

**“A LISTA DE CARACTERÍSTICAS”  
(14 TRAÇOS DE UM ADULTO-CRIANÇA)**

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 doentias 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.

**A SOLUÇÃO**

A solução é tornar-se seus próprios pais amorosos. À medida que ACA se tornar um lugar seguro para você, você encontrará liberdade para expressar todas as mágoas e medos que guardou dentro de si e libertar-se da vergonha e culpa que são cargas do passado. Você se tornará um adulto que não está mais aprisionado pelas reações infantis. Você irá resgatar a criança interior, aprendendo a aceitar e amar a si mesmo.

A recuperação começa quando nos arriscamos a sair do isolamento. Sentimentos e memórias outrora enterrados retornarão. Ao liberarmos gradualmente o fardo da dor não expressa, nos afastamos lentamente do passado. Aprendemos a nos reparentalizar com gentileza, humor, amor e respeito. Esse processo nos permite ver nossos pais biológicos como instrumentos de nossa existência. Nosso verdadeiro pai é um poder superior que alguns de nós escolhem chamar de Deus. Embora tenhamos tido pais alcoólicos ou disfuncionais, nosso poder superior nos deu os Doze Passos da recuperação.

Esta é a ação e o trabalho que nos recupera: usamos os Passos; usamos as reuniões; usamos o telefone. Compartilhamos nossa experiência, força e esperança uns com os outros. Aprendemos a reestruturar nosso pensamento doentio um dia de cada vez. Quando liberamos nossos pais da responsabilidade por nossas ações do presente, ficamos livres para tomar decisões saudáveis como pessoas que agem, ao invés de reagir. Passamos da dor à recuperação, à ajuda. Despertamos para um senso de integridade que nunca soubemos ser possível. Ao participar regularmente dessas reuniões, você passará a ver o alcoolismo parental ou a disfunção familiar pelo que ele é: uma doença que o infectou quando criança e continua a afetá-lo como adulto.

Você aprenderá a manter o foco em si mesmo no aqui e agora. Assumirá a responsabilidade por sua própria vida e aprenderá a cuidar de si mesmo. Você não fará isso sozinho. Olhe ao seu redor e verá outras pessoas que sabem como você se sente. Nós o amaremos e o encorajaremos, não importa o que aconteça. Pedimos que nos aceite, assim como nós o aceitamos. Este é um programa espiritual baseado na ação proveniente do amor. Temos certeza de que, à medida que o amor crescer dentro de você, você verá belas mudanças em todos os seus relacionamentos, especialmente com Deus, consigo mesmo e com seus pais.

**AS PROMESSAS DE ACA**

1. Descobriremos nossas verdadeiras identidades amando e aceitando a nós mesmos.
2. Nossa autoestima aumentará à medida que nos dermos aprovação diariamente.
3. O medo de figuras de autoridade e a necessidade de agradarmos aos outros nos deixarão.
4. Nossa capacidade de compartilhar intimidade crescerá dentro de nós.
5. Ao enfrentarmos nossos problemas de abandono, seremos atraídos pelas forças e nos tornaremos mais tolerantes às fraquezas.
6. Sentiremos prazer em nos sentir estáveis, serenos e seguros financeiramente.
7. Aprenderemos a brincar e a nos divertir em nossa vida.
8. Escolheremos amar pessoas que possam amar e ser responsáveis por si mesmas.
9. Será mais fácil estabelecermos limites e fronteiras saudáveis.
10. Os medos do fracasso e do sucesso nos deixarão, pois intuitivamente faremos escolhas mais saudáveis.
11. Com a ajuda de nosso grupo de apoio de ACA, nos libertaremos lentamente de nossos comportamentos disfuncionais.
12. Gradualmente, com a ajuda de nosso Poder Superior, aprenderemos a esperar o melhor e a obtê-lo.

## Afirmações

- ♥ Não tem problema saber quem eu sou.
- ♥ Não tem problema confiar em mim mesmo.
- ♥ Não tem problema dizer que sou um adulto-criança.
- ♥ Não tem problema conhecer outra maneira de viver.
- ♥ Não tem problema dizer não sem se sentir culpado.
- ♥ Não tem problema me dar um tempo.
- ♥ Não tem problema chorar quando assisto a um filme ou ouço uma música.
- ♥ Meus sentimentos são bons, mesmo que eu ainda esteja aprendendo a distingui-los.
- ♥ Não tem problema não cuidar dos outros quando não tô afim.
- ♥ Não tem problema sentir raiva.
- ♥ Não tem problema se divertir e comemorar.
- ♥ Não tem problema cometer erros e aprender.
- ♥ Não tem problema não saber tudo.
- ♥ Não tem problema dizer “não sei”.
- ♥ Não tem problema pedir a alguém que me mostre como fazer as coisas.
- ♥ Não tem problema sonhar e ter esperança.
- ♥ Não tem problema pensar sobre as coisas de forma diferente da minha família.
- ♥ Não tem problema explorar e dizer: “Eu gosto disso ou daquilo”.
- ♥ Não tem problema se desapegar com amor.
- ♥ Não tem problema buscar meu próprio Poder Superior.
- ♥ Não tem problema me reparentalizar com atenção.
- ♥ Não tem problema dizer que eu me amo.
- ♥ Não tem problema trabalhar em um programa de ACA.

## Os Doze Passos

1. *Admitimos que éramos impotentes perante os efeitos do alcoolismo ou de outra disfunção familiar, e que nossas vidas haviam se tornado incontroláveis.*
2. *Vimos a acreditar que um Poder maior do que nós mesmos poderia nos restaurar a sanidade.*
3. *Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, conforme O entendíamos.*
4. *Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.*
5. *Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossos erros.*
6. *Nos prontificamos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses desvios de caráter.*
7. *Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas limitações.*
8. *Fizemos uma lista de todas as pessoas que prejudicamos e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.*
9. *Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-las pudesse prejudicá-las ou a outrem.*
10. *Continuamos fazendo nosso inventário pessoal e, quando estávamos errados, o admitimos prontamente.*
11. *Procuramos, através da oração e meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, conforme O entendíamos, pedindo apenas o conhecimento de Sua vontade para conosco e a força para realizá-la.*
12. *Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado destes Passos, procuramos transmitir esta mensagem àqueles que ainda sofrem e praticar esses princípios em todos os aspectos de nossa vida.*

Os Doze Passos foram reimpressos e adaptados dos Doze Passos originais de Alcoólicos Anônimos

Local information:

# ACA **E**ssentials

## "A LISTA DE CARACTERÍSTICAS" A SOLUÇÃO AS PROMESSAS DE ACA AFIRMAÇÕES OS DOZE PASSOS

Deus,

Conceda-me serenidade para aceitar as pessoas que eu não posso modificar,  
coragem para modificar aquela que eu posso e sabedoria para reconhecer que essa pessoa sou eu.

—Oração da Serenidade de ACA extraída do livreto para recém-chegados de ACA



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families

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

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)

+1 (310) 534-1815

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