



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 outubro de 2022

Índice

- 02** **Recomeçemos**
Comissão do Boletim

- 03** **Em cada dia, um recomeço**
Ana F.

- 03** **Contínuo devir da caminhada**
Fátima

- 04** **Como viver melhor**
Cristina

- 04** **Um dia de cada vez**
Pedro

- 05** **K.I.S.S. Keep it simple, stupid**
Manuel

- 05** **Terra prometida**
Fernando S.

- 06** **Nunca desistir de lutar**
João Carlos

- 06** **Avanços e recuos**
Rui G.

- 07** **Caminhamos para a Convenção FA**
João

- 09** **Notícias Breves**

Editorial

Recomeçemos

O fim não precisa de ter conotação negativa se encararmos como uma oportunidade para ser e fazer diferente. Quando algo termina, seja uma conversa, uma relação, um emprego, umas férias, um jantar de amigos, podemos sempre fazer um balanço. O que correu bem e mal? Que erros cometi? Que conquistas alcancei? Que comportamento devo evitar? Que qualidade posso exaltar e perpetuar? Foco na aprendizagem das palavras trocadas e dos momentos vividos para um contínuo crescimento espiritual.

A prática comprometida dos 12 Passos ensina-nos a abraçar cada dia como um Novo Grande Dia cheio de possibilidades. Podemos sempre começar do zero. Sem culpa. Sem ressentimentos. Sem cobrança. Sem hostilidade. Sem auto-piedade. Com honestidade. Com gratidão. Com responsabilidade. Com alegria. Com humildade. Com coragem. Com Amor Firme.

Recomeçar à luz dos ensinamentos de FA convida-nos a tomar as rédeas à nossa vida e a pormo-nos em primeiro lugar. Recomeçar desafia-nos a mergulhar em nós mesmos e a mudarmos as nossas atitudes e ações. Recomeçar antecipa-nos que desistir não é opção e mostra-nos que a rendição é um ato de aceitação, coragem e entrega. Sem controlo. Com confiança.

Recomeçar condensa todo o potencial em nós que pode inspirar à mudança do outro, a quem só podemos amar. Recomeçar é o antídoto para os desfechos dolorosos e sofridos. E quando vibramos na Esperança de dias melhores, acreditamos sempre em finais felizes. Porque se o final não é feliz é porque a história ainda não acabou e permite sempre um recomeço.

A Comissão do Boletim



Em cada dia, um recomeço

Desde que frequento famílias anónimas fui aprendendo outra forma de estar na vida. Quando olho para trás e relembro os momentos de dor, sinto imensa gratidão para com todas aquelas pessoas generosas que me confortaram e acolheram na irmandade.

“ Aprendi a experienciar momentos de serenidade. ”

Para mim, o Programa e os companheiros FA são uma fonte de sabedoria que me ajudou a crescer emocional e espiritualmente. Aprendi a ser grata por fazer parte do mundo em cada amanhecer. Aprendi que a fé no meu Poder Superior me liberta do deus que habitava em mim e me conduzia ao fracasso, quando julgava controlar a vida do meu filho adito. Aprendi a experienciar momentos de serenidade, quando aceitei a minha impotência perante a vida de outras pessoas. Aprendi a viver sem carregar o pesado fardo da culpa e da vergonha. Agora, sempre que posso, passeio com familiares ou amigos, leio ou simplesmente permito-me descansar, abandonando-me no sofá, sem pensar no que o meu adito andar­á a fazer, deixando-o cuidar da vida dele. Aprendi a não fazer perguntas, a valorizar os silêncios e aproveitá-los para focar-me em mim. Poderá haver retrocessos ou até recaídas, mas peço ao meu Poder Superior para Ele fazer pelo meu adito o que eu não sou capaz. Em cada dia, um recomeço da jornada da minha recuperação, com a sabedoria do Programa e a Força dos companheiros.

Ana F.

Contínuo devir da caminhada

“Aquele que ascende nunca deixa de caminhar de início em início nunca se acaba de começar.”



De forma tão bela o poeta surpreende-me! Por um lado, este contínuo devir da minha caminhada, na vida; por outro, as potencialidades que me oferece em poder (re)começar sempre, não repetir. Reconheço o princípio de um crescimento espiritual após a aceitação da adição do meu ente querido.

“ Quem se abre a fazê-lo, toma o caminho certo. ”

O inverno tumultuoso do desânimo esbate-se. Deixei de culpar-me, de questionar-me perguntas que não têm resposta. Não é esta a linguagem do nosso programa de Famílias Anónimas? Hoje, ainda em processo, sinto gratidão pelas partilhas dolorosas, enriquecedoras, sentidas... Tudo por amor! Quem o faz, quem se abre a fazê-lo toma o caminho certo.

Com Amor e Gratidão,

Fátima

Como viver melhor

O Programa dos Doze Passos faz-me re(começar) todos os dias, cada semana e cada ano.

Só por hoje, vou...

- ... fazer o meu inventário pessoal;
- ... fazer a leitura do dia;
- ... reconhecer os meus erros e as minhas recaídas;
- ... mudar algumas atitudes;
- ... escutar o meu Poder Superior;
- ... fazer reparações, se possível;
- ... ser grata;
- ... viver o dia de hoje, apenas, com tudo o que possa ter de bom ou menos bom, com Serenidade.

A cada semana vou...

- ... preparar o tema;
- ... à reunião;
- ... partilhar (se possível);
- ... escutar com atenção;
- ... receber os novos com carinho;
- ... fazer serviço.

“ Só por hoje vou mudar algumas atitudes. ”

A cada ano vou...

- ... re(começar) os Passos
- ... estudar as Tradições e a nossa literatura
- ... fazer serviço.

(Re)começar é o caminho para viver melhor.

Cristina

Um dia de cada vez

Há 30 anos, eu e a minha mulher soubemos que a nossa filha mais velha se drogava com haxixe. Familiares anónimos foi uma novidade. Assim

como os alcoólicos e os toxicodependentes se ajudam, também os seus familiares se ajudam, melhor do que ninguém, porque também eles estão a passar pelo mesmo, ou já passaram.

A grande novidade em FA foi encontrar quem procurava olhar para a vida do mesmo modo que eu. Um dia de cada vez. Eu procurava viver o "momento presente".

“ Cada novo que chega, quanta riqueza! ”

Aprendi que a minha filha tinha uma doença que se chamava “adição”, que controlava a sua vida e que não se tratava como as outras doenças. Eu podia trabalhar numa mudança de atitudes em relação a ela, não esperando que ela mudasse, mas acreditando que a minha mudança teria um efeito positivo.

Nas reuniões do Grupo, através das experiências vividas na prática das sugestões de FA, eu iria apreender como encarar a situação. Desde os primeiros dias comecei a participar: arrumava a sala, afixava cartazes, dispunha a literatura. Empenhei-me sempre no Serviço, tão importante para a manutenção da minha recuperação.



Recomeçar hoje, e em cada dia, ajuda-me a valorizar o mais possível o que de melhor tenho. Semanalmente, a cada reunião: se eu não estiver lá, quem irá acolher um “novo” que chega? E em cada novo que chega, quanta riqueza!

Pedro

K.I.S.S. Keep it simple, stupid

Uma expressão que ouvi relativamente a apresentações para aulas/formações foi *KISS - Keep it simple, stupid* (Mantenha as coisas simples, estúpido). Aplicava-se a não complicar as apresentações em PowerPoint, de modo a evitar que a atenção da plateia passe do apresentador para a apresentação, ou seja o foco deve estar na mensagem e não na apresentação.

“ **Vou manter as coisas simples.** ”

Quando encontrei o lema “Mantenha as coisas simples” lembrei-me logo desta expressão, e rapidamente percebi que ela pode (ou melhor deve) aplicar-se a todos os aspetos da nossa vida.

Complicamos as coisas demasiadas vezes, especialmente quando queremos perceber “o quê”



e “o porquê” dos nossos atos agirem como agem. Agem assim apenas porque sim... E todas as

nossas hipóteses não passam de especulações que a nossa mente procura desesperadamente em busca de uma razão que nos agrade. Esquecemos, então, o primeiro passo. Somos impotentes perante a vida dos outros!

O acrónimo KISS mostra-me como muitas vezes estou a ser estúpido, procurando controlar a vida dos outros e não seguindo o mais importante: Viver a minha vida.

Manter as coisas simples lembra-me a necessidade de procurar sempre o fundamental, aquilo que posso modificar: A minha vida, a minha forma de estar. Hoje eu vou manter as coisas simples.

Manuel

Terra prometida

Um barco
é o sonho de partida,

ansiosa expectativa
de chegada,

a procura da rota
perdida,

oculta na névoa,
diluída,

mas apaixonadamente
imaginada.

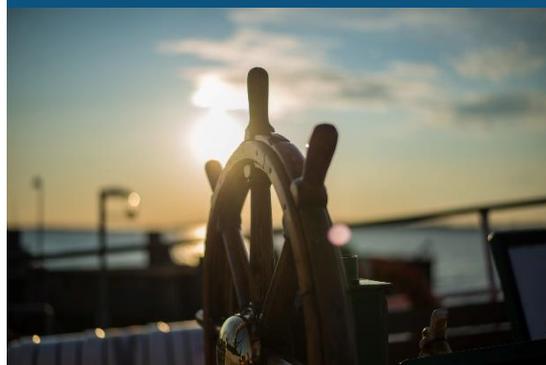
Um barco
é a derradeira fantasia,

de quem se obstina
por partir à descoberta,

da fabulosa
terra prometida,

mas fatalmente
incerta.

Fernando S.



Nunca desistir de lutar

Recomeçar é refazer onde não logramos sucesso. É reconstruir algo que não destruímos, mas que nos afeta diretamente a existência. Não importa a causa que nos traz a necessidade do recomeço. Recomeçar é um sério convite à resignação e ao trabalho. Nós somos os responsáveis pelas nossas escolhas, mas FA ensinou-nos que a espiritualidade responsável pelo programa sabe muito mais do que nós mesmos.

Uma decepção, um desastre total, um ente querido que morre e deixou uma lacuna impreenchível, uma enfermidade, um vício (adição) que por pouco não nos conduziu à loucura; um prejuízo financeiro que veio anular futuras e aparentes possibilidades; uma traição que pode muitas vezes levar ao suicídio... Tudo motivos para recomeçar e nunca desistir de lutar. Ninguém passa pela vida sem experimentar algumas destas situações acima citadas.

Daqui o convite de FA para o exercício à fé e ao trabalho, o recomeço de uma nova vida. Já que o erro, os vícios e as mazelas, assim como os infortúnios, andarão sempre em paralelo na nossa existência por muito e muito tempo.

“ Um sério convite à resignação e ao trabalho. ”

Consciência de nós, amor ao próximo, ânimo e disposição para aplicar o amor firme. É a atitude que nos espera para nos elevar, recomeçar, e praticar o que FA nos ensina.

A Filosofia dos 12 Passos, é muito simples, mas exige uma profunda mudança e reforma interior. Disse Albert Einstein: “É mais fácil dividir o átomo que revolucionar mentalidades”.

João Carlos

Avanços e recuos

Em FA um dia de presença é um momento, um mês é um evento, a continuidade é o instrumento necessário para a preparação de qualquer família que tenha a adição por perto.

Aqui se aprende a lidar com os problemas da adição e, mais importante ainda, a respeitar os nossos momentos e valores, reconquistando a melhor vivência para cada uma das partes.

Neste caminho, com problemas de adição ou similar comportamento, é bom e necessário

“ Reconquistar a melhor vivência. ”

estar preparado. Essa preparação não tem escola, cura nem vacina.

Este percurso em todos os casos é semelhante e pode ser curto, médio, longo e até inesperado. O caminho é feito de avanços e recuos, com a recuperação como objetivo comum, só ao alcance dos mais assertivos.

O processo tem várias fases. O adito necessita de abdicar de momentos de tentação e ganhar coragem e aceitação para seguir forte e recuperado. Os familiares têm de se fortalecer e criar defesas para este difícil caminho em que a aprendizagem é feita com reuniões e partilhas de experiências.



A adição é um relógio que começa todos os dias no zero e chega quando tudo corre bem às 24. A vida com adição perto é sempre +24 com novo dia e recomeço. Recomeçar parece fácil, mas nestes casos é sempre o mais difícil. Hoje eu vou estar mais bem preparado para que o Recomeçar com adição seja evitado.

Rui G.

Destaque

Caminhamos para a Convenção FA

Nos próximos dias 26 e 27 de novembro, vamos realizar a 30.ª Convenção da APFA, em formato presencial, no Hotel Steyler, em Fátima, o mesmo da última convenção, em 2019.



Uma convenção é a festa anual da irmandade FA, sempre um ponto alto de partilha, aprendizagem, entrega, abertura e dádiva. Acontecimento especialmente propício ao recarregar de energias, motivação e coragem necessárias para enfrentar os problemas que a vida nos traz. Os participantes saem com uma compreensão mais profunda de toda esta temática.

Uma convenção destina-se a quem precisar de reforço de energia positiva, especialmente os companheiros mais novos que nunca participaram, mas também aos que já participaram em convenções anteriores. São todos muito bem-vindos!



Prazo: Até 15 de outubro

Pedimos que as inscrições e o pagamento sejam submetidos até dia 15 de outubro, para prevenir complicações de última hora. As condições de alojamento e refeições foram comunicadas aos secretários de cada grupo. A APFA está disponível para prestar toda a informação necessária e dúvidas adicionais que surjam.

Tema: **O Décimo Segundo Passo**

 Subtemas: **Despertar Espiritual, Serviço e Passar a Palavra.**
PROGRAMA (sujeito a acertos finais)

Sábado (26 de novembro)	
09h00 – 10h00	Receção e Registo de presenças
10h30 – 11h00	1. Sessão de abertura 2. Boas-vindas 3. Chamada dos Grupos
11h00 – 12h00	1. Partilha de um membro FA 2. Partilha de um membro NA
12h00 – 13h00	Palestra pela Dra. Margarida Duque*
13h00 – 14h00	Almoço
14h30 – 16h00	Sessão de Partilhas
16h30 – 18h00	Workshop “Os Ciclos de Caos e o Despertar da Espiritualidade”
19h30 – 20h00	Porto de Honra
20h00 – 23h00	Jantar e Convívio
Domingo (27 de novembro)	
9h00 – 10h30	Sessão de Partilhas
11h00 – 11h45	Apresentação de Boas Práticas para Reuniões Híbridas, baseada na informação da Comissão de Educação dos Serviços Mundiais
11h45 – 13h00	Sessão de Encerramento
13h15	Despedida

*A Dra. Margarida Duque é psicóloga com 35 anos de recuperação na área das adições. Irá expor como a doença da adição joga no sistema familiar através do adito e suas implicações na dinâmica da família. Serão ainda abordadas as relações entre o programa dos 12 passos e a psicologia.

Desejamos uma boa Convenção a todos os participantes.

Abraços,

João

Notícias Breves

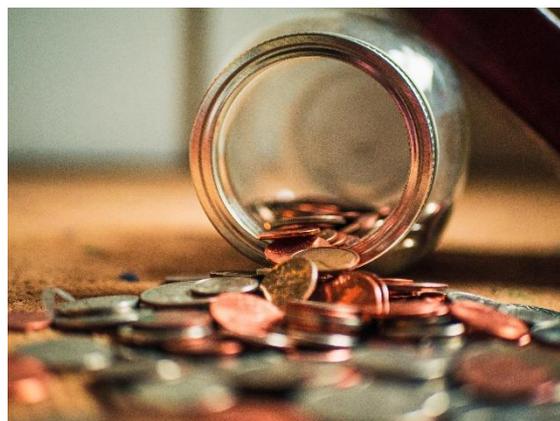


Ler é uma ajuda!

São mais de 30 textos de literatura gratuita que pode descarregar no site de FA <https://www.familiasanonimaspt.com/> de forma muito fácil e rápida. Ler literatura FA ajuda-nos a adquirir uma base sólida de informação dos princípios espirituais do Programa. Pode aceder no seu telefone, tablet, computador ou imprimir para ter uma versão em papel. Leia alguma literatura todos os dias.

Como vai a sua Sétima Tradição?

A Sétima Tradição indica que cada grupo deve suportar-se a si próprio. FA não exige quotas aos seus membros, mas é fundamental para a autossuficiência do grupo que faça a sua contribuição voluntariamente, na medida do que pode e consegue, para a aquisição de literatura, doação aos Serviços Mundiais e ao Conselho Nacional de Serviço, entre outros. Com as reuniões maioritariamente a decorrer online, vai-se adiando esta contribuição voluntária. Dirija-se ao Tesoureiro do seu grupo e faça o seu donativo. A saúde e autonomia do Grupo agradece.



2023: Proponha um tema!

Um texto, um poema, uma fotografia, uma pintura... A sua história e experiência são únicas e importantes para ajudar alguém que se identifica. Selecione a sua forma de expressão e partilhe connosco. Para manter os artigos breves e dar espaço a uma maior diversidade de contributos, definimos um máximo entre 300 e 400 palavras.

Proponha-nos um tema para o primeiro boletim 2023: a-ramalho@hotmail.com



Consulte e partilhe com quem mais precisar o nosso site www.familiasanonimaspt.com

Uma vez por dia nem sabe o bem que lhe fazia!

- Acesso rápido e intuitivo à tabela de todas as reuniões presenciais, online e mista.
- Testemunhos escritos
- Podcast de leituras do dia numa voz amiga
- Literatura gratuita fácil de descarregar
- Literatura por encomenda
- Últimas edições dos Boletins

E ainda:

Links de acesso a FA no Mundo e outras irmandades 12 Passos

Dê-nos a sua opinião, envie o seu testemunho. O nosso Serviço melhora com o seu contributo!



Gostou do boletim? Tem sugestões para temas a desenvolver? O nosso serviço melhora com o seu contributo. Envie a sua opinião para a-ramalho@hotmail.com