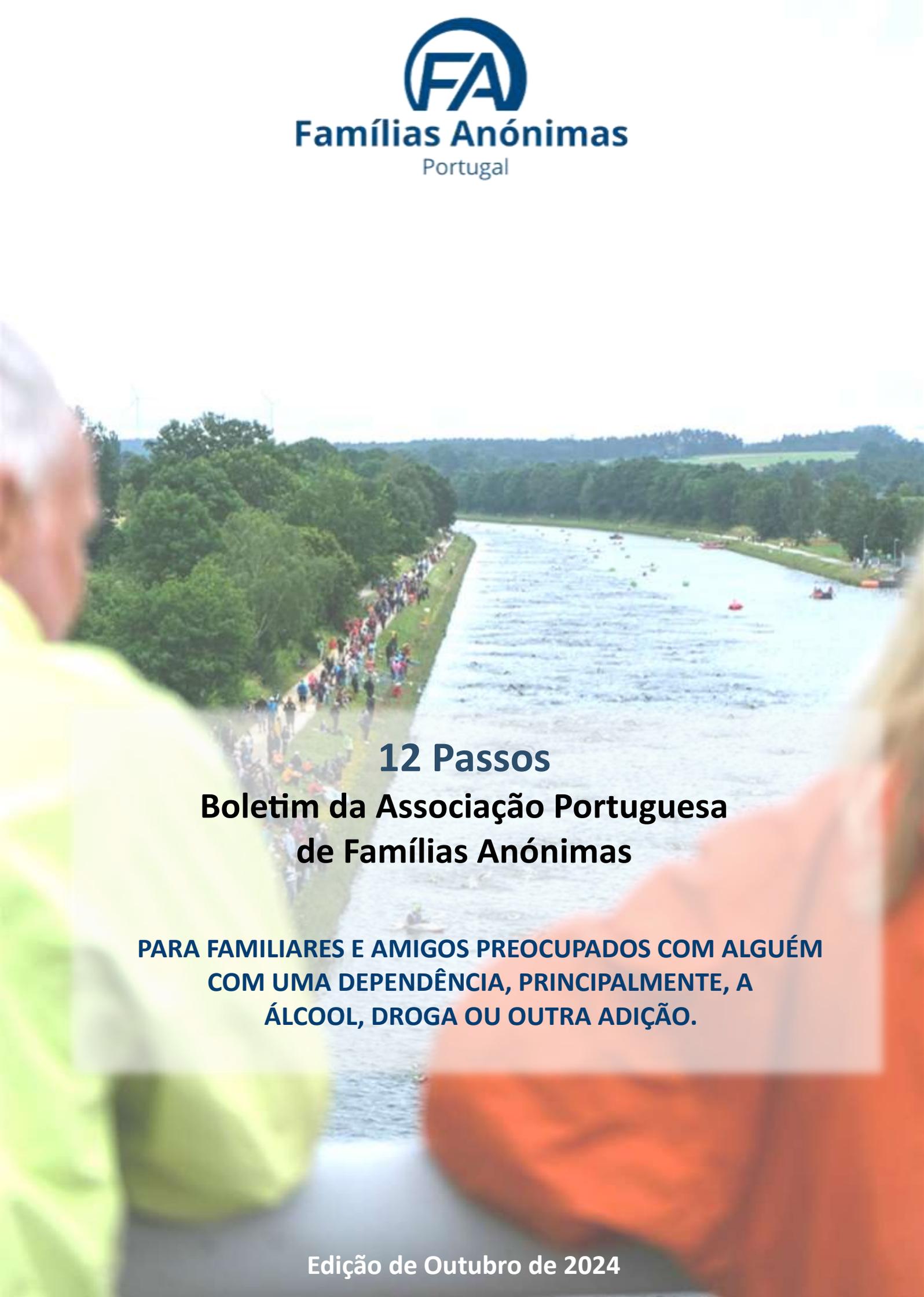




**Famílias Anónimas**  
Portugal



**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 2024

## ÍNDICE

- 02** Editorial  
*Comissão do Boletim*
- 03** TEMA: O TERCEIRO PASSO  
Os 12 Passos  
*Ana*
- 04** Entregar  
*Maria Celeste*
- 05** Terceiro Passo  
*Fátima S.*
- 05** Como cheguei e como me sinto em FA  
*Cristina L.*
- 06** Não posso adiar o amor  
*António Ramos Rosa*
- 07** A força das reuniões  
*Maria N.*
- 08** Entregar a nossa vontade, a nossa vida... como?  
*Manuel*
- 09** "Entregar a Deus"  
*Cristina C.*
- 10** Força para entregar  
*Maria*
- 11** É preciso acreditar?  
*Grupo FA de Cascais, Alvide*
- 12** De uma partilha de Narcóticos Anónimos  
*Comissão do Boletim*
- 13** NOTÍCIAS BREVES

## Editorial



*Fiel à periodicidade estabelecida, de novo O Boletim Doze Passos regressa ao convívio dos seus leitores, companheiros ou simples simpatizantes com a espiritualidade de Famílias Anónimas, a todos saudando com serena e cordial fraternidade.*

*A reflexão e meditação acerca do Terceiro Passo do programa de Famílias Anónimas, traduzido em partilhas com que alimentar as páginas desta edição, foi o desafio em tempo colocado aos diferentes grupos espalhados pelo país. De variadas proveniências, as respostas foram-nos chegando em quantidade e qualidade que certamente nos servirão de proveitosa ajuda a uma melhor superação deste decisivo degrau na escada que todos queremos subir rumo a uma vida de maior equilíbrio e serenidade.*

*E neste Outubro, após o descanso das férias, numa estação outonal mais propícia a memórias e proximidade entre as pessoas, seja também um tempo de progressos com vontade e energias renovadas.*

*Muito obrigado aos secretários pelo seu empenho na divulgação e estímulo à participação.*

*Aos companheiros colaboradores nesta edição, muito obrigado.*

*Com serenidade  
A Comissão Boletim*

## TEMA: O TERCEIRO PASSO

### Os 12 Passos

*Os 12 Passos são uma orientação para um caminho espiritual que visa a serenidade, independentemente do comportamento do adito. Neste caminho, o 3º passo convida-nos a entregar a nossa vida e vontade aos cuidados de um Poder Superior, confiando na Sua força e orientação.*

*Este processo de entrega, envolve uma rendição genuína do meu espírito baseada numa confiança plena no meu Poder Superior. Ao render-me, permito que o meu espírito se transforme num solo fértil, pronto para receber as sementes da aceitação. Essa aceitação surge da compreensão de que não sou responsável, nem controlo o comportamento dos outros, abrindo espaço para o florescimento da minha paz interior.*

*Ao render-me, permito que o meu ego — com as suas verdades rígidas e regras estabelecidas sobre o que é "bem-estar" e "bem-fazer" — seja questionado e flexibilizado. Este processo abre espaço para novas ideias, onde posso plantar sementes de crescimento pessoal e espiritual e arrancar as ervas daninhas dos impulsos, como a ansiedade, o medo ou o desejo de controlo.*

*Torno-me, assim, mais responsável por cuidar de mim mesma e conscientemente passo a tomar decisões mais saudáveis e equilibradas, visando a serenidade que procuro neste caminho espiritual.*

Ana





## Entregar

Entregar é, confiar ao meu Poder Superior as minhas angústias, preocupações e medos.

Ao libertar-me desses sentimentos que me atormentam diariamente, a cada hora, a cada minuto, surge uma sensação de alívio, tranquilidade e paz interior, que me permite viver o meu dia-a-dia, concentrando-me mais em mim e dedicando o meu tempo às atividades de que gosto.

"Viver um dia de cada vez" é um lema sempre presente em todos os momentos do meu dia.

Se conseguirmos desprender-nos e entregar... seremos mais felizes.

*Maria Celeste*

### Terceiro Passo

Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos.

Apesar de acreditar em Deus, até então... Traçava, mentalmente, o futuro do meu adicto. Todavia, tudo o que tinha construído, foi destruído! E, por detrás da destruição, surge a minha própria miséria, a minha fragilidade e, ao mesmo tempo, a minha ânsia pelo "eu" autêntico. Sou grata deste reconhecimento, que me conduziu a este "abandono" e "rendição" de entregar a minha vontade e a minha vida aos cuidados de Deus.

Ao aceitar este passo não anulou o "meu" sofrimento, mas atenuou-o e mostrou-me um caminho para o suportar! Depois ... "As coisas põem-se em ordem sozinhas".

Fátima S.

### **Como cheguei e como me sinto em FA**

Cheguei às Famílias Anónimas há menos de dois meses. Vim em muito sofrimento e com um sentimento muito grande de impotência por não conseguir ajudar os meus aditos: o meu marido e uma filha de 17 anos. Afinal, depois de algumas reuniões, descobri que era eu que tinha e tenho de ser ajudada. Sinto uma força interior enorme desde que estou em FA. Sinto que o meu interior está a mudar, confiando em mim, acreditando nos iguais a mim e que estão comigo, para mim e me ajudam, todos os dias, a ter forças para continuar a caminhar... E agora sinto que estou mais forte. Que maravilha!... Que leveza!... Agora estou egoísta... Eu, eu, eu, sempre eu... para amar os que me rodeiam sem misturar o meu sentimento de culpa. Agradeço a FA e a todos os companheiros desta caminhada para a vida da felicidade. Estou a aprender a entregar a minha vida e a minha vontade ao meu Poder Superior.

*Cristina L*



## Não posso adiar o amor



Não posso adiar o amor para outro século  
não posso

ainda que o grito sufoque na garganta  
ainda que o ódio estale e crepite e arda  
sob montanhas cinzentas  
e montanhas cinzentas

Não posso adiar este abraço  
que é uma arma de dois gumes  
amor e ódio

Não posso adiar  
ainda que a noite pese séculos sobre as costas  
e a aurora indecisa demore  
não posso adiar para outro século a minha vida  
nem o meu amor  
nem o meu grito de libertação

Não posso adiar o coração

*António Ramos Rosa  
in "Viagem Através duma Nebulosa" | 1960*

## A força das reuniões

Sinto-me uma principiante no programa de Famílias Anónimas. Mas tenho aprendido muito. Devagarinho... Sou mãe de um filho alcoólico, frequentador das reuniões de Alcoólicos Anónimos. Numa das suas reuniões abertas, soube que, na mesma sala, reuniam as Famílias Anónimas. Decidi ir.

Gostei e identifiquei-me logo com aquelas pessoas que falavam facilmente dos assuntos que as preocupavam, que achava tão iguais aos meus, e que tanto me faziam sofrer. Exatamente do mesmo que eu sentia e com uma tranquilidade que eu não tinha. Como era possível?- dizia comigo.

Ao fim de algumas reuniões, o meu filho recaí e eu deixo de ir. Decidi ficar em casa, pensando que assim o meu filho não iria tão facilmente voltar ao álcool.

Ele continuou a ir às reuniões e eu com as minhas leituras de FA. Embora não frequentasse as reuniões, continuei a comunicar-me com uma das companheiras de grupo com quem melhor me relacionava. Falávamos e comentávamos os Passos, do meu regresso às reuniões e, embora o desejasse, não conseguia a elas regressar. Receava deixar o meu filho em casa, julgando que com a minha presença, tudo daria mais certo. Não aconteceu. Voltou a recair e eu sentia-me cada vez mais triste e desesperada. Chorava, sozinha. Chorei muito!

Passados alguns meses, num dos telefonemas, perguntei à companheira se podia passar por casa para me levar a uma reunião. Certamente, foi a resposta. Fui e até hoje, apesar do medo que ainda sinto, não mais deixei de ir.

Hoje, estou mais atenta à minha saúde espiritual, qual semente que lentamente vai desabrochando. E com a ajuda de FA, vou progredindo numa vida mais saudável, aprendendo a escutar e a aceitar-me a mim e aos outros, e obter do Poder Superior a força e a coragem para praticar o programa. Acredito na sua ajuda para substituir os ressentimentos e os medos por pensamentos de amor e gratidão. Assim, tenho vindo a sentir-me mais serena e a encarar cada dia de forma mais alegre e luminosa.

O Programa 12 Passos trouxe equilíbrio e paz interior aos meus dias, agora mais alegres e felizes, com amor e gratidão.

O meu filho continua a ir às suas reuniões. Só por hoje, não recaiu. E eu tenho FÉ que o seu PS tomará conta dele tal como já está a tomar conta de mim, assim que consegui entregar-Lhe a minha vida e a minha vontade, retomando as reuniões de FA.

*Maria N.*



## Entregar a nossa vontade, a nossa vida... como?

Na minha habitual reunião das "Antas", fui desafiado a escrever algo, direcionado ao 3.º Passo. Gostei bastante da reunião. O tema escolhido assentou que nem uma luva: "Auto-Estima". Coincidência ou não, diz o 3.º Passo... "Entregar a nossa vontade e a nossa vida ao cuidado de Deus, como concebíamos...".

Tendo um filho adito, com um passado negro, várias recaídas, internamentos... supostamente em recuperação, há um mês em casa depois de mais um... (continua com terapias online e visita à clínica, uma vez por mês, já a trabalhar...).

Hoje, completamente de rastos, fizemos uma viagem rápida do Porto a Vila do Conde, ansiosos... era a nossa primeira saída de casa desde que saiu da clínica. Chegamos e ele já se tinha ausentado, não dando qualquer sinal de vida... já lá vão mais de 24 horas... Sem dúvida, recaída...

Diz o 3.º Passo...

...Entregar a nossa vontade e a nossa vida ao cuidado de Deus... Pergunto, como? O que fazer?... O "aditivo" que recolhemos ontem, na Sala, já foi consumido... Que triste "sina" a nossa!!! Mais uma vez regressamos ao 1.º Passo e, infelizmente, tudo indica que iremos lá permanecer. Há mais de 25 anos que as nossas vidas giram em volta do adito. De um momento para outro, tudo se desmantela... como se os alicerces (família) tivessem sido erguidos em cima de areia... O turbilhão é, de tal ordem, onde o foco na adição supera até a minha doença "Parkinson" - sem cura, progressiva e degenerativa...

Na realidade, é a prova evidente de que não estou a aplicar o programa... "pois deveria ser eu a pessoa mais importante..." Até parece fácil, mas não é!!!

Em tom de desespero, digo que "fui/fomos" abandonados pelo nosso Poder Superior... Convicto de que não era isto que iria escrever sobre o 3.º Passo, mas hoje e ainda sem notícias dele, foi isto que me ocorreu partilhar. Desejando a todos os colegas de FA, mesmo cabisbaixo, que acreditem que isto resulta e, já agora, tentem aplicar a Oração da Serenidade!!!

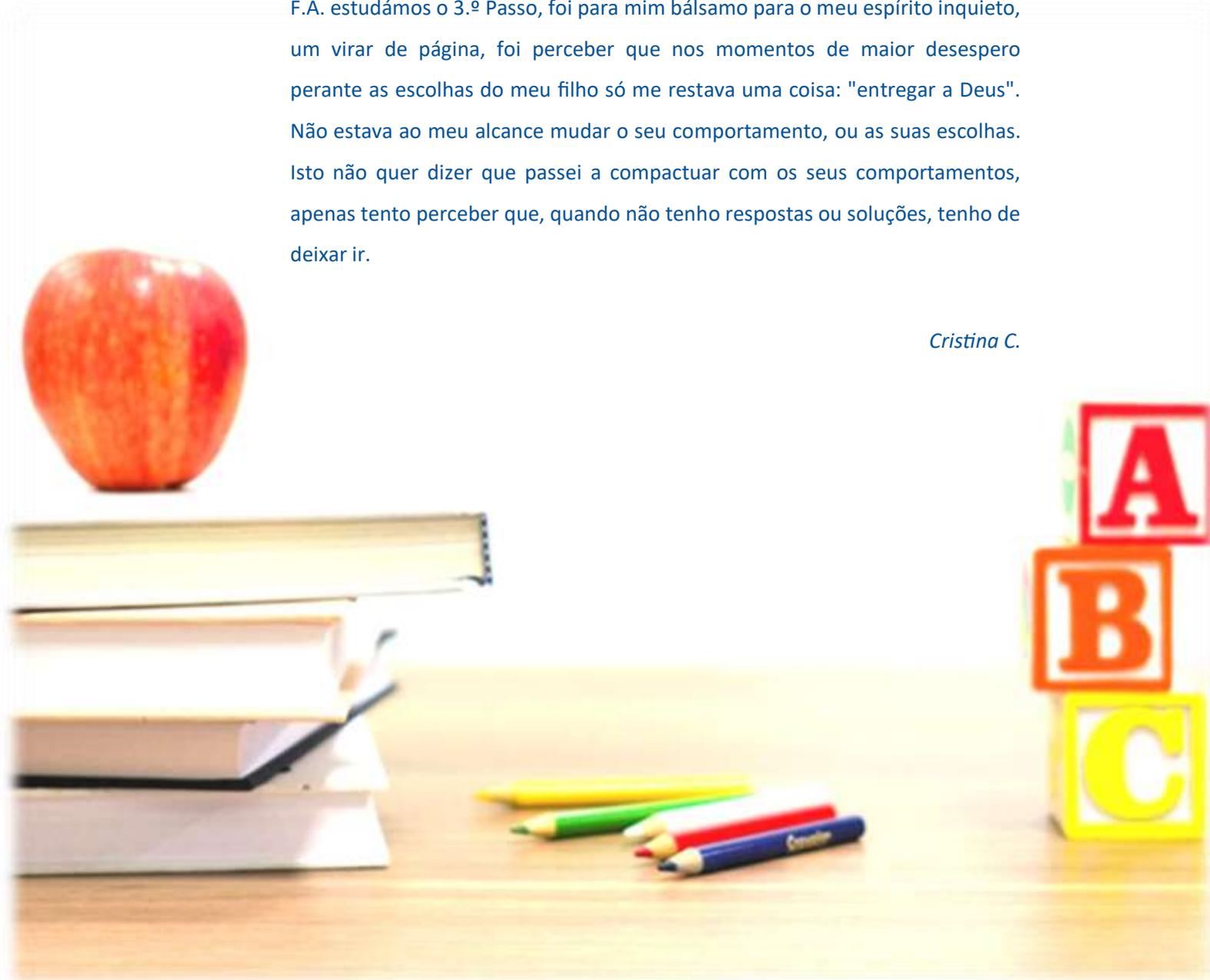
É nas Reuniões de FA que ouvimos e aprendemos, os nossos corações ficam aliviados, a linguagem é a mesma e o anonimato é protegido.

*Manuel*

## "Entregar a Deus"

Tive uma educação católica e, para mim, entregar a Deus sempre significou ter fé e acreditar que um poder superior a mim me iria "guiar" em todas as minhas decisões e que nada de "mal" iria acontecer na minha vida e da minha família. Quando me confrontei com a adição do meu filho, o desespero, a culpa, a tentativa de tentar controlar a sua vida e as suas decisões tomaram conta de mim, a ponto de quase não conseguir respirar a pensar em como poderia alterar esses comportamentos. Cheguei mesmo a pensar que, afinal, Deus podia ou não existir, ou me tinha virado as costas. Quando nas reuniões das F.A. estudámos o 3.º Passo, foi para mim bálsamo para o meu espírito inquieto, um virar de página, foi perceber que nos momentos de maior desespero perante as escolhas do meu filho só me restava uma coisa: "entregar a Deus". Não estava ao meu alcance mudar o seu comportamento, ou as suas escolhas. Isto não quer dizer que passei a compactuar com os seus comportamentos, apenas tento perceber que, quando não tenho respostas ou soluções, tenho de deixar ir.

*Cristina C.*



## Força para entregar

*"Decidimos entregar nossa vontade e  
nossas vidas aos cuidados de Deus,  
da maneira como O compreendíamos."*

Quando o meu filho (adito ao jogo – apostas online) decidiu por iniciativa própria parar com a sua adição, encontrávamo-nos física, mental, emocional e espiritualmente desgastados. Confesso que na altura pensei que seria mais uma das suas promessas (espero estar enganada). Comecei a frequentar as FA desde que ele começou a participar nas reuniões JA (Jogadores Anónimos). Embora o meu adito tenha parado de apostar ("só por hoje"), apresenta algumas características usuais do adito – impulsividade, impaciência, falta de concentração, ideias megalómanas, instabilidade emocional e, infelizmente, propensão para outras adições. Para eu estar saudável e conseguir conviver com ele, conto com os meus familiares das FA. Não me sinto só - apoiam-me com as suas partilhas, dão-me força para "entregar", "confiar no Poder Superior" (qualquer que ele seja), "parar de controlar" (isso é parte do problema).  
Estão sempre disponíveis! Se tivesse frequentado as reuniões das FA durante o período da sua adição, não teria passado pelas situações de dor, fragilidade, instabilidade, solidão em que me encontrava. Tenho-me vindo a transformar numa pessoa cada vez mais forte, firme e muito melhor preparada para viver e ser feliz.

*Maria*



## É preciso acreditar?

Comecei a frequentar as reuniões das Famílias Anónimas há cerca de dezanove anos, quando o meu filho tinha 28, já era casado e já tinha um filho com de 3 anos.

Não quero recordar essa fase da família (que se arrastava há alguns anos). Sentimo-nos todos bastante alterados e longe da necessária sanidade e serenidade que nos permitisse viver. Hoje, o meu filho encontra-se em recuperação e o neto é, também ele, toxicodependente.

Ao fim de algum tempo em FA, comecei a perceber o quanto eu podia aprender de pessoas com idênticos problemas aos meus, de forma a que os “mais novos” pudessem assimilar as suas experiências que lhes foram trazendo resultados positivos (ou não).

Depois de muitas reuniões e de ouvir muitas partilhas, rendi-me ao Primeiro Passo, como a única forma de melhorar a minha relação com o meu filho devido à sua adição. Aprendi-o de cor, escrevi-o. Fiz dele o meu pilar de vida. Finalmente, aceitei-o, e isso levou-me a entender que não poderia fazer muito mais pela recuperação do meu filho, se não fosse essa a sua vontade.

Depois do impacto do primeiro passo em mim e minha família, percebi precisar de mais apoios: sobretudo de fé e esperança, para aliviar o peso das minhas dúvidas. Sabia da minha impotência para resolver a vida do meu filho e de fazer escolhas por ele. Quem poderia então ajudar-me a encontrar serenidade e apaziguar a minha ansiedade e as minhas dúvidas?

Ao encontrar o Terceiro Passo, senti que se o aceitasse e pusesse em prática, talvez encontrasse alguma tranquilidade e lucidez. Recuperar tudo o que de bom aprendi na infância, não estava fácil.

Apesar de tudo, comecei a ter esperança e fé no regresso de meu filho a outra forma de vida, sem drogas. O Poder Superior foi ganhando espaço no meu coração, confiando-me a ele e a ele pedindo ajuda para o meu filho e meu neto: serenidade e lucidez para mim; para eles, luz que os guie no caminho certo e nas opções de vida mais corretas.

Assim, vou progredindo na minha entrega ao Poder Superior, na esperança de que ele continue a guiar o meu filho e mostre um novo caminho ao meu neto.

**Sim, é preciso acreditar!**

*Grupo FA de Cascais, Alvide*



## "De uma partilha de Narcóticos Anónimos" <sup>(1)</sup>

**1. Requisitos.** Segundo a sua formulação, “Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas ao cuidado de um Poder Superior”, para o seu cumprimento, logo inferimos algumas exigências:

**Uma decisão.** Deixar de controlar e corrigir as situações causadoras das dependências que afectaram a vida dos nossos adictos e famílias. Concluímos que tais atitudes foram inúteis e só nos provocaram desilusões. Quanto maior a teimosia em tentar modificá-los, maior a desilusão e o desespero. O Programa, trouxe-nos a convicção da nossa impotência e incapacidade de modificar os outros. Só o amor nos resta e, como solução, uma dupla decisão: entregar ao Poder Superior o que não podemos modificar; e, com a sua ajuda, tentarmos, a nós próprios, modificar-nos.

**Confiança.** Este passo pode devolver-nos a segurança numa vida livre da preocupação pelo governo ou manipulação de quem quer que seja. Na verdade, nunca tivemos o controlo real de nada nem de ninguém, nem sequer de nós próprios. Entregar a nossa vida e vontade não significa abdicar de fazer escolhas. Confiando no Poder Superior, como cada um o entende, vamos aprendendo a distinguir e a optar entre a vontade destrutiva e a acção construtiva. E assim, não nos fechamos às injustiças e ao que se passa à nossa volta, antes nos tornamos mais responsáveis e interventivos segundo as nossas capacidades e recursos.

**Entrega e rendição.** A verdadeira entrega leva-nos ao respeito e aceitação pela pessoa de cada um, desligando completamente da vontade de modificar. Aos outros, apenas podemos amá-los. Assim, libertos desses constrangimentos de alma, nos tornamos mais disponíveis para melhor relacionamento com Ele e a Lhe entregar vida e vontades.

**Determinação e vontade.** Entende-se que a entrega deve ser total, uma entrega não compatível com reservas ou só por partes. Se tal acontecer, podemos abrir brechas que conduzirão inevitavelmente a recaídas. Este passo só terá resultados se a entrega for total, e a determinação e vontade de prosseguir repetidamente renovadas com fé e confiança no nosso Poder Superior.

**2. Uma nova vida.** Como resultados deste importante passo, o regresso progressivo do bom senso, da paciência, da razão, da serenidade, da aceitação, o amor, serão os pensamentos e sentimentos que farão parte de uma nova vida que sonhamos.

(1) Conteúdos extraídos de um texto de partilha sobre o “Terceiro Passo” de Narcóticos Anónimos, distribuído em FA.

## NOTÍCIAS BREVES

### CONVENÇÃO

Toda a nossa atenção concentra-se na Convenção. Os nossos Grupos continuam a funcionar normalmente, mas estamos orientados para a Convenção, o Grande Encontro do Ano. Já foi on-line, no tempo da pandemia, mas apenas como recurso. O nosso Grande Encontro é presencial. Por razões diversas não estaremos todos, isso seria o ideal. Podermos perceber a nossa dimensão e fazer crescer o entusiasmo por transmitir a mensagem a quantos precisam de a conhecer.

Tudo está a ser feito para que a Convenção corra conforme todos desejamos. Uma vasta equipa, que se foi voluntariando, ocupa-se das diferentes tarefas que é necessário realizar, antes e durante a Convenção, para que tudo corra da melhor maneira possível.

Os meios de comunicação de que dispomos hoje permitem-nos o funcionamento permanente em rede, facilitando muito a operacionalidade de que necessitamos para que tudo esteja pronto na hora.

### NOVAS TECNOLOGIAS

Visitemos o SITE. Quanto mais visitarmos o Site maior será a possibilidade de o motor de busca conduzir os que procuram ajuda, a encontrá-lo.

## **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!