



**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 2024**

## ÍNDICE

- 02** Editorial  
O nosso Abril  
*Comissão do Boletim*
- 03** TEMA: LIBERDADE  
A Palavra Liberdade  
*Emília L.*
- 04** Com FA um novo renascer  
Donzília
- 05** EM ABRIL  
*Fernando Sousa*
- 06** Da nossa liberdade  
*Grupo Porto-Foco*
- 08** Liberdade em F.A.  
*Alexandra*
- 09** Liberdade  
*Fátima*
- 10** PARA ALÉM DO TEMA  
Humildade  
*Sala João de Deus*
- 11** NOTÍCIAS BREVES

## Editorial

### O nosso Abril



São múltiplas as memórias e os sentidos que Abril traz ao pensamento. No plano físico e sensorial, é a imagem de um ciclo temporal marcado pela garridice das cores, da imensa gama de dinâmicas, de melodias e sons, explosão de alegria, força e dinamismo com que a natureza desperta após a letargia da estação invernos.

No plano histórico-político é o acontecimento que marcou um tempo novo para o país, a esperada “madrugada (...) O dia inicial inteiro e limpo / Onde, emergimos da noite e do silêncio / E livres habitamos a substância do tempo”, nos versos de Sophia de Mello Breyner e Andresen. Um tempo novo de, em liberdade e celebração coletiva, pessoas e comunidade se abrirem a novos horizontes de paz e de esperança no futuro.

Os dois planos, para os que palmilham o caminho de FA, podem considerar-se uma singular metáfora do que felizmente acontece, ou está ao alcance de cada um dos seus membros: uma gradual e progressiva vida de maior serenidade, alegria e liberdade à medida que progredimos no Programa.

Daí a escolha do tema sugerido para este número do Boletim, que tão excelente resposta despertou em diversos grupos. Obrigado. Que a sua leitura constitua ocasião e estímulo no prosseguimento e avanços no Programa são os propósitos da presente edição.

*A Comissão do Boletim*

## TEMA: LIBERDADE

### A Palavra Liberdade

A palavra liberdade para mim é sentir-me livre.

Livre pelo que passei no passado, com todos os meus sentimentos destrutivos, para isso tive de olhar para mim e ver onde estava a errar.

Foi difícil mas cheguei à conclusão que para ser LIVRE tinha também de dar liberdade aos outros.

Porque a minha liberdade acaba quando começa a liberdade do outro.

Dar espaço e esperar com serenidade para que todos possam ser livres.

Mas foi em Famílias Anónimas que descobri que sorrir já é um princípio para me sentir livre, estou grata a todos vós e já não estou só.

*Emília L.*



## Com FA um novo renascer



**FA fez-me  
descobrir a  
liberdade  
de ser eu!**



Muito grata ao meu Poder Superior e aos companheiros de FA pela ajuda na recuperação da minha liberdade perdida. Muitos anos a tentar corrigir a vida dos outros e a fazer tudo por eles só me levou à exaustão física, emocional e mental e a não ter vida própria. Com ajuda da literatura e das partilhas, FA fez-me descobrir a liberdade de ser eu! O meu problema não eram os outros. Era eu que me magoava a mim própria com as minhas atitudes negativas, culpabilizando os outros pelos meus problemas, sentindo-me presa, obcecada e sem vida própria. Vivendo, como vivia, em função de um familiar com problema do álcool, sofria, obviamente, como codependente e por não saber viver comigo. Tudo muito doloroso, até descobrir, com a ajuda do Programa, que estava doente, perdida e sem vida.

FA tem-me me ajudado a renascer e a ter vida. Aqui tenho aprendido a ver-me como sou e a aceitar os outros como são, enquanto me vou esforçando por uma mudança nas palavras, nos pensamentos, atitudes e ações que, gradualmente, me proporcionam uma melhor saúde física, emocional e mental. Um trabalho duro e difícil, como tudo o que implica mudar padrões e hábitos enraizados mas, possível se for com persistência e determinação por me libertar de todas as máscaras que, não me protegendo, só me davam mais dor e me mantinham presa e sozinha perante os meus medos.

*Donzília*

## EM ABRIL

Em abril  
foi como se fosse  
em Santa Luzia,  
o monte,  
manhã de claro sol  
e bonançoso mar.

O ar estava despoluído,  
o horizonte ilimitado  
e o verde,  
o verde nem azeitona,  
nem esmeralda,  
o verde das árvores,  
das relvas  
e das águas,  
era cântico profundo  
de liberdade.

Em abril  
foi como se fosse  
incessantemente abril,  
como se fosse  
na pátria dos homens  
e das mulheres  
que, serradas as amarras,  
ousavam o futuro.

*Fernando Sousa*

*In “Enquanto Respiro” (da sua autoria)*



## Da nossa liberdade

### 1. Reuniões e conquista da Liberdade

Pela minha experiência, gostaria de partilhar que a minha pena se tem vindo a tornar mais leve a partir do momento em que decidi sistematizar três das ferramentas ao nosso dispor: a leitura diária; o uso dos lemas; a oração da serenidade. Esta última, que repito diariamente, permite-me encará-la através do meu Poder Superior de uma forma consciente e conceder-me a liberdade de fazer as minhas próprias escolhas.

Chegamos a FA numa jaula de emoções e sentimentos. Mas existe um local privilegiado (sala das reuniões) para a sua livre expressão sem lugar para julgamentos. É aí, escutando os outros e a nós próprios, que pudemos ir conquistando a nossa Liberdade. Não a deixemos escapar!

### 2. Liberdade e livre arbítrio

Para mim, liberdade é livre arbítrio, exercício dos meus direitos sem coação e com discernimento. Só pode existir dentro do equilíbrio entre mim e os outros. Infelizmente, a adição exerce coação pelo que o consumo não permite a liberdade.

A vida é sempre melhor sem medo da felicidade que a liberdade nos traz.

### 3. Participação ativa sem coação

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 coação externa de agir



por si mesmo, tendo sempre em conta o respeito pelos direitos e dignidade humana com um espírito de fraternidade.

### 4. Ser livre é ser independente

Ser livre é também ser independente de alguém e de algo que nos manipula a ação e o pensamento.

É acreditar na nossa autoestima, ser independente de qualquer ser ou substância e ser responsável pela própria vida.

### 5. Um Programa para a Liberdade

Pelo prefácio de um livro de Viktor Frankl percebi como o nosso programa está bem estruturado e nos leva à Liberdade.

Se no primeiro passo admitimos que somos impotentes perante as drogas e as vidas dos outros, no segundo reconhecemos que existe um Poder Superior a nós que nos pode restituir a sanidade. No

terceiro, ao entregarmos ao Poder Superior a nossa vida, estamos no caminho da nossa Liberdade, controlando o modo como reagimos e somos afetados por tudo o que não depende de nós. Não podendo controlar o que nos acontece, temos LIBERDADE para controlar o que iremos sentir e fazer quanto ao que nos acontece.

### **Amor Firme, um meio de libertação.**

Todos os que lidam com um familiar adicto, ficam presos à situação, ao sofrimento, esquecendo-se de si, isolando-se e deixando de viver.

Descubra os outros membros da família, focando-se somente no seu ente querido dependente de uma adição.

A família de um adito é também adita, doente, e muitas vezes as famílias desmembram-se devido ao desgaste e à discórdia.

Em Famílias Anónimas aprendemos a aceitar a situação, a interiorizar que as nossas vidas se tinham

tornado ingovernáveis e a entregar a nossa vontade e vida a um "Poder Superior". Percebemos que é possível " voltar a ter uma vida".

Nas reuniões ouvimos falar no "Amor Firme" e começámos a ter coragem para tomar decisões mais radicais.

Com o tempo, ouvindo os companheiros, e sem nos alheararmos do nosso familiar adicto, vamos conseguindo praticar o "Amor Firme" e a ficarmos mais libertos para viver as nossas vidas de uma forma diferente. No fundo, estamos a recuperar a liberdade perdida ao partilhar com as pessoas certas, que nos compreendem, os membros das FA, uma importante lição que aprendemos é "Viver Um Dia de Cada Vez".

Um bem-haja a todos nós pela ajuda mútua na recuperação da Liberdade.

*Grupo Porto-Foco*



## Liberdade em FA

Em algum momento  
De uma certa vida  
Uma pessoa amada  
Avançou perdida



Por um caminho sem rumo  
Por uma vereda secreta  
Por uma via escondida  
Clivando a sorte completa



Num louco pulsar  
Numa espiral de sofrimento  
Num crédito de salvação  
Num devaneio de sentimento



Refém da adição  
A família parou  
Como numa prisão  
Sem saídas ficou

Ficou sem amarras  
Dilaceradas entranhas  
Foram lutas tremendas  
Insanidades tamanhas



Feridas, vergonhas, culpas  
Foram provocações sinónimas  
Partilhadas à luz sempre acesa  
Das Famílias Anónimas

E nesta irmandade  
Onde apenas temos nome  
Não há laços de sangue  
Não importa o sobrenome

As origens são variadas  
São díspares as moradas  
Os status irrelevantes  
Destapam-se ali as vidas  
Resgatadas ou errantes

É uma lição de Fé  
Ensinam-te a Aceitar  
É uma lição de Amor  
Aprendes a Entregar

Em Famílias Anónimas  
Conheces a tua verdade  
Treinaste para viveres sereno  
Conquistas a tua LIBERDADE.

*Alexandra*



“ **Liberdade  
um caminho para  
a recuperação  
dos familiares e  
adictos.** ”

## LIBERDADE

“ Fátima, sente-te livre ”!

Na caminhada do meu percurso espiritual  
tive a graça do encontro.

Aprendi que liberdade é a essência do ser.  
Está dentro de nós. Nasci para ser livre!  
“Ousar a Vida e a Liberdade”.

A linguagem do programa de Famílias  
Anónimas é esta. O “NÃO” é “NÃO”!  
Sinto-me livre ao afirmá-lo!

## PARA ALÉM DO TEMA

### Humildade

Vivemos empenhados em questionar, aconselhar, controlar!

Precisamos ter a humildade de ouvir, escutar, aceitar que o que consideramos “certo” é apenas certo para nós.

Entender que mesmo agindo na convicção de que estamos a fazer “o melhor” por aqueles que amamos, por vezes estamos apenas a fazer o que é melhor para nós.

Humildade é sinónimo de empatia, mas vai muito para além dela, mesmo quando tentamos colocar-nos nos sapatos dos outros muitas vezes não conseguimos libertar-nos de nós próprios, dos nossos sentimentos, crenças e convicções.

Humildade é despirmo-nos do nosso Ego que tende a colocar-nos, ainda que inconscientemente, em primeiro lugar e nos leva a querer controlar a situação, a conversa, o presente, o futuro.

O exercício da humildade é difícil, exige conseguirmos abandonar esse Ego, o que pensamos, acreditamos, sentimos, para aceitarmos a realidade que nos rodeia.

Humildade é abandonarmos as nossas certezas para podermos refletir, deixarmos de apenas reagir para passarmos a agir, mais generosamente, mais abertamente.

Ser humilde significa aceitarmos as nossas imperfeições, as imperfeições do outro, do sistema, não para nos acomodarmos, mas para podermos fazer uma gestão mais eficaz das nossas emoções, dos desafios que nos rodeiam.

A Humildade, diz-se, é o centro de toda a virtude, porque é a capacidade única de nos tornarmos frágeis para podermos crescer, evoluir como seres humanos.

Na humildade do reconhecimento das nossas imperfeições, das imperfeições dos outros, nasce a força para modificarmos atitudes e comportamentos, impactando os outros, dando-lhes oportunidade de mudar também.

Quando me juntei a FA foi com o objetivo de apoiar um ente querido, adito, mas depressa descobri que FA é, afinal, um enorme apoio para mim própria e essa foi a primeira lição de humildade que aqui recebi!

A Humildade está em todo o nosso programa, cada passo que damos, temos de dar humildemente.

A humildade está também espelhada na oração da Serenidade, temos de ser humildes, para Aceitar, para Modificar, para Distinguir.

Sobretudo é na humildade que colocamos nas partilhas que fazemos, nas partilhas que escutamos que reside a nossa verdadeira oportunidade de recuperação.

Em FA falamos das nossas imperfeições sem medos e sem barreiras, a sala, não julga, não reage, não aconselha!

Não será a Humildade não apenas o centro de toda a virtude, mas o princípio de todo o amor? Como se ama sem humildade?



*Sala João de Deus*

## NOTÍCIAS BREVES

### Consignação de IRS à APFA

Não cumprindo a Associação Portuguesa de Famílias Anónimas (APFA) os requisitos de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), nem estando em vista vir a cumpri-las por não resultar deste estatuto nenhuma vantagem económica, muito pelo contrário, não há lugar a qualquer consignação à nossa irmandade, em sede de IRS, dos 0.5% de imposto a pagar pelo contribuinte.

### Sede dos Serviços Nacionais

A sede da Associação está quase toda em ordem, o seu funcionamento tem vindo a ser garantido por companheiros voluntários de Lisboa. No entanto, e em ordem a responder mais pronta e eficazmente à diversidade de situações e tarefas que o seu bom desempenho exige, precisamos de mais companheiros que se voluntariem para dar a sua colaboração. Os disponíveis para este Serviço deverão contactar a APFA comunicando o nome, grupo, contacto de telemóvel, dia e horários que lhe pretendem dedicar.

### Feira de Educação e Saúde

A APFA foi convidada pela Junta de Freguesia de Belém para a Feira de Educação e de Saúde de Belém, a realizar nos dias 17 e 18 de maio, das 10.00 às 17:00, no Jardim Vasco da Gama. É uma forma de Informação Pública a não desperdiçar e em que temos participado em anos anteriores. Para efetuar a inscrição, precisamos, antecipadamente, de saber quais os companheiros disponíveis para este Serviço. Aos voluntários para este Serviço a APFA pede que lhe enviem: nome, grupo, contato pessoal de telemóvel e dia e horários disponíveis.

Uma mesa com informação a distribuir pelos visitantes e o contacto com expositores e passantes, a possibilidade de divulgar a Associação e o seu Programa.

### Para um novo membro

Este o título do texto do dia 1 de janeiro de Hoje um Caminho Melhor, cujos 3º e 4º parágrafos foram alterados pelos Serviços Mundiais. A sua versão atual fica assim: Não lhe podemos dizer o que tem de fazer. Podemos apenas partilhar consigo as nossas experiências e contar-lhe como encontramos a força para lidar com os nossos problemas. O seu ente querido pode estar em recuperação; ou talvez não. Ou, por esta ou aquela razão, pode não estar fisicamente presente na sua vida. Seja qual for a sua situação individual, todos nós estamos aqui para o confortar e ajudar”.

## 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!