respeito pelo outro, onde não há exclusões nem discriminação, mas sim compreensão e esperança.

Para mim FA é como uma escola onde se aprende continuamente, seja com as partilhas dos companheiros ou com a riqueza do programa, que me

ajudaram a crescer tanto espiritualmente como psicologicamente. Hoje sou uma pessoa diferente e essa diferença devo-a aos companheiros, pois, ao acolherem-me com todo o carinho e transmitirem-me os propósitos de FA, abriram-me uma porta para um novo caminho.

Ao longo dos vinte e cinco anos que frequento as salas sinto uma dívida de gratidão para com os companheiros, pois graças a todos, eu tenho uma melhor forma de viver.

Ana



Estou grato

Só por Hoje ...Recuperação do meu Filho ...
Quero expressar minha mais profunda gratidão pela serenidade que estamos tendo neste momento em relação ao nosso Filho que lutou e continua a lutar contra o vício / drogas ...

Depois de tanto tempo de luta, dor e incerteza, é um alívio imenso ver que ele está encontrando paz e serenidade. É um presente precioso, com a ajuda do nosso Poder Superior que nós não podemos subestimar...

Estou grato por cada dia que ele está livre, só por hoje, das garras do vício, por cada momento que ele está presente e consciente, por cada sorriso que ele dá e por cada palavra de amor que ele tem sido um apoio

incansável e amoroso durante toda esta caminhada (limpo e sóbrio). Sua presença, seu amor e sua compreensão têm sido fundamentais para que nós possamos chegar a este momento de Serenidade... Eu sei que a jornada não está terminada e que ainda há desafios pela frente. Mas por agora, eu quero apenas aproveitar este momento de paz e agradecer por tudo o que temos.

Só por Hoje ... Um Dia de cada vez ... + 24 !!!
Há que Acreditar ...

Grato ao meu Poder Superior.

Manuel



NOTÍCIAS BREVES



- ◇ Os administrativos da sede da Associação têm vindo a ser proficientemente assegurados pela respectiva Comissão, companheiros residentes em localidades mais próximas. No entanto, a variedade de serviços a que urge dar resposta faz sentir a necessidade de mais colaboradores possam juntar-se aos elementos que asseguram estes serviços.
- ◇ Por edital da Câmara Municipal de Lisboa, tendo por base, entre outros motivos, a não utilização das instalações da sede da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas, é estabelecido um prazo de 10 dias para a contestação, que possa redundar na sua anulação. Atenta à gravidade da medida e ao prazo de apresentação de contestação, a Associação está a preparar a exposição das razões que lhe assistem que possam sustentar a não execução desta gravosa medida.
- ◇ A Convenção FA 2025 terá lugar nos dias 28 e 29 de Novembro, no Hotel Styler, em Fátima. A opção por esta unidade hoteleira, que também tem sido cenário das últimas convenções, responde a critérios de qualidade e preço não oferecidos pelas demais consultadas.
- ◇ Decorrerá, em 9 e 20 de Março, em Belém, a Feira da Saúde. Sendo hábito a participação de FA neste evento, oportunidade de Informação Pública através de contactos com visitantes, apela-se a quem puder ajudar neste serviço, que contacte a sede da Associação para a respectiva distribuição horária de presenças durante o evento.

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!