

12 Passos

Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas

Edição de JANEIRO de 2022



EDITORIAL

Eis-nos chegados a um Novo Ano. A Pandemia continua. Parece conveniente continuarmos a resguardar-nos não tendo reuniões presenciais, a normalidade.

Quanto a **Mudança de Atitudes**, o nosso Tema, o Tema do nosso Encontro *on-line*, pelo menos no que se refere ao nosso Boletim, a mudança não é muito grande. Os companheiros a quem uma partilha poderia ajudar, particularmente os Mais Novos, continuam a aguardar esse contributo por parte do Boletim. Vão ter que continuar a aguardar a esperada Mudança.

Se, no que se refere à participação no Boletim, verificamos falta de Mudança, esperamos que no que respeita às outras atividades que FA desenvolve, a situação seja diferente.

São muitos os Serviços através dos quais podemos consolidar a nossa recuperação, desde os Serviços no Grupo, até aos Serviços Mundiais. É normal que seja nesta altura do Ano que se concretize a rotação de servidores, não deixemos de nos disponibilizar para que ela se verifique, partindo do princípio de que aquilo que se espera é essencialmente Boa Vontade. Quem a sente, não deixe de a comunicar para que possa ser aproveitada.

A Comissão Boletim

**A todos os servidores e companheiros FA
os votos de um 2022 feliz e de muita serenidade**



MUDANÇA DE ATITUDES

Sou Fernanda, mãe de um adicto em recuperação há 23 anos.

Fazendo parte desta irmandade há 24 anos, sinto-me profundamente grata por tudo aquilo que tenho aprendido ao longo de todos estes anos, sendo “A MUDANÇA DE ATITUDES” o lema que mais me tem ajudado, a mim e ao meu adicto.

Como todos os que passam por esta experiência da adição, pensava que era com o facilitismo que conseguiria que o meu adicto deixasse o mundo das drogas. Puro engano. No dia em que ingressei em FA começou a minha mudança de atitudes e após a 1.ª reunião, o meu adicto começou a sentir a minha mudança. Exigi que o comportamento em casa fosse de respeito para com os pais e a irmã. Deixei bem claro que, se quisesse continuar a drogar-se, poderia fazê-lo, mas estava proibido de usar drogas em casa. Caso contrário, o destino dele era

sair de casa. E assim aconteceu. Ao fim de uns meses, apanhei-o no quarto a enrolar a pratinha e, nesse mesmo dia, o meu filho saiu de casa. O meu filho estava a trabalhar e assim continuou, mas, felizmente, graças a FA, ao fim de pouco mais de 6 meses de ter ido viver sozinho, veio-nos pedir ajuda. Ingressou num centro de recuperação, fez todo o programa e, só por hoje, está em recuperação. Deixei bem claro que, quando quisesse sair do centro, poderia fazê-lo, mas não nos procurasse, se não fizesse todo o programa. Hoje é um bom chefe de família, um bom trabalhador e um homem íntegro.

Sem querer dar conselhos, mas partilhando a minha experiência, sinto que só com a mudança de atitudes o meu adicto está em recuperação. E eu continuo em recuperação também. Bem-haja a FA e a todos os que contribuem para que possamos viver um dia de cada vez, mas vivê-lo com qualidade.

Fernanda



PARA O NOVO MEMBRO

Sempre que um companheiro vem pela primeira vez às reuniões FA, procuro fazer uma retrospectiva da minha primeira reunião.

Já lá vão mais de 20 anos, mas ainda tenho presente todos os passos desse dia memorável, que marcou pela positiva a minha vida. Foi um recomeçar a viver.

O que me levou a procurar as Famílias Anónimas foi o estado caótico a que tinha chegado a minha vida, sem ter conseguido até aí encontrar solução para o meu problema.

Fui, como quase todos nós, à procura duma solução. Percebi nessa mesma reunião que ali não se davam conselhos nem se apresentavam soluções. A minha ansiedade era tanta que fui para Braga pelo meio da tarde. Jantei no restaurante de uma pessoa conhecida e amiga, uma vianense e apressei-me para chegar à abertura da reunião. Estava tão baralhado e ansioso que entrei pela porta errada. Quando dei por ela estava num velório na casa mortuária de S. Lázaro, a reunião era por baixo, mas ainda estava fechada.

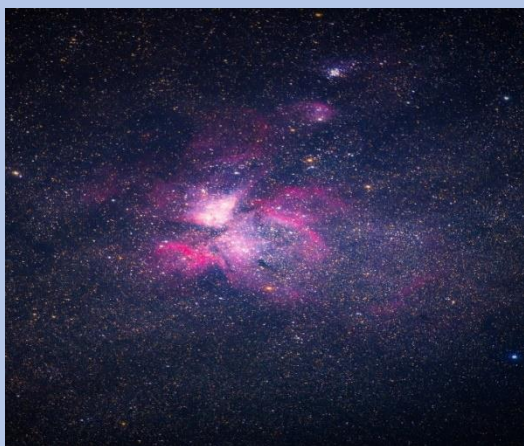
Foram chegando os companheiros que me acolheram duma forma que jamais esquecerei. Fui tratado como alguém importante. Eu ia tenso, nervoso e com medo. Fiquei logo calmo e mais à vontade.



Eram muitos, a sala estava cheia, talvez mais de trinta e cinco. Era tudo novo e estranho. Eu nunca tinha ido a uma reunião tão ordenada e calma em que cada um falava na sua vez, levantando a mão direita para pedir a palavra. Havia ordem e respeito, ninguém contestava a partilha do outro, cada um partilhava a sua dor, o seu sofrimento, expressando os seus sentimentos, sem medo, apresentando abertamente a sua experiência, sem receio dela vir a ser divulgada lá fora. Logo no início da reunião foi dito pelo coordenador: **«Quem você vê aqui, o que você ouve**



aqui, deixe que fique aqui, quando sair daqui».



Entre muitos ensinamentos que retive das partilhas dos companheiros, vou referir apenas três que me marcaram positivamente e me ajudaram imenso no meu percurso em FA.

A primeira foi que o problema que afetava os nossos entes queridos não era um vício, mas uma doença sem cura, e com tratamento.

A segunda é que eu era impotente perante as drogas e a vida dos outros que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis. Este passo – o primeiro – foi o «clic» que despoletou a mudança que se operou na minha vida. Até aí eu pensava que podia resolver o problema sozinho. Estava errado. Eu era

impotente para modificar ou mudar a vida dos outros, aos outros, só os podia amar, apenas a mim eu podia mudar!

A outra lição que recebi foi **a mudança de atitudes e o amor firme!**

Posso modificar a minha atitude desprendendo-me com amor e entregando ao Poder Superior o que não posso modificar.

Posso olhar para o meu filho como alguém que sofre, que precisa de amor, que crescerá se ele assim o quiser e encontrar o seu caminho, assim eu me afaste e não interfira no seu processo de crescimento, sem o controlar.

Também aprendi que posso libertar-me do passado e dos remorsos e apreciar as coisas boas da vida, viver o dia de hoje (este momento) o melhor que sei e posso sem remoer o passado ou olhar o futuro, que não sei qual será, apenas **viver o agora!** Por último **o amor firme** que aprendi e tive a coragem de pôr em prática. Não é fácil dizer «**não**» principalmente aqueles que amámos. Para aplicar o amor firme muita coisa teve de mudar em mim a começar por não lhe facilitar a vida nem pactuar com o comportamento dele, a impor regras e estabelecer horários de refeições, de



entrar em casa, a não permitir comportamentos desviantes estranhos

e a negar dinheiro, dizendo «**não porque te amo**».

Estes ensinamentos que aprendi na primeira reunião, conjuntamente com os 12 passos, as 12 tradições, as ferramentas, os lemas, mas principalmente com as partilhas dos companheiros, surtiram efeito ao

fim de 3 meses quando o meu filho caiu no fundo do poço e me pediu ajuda. Só por hoje e durante 21 anos pude viver uma vida tranquila, com serenidade, que é aquilo que no meu íntimo desejo a todos que pela primeira vez entram numa sala FA.

Manuel M.

Afinal quem tem um problema?

Lembro-me da história de um gestor bem-sucedido que encontra um senhor a pescar calmamente junto a um lago e que já tinha recolhido vários peixes e pergunta-lhe: Vai vender os peixes? Ao que o homem responde: Não, estes são para eu comer e vou oferecer os outros aos meus vizinhos. O Gestor disse-lhe que deveria vender, assim teria mais dinheiro, compraria um barco criava uma empresa e o pescador perguntou e depois? O gestor respondeu que poderia então descansar com os frutos do seu trabalho e ir pescar para uma bela ilha paradisíaca. Ao que o pescador disse: Isso já eu tenho...

Às vezes para resolver o problema de uma pessoa acabamos por criar outro.

O meu filho tem um problema, acho eu... Mas pelos vistos ele não pensa assim...É verdade que mais pessoas pensam que o fato de ele consumir drogas e beber é um problema. Mas para ele não o parece ser. isso faz-me andar ocupado a resolver os problemas dele, a estudar soluções, a procurar alternativas, enfim a tentar que ele mude de vida. Mas ele continua a achar que está tudo bem, apesar de às vezes dizer que vai mudar... Mas não muda!



Será que não estou a fazer o papel do gestor bem-sucedido a criar problemas que não existem. Afinal quem está mal aparentemente não é o meu filho, mas sou eu em relação às escolhas dele.

Hoje vou-me lembrar que sou impotente perante

a vida de outra pessoa e vou fazer um esforço para viver a minha vida e deixar o meu filho viver a dele, com todas as consequências que isso implique.

Manuel

DÊ A SI PRÓPRIO OS PRESENTES DE FA

COMO UM MEMBRO FA E A SUA FAMÍLIA RECUPERARAM A ALEGRIA DURANTE A ÉPOCA DAS FESTAS

It's the most wonderful time of the year

With the kids jingle belling

And everyone telling you be of good cheer.

It's the most wonderful time of the year.

(From "It's The Most Wonderful Time of the Year," a song by Eddie Pola and

Quando este boletim sair, esta canção e tantas outras invocando alegria, estarão a soar em todas as estações de rádio, locais públicos e sistemas de som de elevadores por todos os Estados Unidos. Podemos até assumir que uma descarga de alegria festiva está simultaneamente

a acontecer na Europa e por todo o lado, antecipando a Época Festiva que se inicia em todo o mundo. Apesar da exortação das canções de Andy Williams, nem sempre nos parece ser “a melhor época do ano” quando um nos nossos ente queridos se encontra mergulhado nas profundezas da adição. O nosso filho estava em consumos há mais de 10 anos e este período estava longe de ser feliz. Mesmo insistindo em celebrar com decorações de Natal e refeições especiais, ou receber os nossos parentes, constantemente pairava sobre nós a terrível possibilidade do nosso querido adito



estar envolvido em comportamentos terríveis que poderiam arruiná-lo completamente.



Teria ele um acidente a conduzir a alta velocidade? Seria ele preso? Que drama poderia acontecer a seguir? Poderia ele morrer de overdose ou cometer suicídio no quarto no andar de cima ou iniciar um conflito familiar, ou simplesmente sentar-se catatónico em mais um jantar de família onde apenas reinava a tensão? Ou será que não iria aparecer, deixando-nos todos a pensar quando e em que estado iria regressar a casa?

Escusado será dizer que estas circunstâncias sempre tornaram esta época muito stressante. A agitação dos outros nas compras e na vertigem das visitas a amigos, afunilava o nosso foco

na escuridão, nas possibilidades de morte do nosso adito como se se tratasse de uma obsessão macabra. Estes pensamentos de desgraça e melancolia eram como uma nuvem venenosa que ensombrava as nossas vidas. Ela não se dissipava fazendo de conta que escutávamos os sinos e cantávamos belas canções na neve, porque estávamos constantemente temendo pela sua vida. Desesperados em fazer algo que o salvasse, atravessamos muitas Épocas Festivas como sonâmbulos esperando o pior, só sentindo um pequeno alívio quando terminavam sem que tivesse acontecido algum desastre. Quando o nosso filho estava ainda em consumo, a possibilidade do impensável – que a doença se acentuasse e lhe tirasse a vida – era uma constante.

Estamos muito gratos por, só por hoje, o nosso filho finalmente ter entrado em recuperação. Mas também estamos conscientes de que a adição é uma doença para a vida e de que o nosso filho pode recair a qualquer momento. Nós também podemos recair no nosso velho padrão de preocupações atrapalhando o seu percurso. Podemos facilmente voltar aos dias em que constantemente lamentávamos o



passado, temíamos pelo futuro e nos esquecíamos completamente de viver o presente. A nossa decisão de frequentar FA e estudar os Doze Passos salvou-nos a vida. Desviamos o foco do nosso filho adito pra nós próprios. Encontramos forma mesmo enquanto a tempestade da adição abalava a nossa casa, de encontrar Paz e Esperança e de nos amarmos um ao outro e a nós próprios. Encontramos formas de expressar o nosso amor pelo nosso filho. Começamos, calmamente, mas com firmeza, a ter fé em vez de ser movidos pelo medo.



Não foi um processo fácil e não aconteceu do dia para a noite. Demoramos algum tempo até aprender as lições de FA de forma a voltar a apreciar as Épocas Festivas. Mas com persistência, frequentando regularmente as reuniões, estudando os

Passos e com a orientação do nosso Poder Superior, retomamos as nossas tradições, celebramos as festividades e voltamos a experienciar a Paz na Terra. Continuamos a frequentar as reuniões de FA regularmente e a praticar o programa, porque graças a isso melhoramos a nossa Vida. Atualmente encontramos alguma realização pessoal em ajudar os companheiros que se encontram mergulhados no desespero que bem conhecemos. Esta época de Luz é para todos nós – mesmo que os nossos familiares não estejam em recuperação. Pode ser difícil ver essa Luz e sentir esse Amor, mas FA ajuda-nos. Particularmente nesta época do ano, quando as férias de Inverno nos podem fazer sentir isolados e sem esperança, é fundamental a amizade dos nossos companheiros de FA. Vá a uma reunião! Faça um telefonema! A ajuda de que precisa – os presentes de FA – estão mesmo diante de si.

BOB S., BRADENTON FL (*texto retirado da Newsletter "Serenity Messenger" – Set/Out 2021, editada por Families Anonymous (EUA)) tradução por Aurora L.*



3º ENCONTRO DE FA ON-LINE

A APFA, através da comissão de trabalho Convenção, assessorada pela comissão Novas Tecnologias, realizou, no passado 27 de novembro, um encontro *on-line* sob o tema *Mudança de Atitudes*.

O encontro desenrolou-se através da plataforma *Zoom*, durante a manhã, entre as 09:00 e as 13:30 horas e contou com 69 participantes.

Como orador principal, tivemos a colaboração do Dr. João Goulão, Diretor do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), que nos falou da evolução da problemática da droga em Portugal, desde a Revolução de Abril até aos nossos dias, e da assistência do Estado nesta matéria.

A restante programação centrou-se nas partilhas individuais de Afonso, um companheiro NA, da companheira Suzete do grupo FA de Benfica, e nas partilhas em reuniões sectoriais de grupo, tendo os companheiros sido distribuídos por 4 salas on-line, cada uma com um coordenador pré-determinado, tendo por base um texto sobre a *Mudança de Atitudes* e subtemas: *Agir e não Reagir*; *Tomar conta de mim* e *Benefícios da Mudança de Atitudes*.

As partilhas individuais dos companheiros NA e FA foram o ponto alto do encontro, marcando profundamente os participantes, quer pela constante luta e rica experiência do companheiro NA, quer pela constatação dos benefícios da aplicação do programa FA e do tema em particular na vida da companheira FA de Benfica.

As reuniões de partilha também foram ricas, muito pela importância do tema, que é difícil, mas fundamental a sua aplicação às nossas vidas para crescermos em recuperação, tão necessária a uma doença de família.

A realização deste encontro contou, ainda, com vários vídeos musicais e poesia, que foram passados numa sequência pré-definida, para marcar momentos de passagem de um a outro ponto do programa e intervalo, e ainda, com o intuito de transmitir força, entusiasmo e alegria aos participantes. De salientar que o encontro correu ligeiramente fora do horário previsto, com um atraso de cerca de 30 minutos, que se deveu às



diversas questões colocadas ao orador Dr. Goulão. Contudo, a operacionalidade apenas contou com meios próprios da comissão Convenção e da comissão Novas Tecnologias, o que muito nos satisfaz, pois conseguimos produzir momentos fortes em FA sem depender meios financeiros. Segundo as apreciações orais e escritas de diversos participantes, no final do encontro, pudemos concluir que correu muito bem, que todos saíram de coração cheio, com força e renovada esperança!

Carla D. (Comissão Convenção)



Conclusão da legalização da APFA

- 1- A APFA manteve-se durante muitos anos, desde a sua constituição em 1993, parcialmente legalizada, numa espécie de «limbo» onde tinha existência jurídica com estatutos realizados num notário e com um registo provisório na conservatória (IRN – Registo de pessoas coletivas) que lhe conferiram um número de contribuinte nas Finanças.
- 2- A «malha» burocrática de controlo geral veio progressivamente a apertar ao longo dos anos, no sentido de controlar todas as situações que ainda conseguiam escapar a essa «malha» como foi o caso da APFA durante todos estes anos.



- 3- No entanto, quando os atuais corpos sociais da APFA tomaram posse no início de 2021 e teve de se proceder ao habitual processo de legalização desses corpos sociais junto do banco onde a associação tem a sua conta bancária, as exigências finais oriundas do Departamento Jurídico do banco à luz da nova legislação, impuseram a apresentação de elementos relativos à APFA que nunca tinham sido solicitados anteriormente e que esta não possuía, (RCBE-Registo Central de Beneficiários Efetivos e comprovativo de Morada Fiscal) devido a não terá concluído o seu processo de legalização. A APFA, como muitas outras associações, tinha sido apanhada pelo estreitamento dessa «malha» burocrática de controlo e não podia continuar a adiar a conclusão do seu processo de legalização.
- 4- Os atuais CNS e Conselho Fiscal eleitos no CNR de janeiro de 2021 decidiram concluir o processo de legalização da APFA e elaboraram uma estratégia nesse sentido que foi aprovada no CNR de abril de 2021 e depois realizada por companheiros destes dois órgãos sociais. Concluiu-se o registo no IRN, deu-se início de atividade da associação nas Finanças (com escolha de contabilidade no regime simplificado, sem TOC e isenção de IVA), procedeu-se ao registo do RCBE e obteve-se o comprovativo de morada fiscal tendo-se concluído também o processo de legalização junto do banco. Finalmente a APFA ficou completamente legalizada em 2021.
- 5- Esta legalização, embora pouco, mexeu no processo de funcionamento da associação. A partir da legalização completa da APFA adotou-se um modelo de funcionamento financeiro baseado apenas em doações em termos de sétima, literatura e eventos (Convenções ou Encontros Online). Este modelo tem estado a ser implementado quer para o novo *site* da associação quer para todos os folhetos ou impressos utilizados nomeadamente nas áreas da Literatura e dos Eventos.



- 6- Agradeço a contribuição neste processo de conclusão de legalização da APFA de todos os elementos do Conselho Fiscal, especialmente a Ana Paula (S. João Deus) e a Carla (Viana Castelo).

João (Presidente do CNS)

- **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.**