

## Introdução

A Adult Children of Alcoholics (ACA) (Filhos Adultos de Alcoólicos) é um programa de Doze Passos, Doze Tradições de homens e mulheres que cresceram em lares de alcoólicos ou lares disfuncionais de qualquer outro modo. O programa da ACA foi fundado na crença de que a disfunção familiar é uma doença que afetou as crianças e nos afetou também a nós, como adultos. Entre os nossos membros também contamos com adultos de lares onde o álcool ou as drogas não eram um problema, mas nos quais existiam outros comportamentos de abuso, negligência ou pouco saudáveis.

Encontramo-nos para partilhar as nossas experiências e recuperar numa atmosfera de respeito mútuo. Descobrimos como o alcoolismo e outras disfunções familiares nos afetaram no passado e como nos afetam no presente. Começamos a ver os elementos pouco saudáveis da nossa infância. Praticando os Doze Passos, com enfoque na solução ACA, e aceitando um Poder Superior carinhoso do nosso próprio entendimento, encontramos a liberdade.

## Porque viemos à ACA

As nossas decisões e respostas para a vida não pareciam funcionar. As nossas vidas tinham-se tornado incontroláveis. Esgotámos tudo aquilo que pensávamos que nos poderia fazer felizes. Muitas vezes perdemos a nossa criatividade, a nossa flexibilidade e o nosso sentido de humor. Continuar com a mesma existência tinha deixado de ser uma opção. Apesar disso, não conseguíamos abandonar a ideia de que seríamos capazes de corrigir as nossas vidas. Exaustos, tínhamos sempre a esperança de que um novo relacionamento, um novo trabalho ou uma mudança para outro local seria a cura, mas nunca era. Tomámos a decisão de procurar ajuda.

## Porque continuamos a voltar

No final de uma reunião da ACA, os membros do grupo encorajam-se uns aos outros para continuarem a vir às reuniões. Porquê? Nas reuniões encontrámos pessoas que ouviam o que tínhamos para dizer. Essas pessoas não nos julgavam. Não tentavam corrigir-nos. Não nos interrompiam quando falávamos. Apenas nos diziam que se

viéssemos regularmente às reuniões, gradualmente iríamos começar a sentir-nos melhor. E foi o que aconteceu.

## O que fazemos nas reuniões da ACA

- Partilhamos o que está a acontecer nas nossas vidas e como estamos a lidar com esses problemas durante a nossa recuperação (ou seja, partilhamos a nossa experiência, a nossa força e a nossa esperança).
- Construímos uma rede de apoio pessoal.
- Praticamos a nossa recuperação e os nossos limites prestando serviço.

## O que não fazemos nas reuniões

- Não nos envolvemos em conversas paralelas.
- Não criticamos.
- Não fazemos comentários sobre o que as outras pessoas dizem.
- Não damos conselhos.
- Nós distraímos os outros enquanto uma pessoa fala, com palavras, sussurros, gestos, ruídos ou movimento.
- Não violamos o anonimato das outras pessoas.
- Não repetimos o que é dito nas reuniões (em nenhum contexto).

## Como funciona um programa de recuperação

Cada indivíduo recupera ao seu próprio ritmo.

Aprendemos com a nossa própria experiência que os membros da ACA que obtêm os melhores resultados no menor espaço de tempo são os que utilizam as ferramentas de recuperação.

## Ferramentas de recuperação da ACA

- Vamos a reuniões, e chamamos pessoas envolvidas no programa para discutir questões relacionadas com a recuperação.
- Lemos literatura da ACA e aprendemos sobre as experiências dos outros ao mesmo tempo que clarificamos as nossas próprias experiências.
- Definimos e aplicamos os nossos limites.
- Trabalhamos e utilizamos os 12 Passos e as 12 Tradições.
- Identificamos as pessoas, os locais e as coisas que são actualmente saudáveis e úteis para as nossas vidas, e ignoramos as que não são.
- Restabelecemos a ligação com a nossa Criança Interior ou o Eu Verdadeiro.

- Trabalhamos com um patrocinador e construímos redes de apoio.
- Participamos em reuniões que se centram em questões em que precisamos de trabalhar.
- Prestamos serviço na ACA.

Escutar os outros e a nós próprios e partilhar nas reuniões ajuda-nos na nossa recuperação. Partilhar nas reuniões ajuda-nos muitas vezes a focar, definir e clarificar os nossos problemas. Expressamos os nossos sentimentos. Falar em voz alta ajuda-nos a resolver alguns problemas. Falamos dos nossos planos de ação para mudar as nossas vidas, ou como está a funcionar o nosso plano de trabalhos atual. Por vezes relatamos os nossos progressos ou vitórias. Muitas vezes usamos as reuniões como uma verificação da realidade do nosso programa global, comparando a nossa vida atual no programa com a nossa vida adulta antes de vir para o programa ACA.

Nas reuniões compreendemos como as experiências da nossa infância moldam as nossas atitudes, comportamentos e escolhas de hoje. Ouvimos os outros falar sobre as suas experiências, e reconhecemo-nos a nós próprios. Aprendemos como podemos mudar. Percebemos que dentro de nós existe uma pessoa que não é a pessoa que nos ensinaram a ser. Algumas pessoas chamam a essas percepções as nossas “crianças interiores”. Descobrimo-nos a nós próprios.

Lemos a literatura sobre a ACA, muitas vezes utilizando essa literatura como uma jangada salva-vidas. Agarramo-nos ao que lemos quando os mares ficam temporariamente agitados. Muitos de nós escrevem diariamente, pois descobrimos que isso nos ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Alguns de nós escrevem para entrar em contato com as suas crianças interiores. Escrevemos sobre a nossa infância, os nossos pensamentos diários, as lutas recorrentes e as descobertas sobre a vida e sobre nós próprios. Escrevemos sobre novas questões à medida que estas surgem. Usamos as funções da ACA fora das reuniões para aprender espontaneidade e para nos divertirmos.

Aos poucos, começamos a reconhecer as mensagens parentais negativas da nossa infância que dirigem as nossas vidas. Aprendemos a substituí-las

por comportamentos saudáveis. Este é um primeiro passo para uma “reconstrução parental”. À medida que fazemos gradualmente a nossa reconstrução parental, a nossa perspectiva da vida muda. Começamos a olhar para a nossa vida de uma perspectiva emocionalmente madura. Em última análise, tornamo-nos mais felizes, mais fortes, mais capazes - mais capazes de lidar com a vida. Aprendemos a respeitar os outros e a nós próprios. A qualidade da nossa vida melhora à medida que aprendemos a definir e a comunicar os nossos limites, e insistimos que sejam respeitados.

Aprendemos com a nossa própria experiência que os membros da ACA (Adult Children of Alcoholics - Filhos Adultos de Alcoólicos) que obtêm os melhores resultados no menor espaço de tempo são os que utilizam a “ferramentas de recuperação.” Também descobrimos que cada um recupera ao seu próprio ritmo e dentro do seu próprio prazo. Somos pessoas que vivemos experiências diversas e com diferentes antecedentes.

### **Filiação**

O único requisito para ser membro é o desejo de se recuperar dos efeitos de ter crescido numa família alcoólica ou disfuncional de qualquer outra forma.

### **Política de literatura**

Muitos programas de 12 passos exigem que a literatura publicada no âmbito do programa seja a única disponível nas reuniões. A ACA estabeleceu desde o início, que existe uma informação valiosa fora do programa. Sugerimos, no entanto, que qualquer literatura exterior trazida para as reuniões esteja em consonância com os 12 Passos e as 12 Tradições da ACA. O nosso programa também sugere que esses documentos sejam mantidos separados da literatura aprovada pela Conferência da ACA. Para mais informações sobre a política de literatura da ACA, consulte o folheto intitulado “A Política da ACA para a Literatura.”

### **As contribuições são voluntárias**

Não é solicitado aos membros o pagamento de qualquer taxa ou quotização; no entanto, suportamos a nós próprios através das nossas próprias contribuições. Fazemos as nossas doações da 7ª Tradição nas reuniões na medida das nossas posses,

em reconhecimento dos benefícios que o nosso programa nos dá.

Ao nível das reuniões as nossas contribuições são utilizadas para manter as portas abertas (pagar o aluguer, comprar refrescos, disponibilizar a literatura), ao nível Regional para manter abertas as linhas de comunicação entre os Intergrupos e o Serviço Mundial e, ao nível do Serviço Mundial para que as pessoas possam encontrar reuniões. Cada membro tem a responsabilidade de manter a ACA operacional, garantindo que a sua reunião apoia o seu Intergrupo, Região e as organizações de Serviço Mundial.

### **Afiliação**

A ACA é um programa de Doze Passos, Doze Tradições independente. Não somos filiados em nenhuma outra organização de Doze Passos. No entanto, cooperamos com outros programas de Doze Passos, Doze Tradições. Não estamos ligados a nenhuma seita, religião, organização, instituição, política, ou grupos de aplicação da lei. Não nos envolvemos em qualquer controvérsia, e não endossamos nem nos opomos a quaisquer causas.

### **Um Convite Pessoal**

Este é o seu convite pessoal para vir à ACA e para continuar a voltar. A sua presença nas reuniões ajuda à nossa recuperação. Sabemos que este programa funciona para nós. Ainda não vimos falhar ninguém que siga o programa honestamente. Este é o nosso caminho para a sanidade, o nosso programa para a serenidade.

Convidamo-lo a participar. A ACA funciona!

As reimpressões só devem ser feitas para distribuição no seio da ACA ou mediante autorização escrita da

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families**

**World Service Organization**

P.O. Box 3216

Torrance, California 90510

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

---

# A ACA é...

---



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-pt-1