

“O conceito de adulto-criança veio dos Alateens que iniciaram a reunião Esperança para Adultos-Crianças de Alcoólicos. Os membros originais de nossa irmandade, que tinham mais de 18 anos, eram adultos. Mas, quando crianças, cresceram em lares alcoólicos.

Adulto-criança também significa que, quando confrontados, regredimos a um estágio da nossa infância.”

História de ACA - uma entrevista com Tony A., 1992

Adultos-Crianças de Alcoólicos usa as palavras do cofundador da irmandade, Tony A., como base para definir a personalidade do adulto-criança. Um adulto-criança é alguém que reage a situações adultas com insegurança, culpa ou uma sensação de estar errado ou ser inferior, reações essas aprendidas na infância. Sem ajuda, quando adultos, agimos inconscientemente com pensamentos e críticas improdutivas. A regressão aos comportamentos da infância pode ser sutil, mas está lá, sabotando nossas decisões e relacionamentos.

As perguntas a seguir podem ajudá-lo a decidir se o alcoolismo ou outra disfunção familiar existia em sua família. Se seus pais não bebiam, seus avós podem ter bebido e passado a doença da disfunção familiar a seus pais. Se o álcool ou as drogas não eram um problema, seu lar pode ter sido caótico, inseguro e instável, como muitos lares alcoólicos.

Essas 25 perguntas oferecem uma visão de algumas das maneiras pelas quais as crianças são afetadas por terem crescido com um alcoólico, mesmo anos depois de terem saído de casa. As perguntas também se aplicam a adultos que cresceram em lares com problemas de abuso de comida, sexo, trabalho ou religião. Muitos filhos adotivos, que agora são adultos, também se identificam com essas perguntas.

1. Você se lembra de alguém que bebia, usava drogas ou estava envolvido em algum outro comportamento que agora acredita ser disfuncional?
2. Você evitava trazer amigos para sua casa por causa da bebida ou de algum outro comportamento disfuncional no lar?
3. Um de seus genitores dava desculpas para o fato de o outro beber ou ter outros comportamentos?
4. Seus pais se concentravam tanto um no outro que pareciam ignorar você?
5. Seus pais ou parentes discutiam constantemente?
6. Você foi envolvido em discussões ou desentendimentos e solicitado a escolher o lado de um parente e ficar contra outro?
7. Você tentou proteger seus irmãos ou irmãs contra a bebida ou outro comportamento na família?
8. Como adulto, você se sente imaturo? Você se sente como se fosse uma criança por dentro?
9. Como adulto, você acredita que é tratado como uma criança quando interage com seus pais? Você continua a se comportar como criança com seus pais?
10. Você acredita que é sua responsabilidade cuidar dos sentimentos ou preocupações de seus pais? Outros familiares pedem para resolver os problemas deles?
11. Você tem medo de figuras de autoridade e de pessoas raivosas?
12. Você busca constantemente aprovação ou elogio, mas tem dificuldade em aceitar quando recebe um elogio?
13. Você considera críticas em geral como um ataque pessoal?
14. Você se compromete a fazer coisas demais e depois fica com raiva quando os outros não apreciam o que você faz?
15. Você acha que é responsável pela maneira como outra pessoa se sente ou se comporta?
16. Você tem dificuldade para identificar sentimentos?
17. Você busca amor ou segurança fora de si mesmo?

18. Você se envolve com os problemas dos outros? Você se sente mais vivo quando há uma crise?
19. Você equipara sexo com intimidade?
20. Você confunde amor e pena?
21. Você já teve um relacionamento com uma pessoa compulsiva ou perigosa e se perguntou como chegou lá?
22. Você se autodeprecia e tenta adivinhar o que é normal?
23. Você se comporta de uma maneira em público e de outra em casa?
24. Você acha que seus pais tinham problemas com bebida ou drogas?
25. Você acha que foi afetado pela bebida ou por outro comportamento disfuncional de seus pais ou familiares?

(Perguntas do Texto Básico da Irmandade de ACA, páginas 18-20)

Se respondeu “sim” a três ou mais dessas perguntas, você pode estar sofrendo os efeitos de ter crescido em uma família alcoólica ou disfuncional. Convidamos você a participar de uma reunião de ACA em sua região para saber mais.

Adultos-Crianças de Alcoólicos é uma irmandade anônima que utiliza os Doze Passos e as Doze Tradições. Nossas reuniões oferecem um ambiente seguro para que os adultos-crianças compartilhem suas experiências em comum. Ao participarmos regularmente das reuniões e falarmos abertamente sobre nossas vidas, mudamos gradualmente nosso pensamento e comportamento. Ao trabalhar o programa de ACA, encontramos outra maneira de viver.

Você pode encontrar uma lista de reuniões de ACA no mundo inteiro, incluindo reuniões por telefone e on-line, em:

<https://adultchildren.org/meeting-search/>

A LISTA DE CARACTERÍSTICAS

1. Ficamos isolados e com medo de pessoas e figuras de autoridade.
2. Tornamo-nos buscadores de aprovação e perdemos nossa identidade no processo.
3. Nos sentimos amedrontados por pessoas raivosas e por qualquer crítica pessoal.
4. Ou nos tornamos alcoólicos, ou nos casamos com eles, ou ambos; ou encontramos outra personalidade dependente, como um trabalhador compulsivo, para satisfazer nossas necessidades doentes de abandono.
5. Vivemos a vida do ponto de vista de vítimas e somos atraídos por esta fraqueza em nossos relacionamentos de amor e amizade.
6. Temos um senso de responsabilidade superdesenvolvido e é mais fácil nos preocuparmos com os outros do que com nós mesmos; isso nos permite não olhar muito de perto para nossas próprias faltas etc.
7. Sentimos culpa quando não cedemos aos outros e nos posicionamos.
8. Nos tornamos dependentes de euforia.
9. Confundimos amor e pena e tendemos a “amar” pessoas de quem podemos “ter pena” e “resgatar”.
10. Nós “reprimimos” os sentimentos de nossas infâncias traumáticas e perdemos a capacidade de sentir ou expressar nossos sentimentos porque isso dói muito (negação).
11. Nós nos autodepreciamos e temos um senso de autoestima muito baixo.
12. Somos personalidades dependentes que têm pavor do abandono e farão de tudo para manter um relacionamento, a fim de não experimentar sentimentos dolorosos de abandono, que recebemos por conviver com pessoas doentes que nunca estiveram emocionalmente disponíveis para nós.
13. O alcoolismo é uma doença da família; nos tornamos para-alcoólicos e assumimos as características desta doença, ainda que não tenhamos bebido.
14. Os para-alcoólicos são pessoas que reagem ao invés de agir.

Tony A., 1978

Tipos de Famílias



Em comum = vergonha / abandono

Além das famílias de alcoólicos e adictos, existem pelo menos cinco outros tipos de família que podem gerar adultos-crianças:

- **Lares onde os pais têm doença mental.**
- **Lares com pais hipocondríacos.**
- **Lares com crenças ritualísticas, punições duras e extremo sigilo, muitas vezes com conotações religiosas rígidas, militaristas ou sádicas. Alguns desses lares expõem as crianças a agressões e outras formas de abuso criminoso.**
- **Lares onde há abuso sexual dissimulado ou evidente, inclusive incesto e toques ou vestimentas inadequadas por parte dos pais.**
- **Lares perfeccionistas e cheios de vergonha, nos quais as expectativas costumam ser muito altas e os elogios geralmente estão vinculados a um bom desempenho, em vez de serem dados livremente.**

Local information:

25 perguntas: Sou um Adulto- Criança?



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

©2016 ACA WSO, Inc.
Todos os direitos reservados.