

## Introdução

ACA (Adultos-Crianças de Alcoólicos) é um programa de Doze Passos e Doze Tradições para homens e mulheres que cresceram em lares alcoólicos ou disfuncionais. O programa de ACA foi fundado com base na crença de que a disfunção familiar é uma doença que nos infectou quando crianças e continua nos afetando hoje enquanto adultos. Nossos membros também incluem adultos provenientes de lares onde não havia álcool ou drogas, mas onde havia abuso, negligência ou outro comportamento doentio.

Nós nos reunimos para compartilhar nossa experiência e recuperação em uma atmosfera de respeito mútuo. Descobrimos como o alcoolismo e outras disfunções familiares nos afetaram no passado e como nos influenciam no presente. Começamos a ver os elementos nocivos de nossa infância. Praticando os Doze Passos, concentrando-nos na Solução de ACA e aceitando um Poder Superior amoroso de nossa própria compreensão, encontramos a liberdade.

## Por que chegamos a ACA

Nossas decisões e respostas à vida pareciam não funcionar. Nossa vida se tornou incontrolável. Esgotamos todas as maneiras que achávamos que poderiam nos tornar felizes. Muitas vezes perdemos nossa criatividade, nossa flexibilidade e nosso senso de humor. Continuar com a mesma existência não era mais uma opção. No entanto, achamos quase impossível abandonar a ideia de que poderíamos nos endireitar. Exaustos, mantivemos a esperança de que um novo relacionamento, um novo emprego ou uma mudança de casa seria a solução, mas nunca foi. Decidimos procurar ajuda.

## Por que “continuamos voltando”

No final de uma reunião de ACA, os membros do grupo incentivam uns aos outros a “continuarem voltando” às reuniões. Por quê? Encontramos pessoas nas reuniões que nos ouviram falar. Elas não nos julgaram. Não tentaram “nos consertar”. Não nos interromperam enquanto falávamos. Apenas nos disseram que, se continuássemos voltando às reuniões regularmente, começaríamos a nos sentir melhor aos poucos. E foi o que fizemos.

## O que fazemos nas reuniões de ACA

- Compartilhamos o que está acontecendo em nossas vidas e como estamos lidando com esses problemas em nosso programa de recuperação (ou seja, compartilhamos nossa experiência, força e esperança).
- Criamos uma rede de apoio pessoal.
- Praticamos nossa recuperação e limites pessoais prestando serviços.

## O que não fazemos nas reuniões

- Não damos retorno.
- Não julgamos.
- Não fazemos comentários sobre o que os outros dizem.
- Não damos conselhos.
- Não distraímos os demais da pessoa que está partilhando por meio de palavras, sussurros, gestos, ruídos ou movimentos.
- Não violamos o anonimato de outras pessoas.
- Não contamos o que é dito nas reuniões (em qualquer circunstância).

## Como trabalhamos em um programa de recuperação

Os indivíduos se recuperam em seu próprio ritmo. Aprendemos com a experiência que os membros de ACA que estão usando as ferramentas da recuperação obtêm os maiores ganhos no menor período de tempo.

## Ferramentas da recuperação de ACA

- Frequentamos as reuniões e entramos em contato com pessoas do programa para falar sobre recuperação.
- Lemos a literatura de ACA e aprendemos com as experiências de outras pessoas enquanto ganhamos clareza sobre nossa própria experiência.
- Definimos e aplicamos nossos limites.
- Trabalhamos e usamos os Doze Passos e as Doze Tradições.
- Identificamos as pessoas, os lugares e as coisas que são saudáveis e úteis para nossa vida hoje e descartamos tudo o que não é.
- Nos reconectamos com nossa criança interior ou com nosso eu verdadeiro.

- Trabalhamos com um padrinho e construímos redes de apoio.
- Participamos de reuniões que se concentram em questões sobre as quais precisamos trabalhar.
- Prestamos serviços em ACA.

Ouvir o que os outros e nós mesmos compartilhamos nas reuniões nos ajuda em nossa recuperação. Partilhar nas reuniões às vezes nos ajuda a focar, definir e esclarecer nossos problemas. Expressamos nossos sentimentos. Falar em voz alta nos ajuda a resolvê-los. Falamos sobre nossos planos de ação para mudar nossas vidas ou sobre como nosso plano atual está funcionando. Às vezes, relatamos nosso progresso ou vitórias. Muitas vezes usamos as reuniões como uma verificação da realidade em nosso programa geral, comparando nossa vida atual no programa com nossa vida adulta antes de entrar no programa de ACA.

Nas reuniões, passamos a entender como nossas experiências de infância moldam nossas atitudes, comportamento e escolhas atuais. Ouvimos outras pessoas falarem sobre suas experiências e nos reconhecemos. Aprendemos como podemos mudar. Percebemos que dentro de nós há pessoas que não são quem fomos ensinados a ser. Algumas pessoas chamam isso de “crianças interiores”. Outras o chamam de nossa “família interior”. Descobrimos a nós mesmos.

Lemos sobre O Problema de ACA, muitas vezes usando a literatura como bote salva-vidas. Nós nos agarramos ao que lemos quando o mar fica temporariamente agitado. Muitos de nós escrevem diariamente, descobrindo que isso nos ajuda a colocar as coisas em perspectiva para nós. Alguns de nós escrevem para entrar em contato com nossas crianças interiores. Escrevemos sobre nossa infância, pensamentos diários, lutas recorrentes e descobertas sobre a vida e sobre nós mesmos. Escrevemos sobre novos problemas à medida que eles surgem. Usamos as ferramentas de ACA fora das reuniões para aprender a ser espontâneos e a nos divertir.

Gradualmente, começamos a reconhecer as mensagens parentais negativas de nossa infância que conduzem nossa vida. Aprendemos a substituí-las por comportamentos saudáveis. Esse é o primeiro passo para a “reparentalização”. À medida que gradualmente nos reparentalizamos, nossa perspectiva de vida muda. Começamos a olhar para ela de uma perspectiva emocionalmente madura. Por fim, nos

tornamos pessoas mais felizes, mais fortes e mais capazes - mais aptas a lidar com a vida. Aprendemos a respeitar os outros e a nós mesmos. A qualidade de nossa vida melhora à medida que aprendemos a definir e comunicar nossos limites e insistir para que eles sejam honrados.

Aprendemos com a experiência que os membros de ACA que obtêm os maiores ganhos em um curto período de tempo são aqueles que usam as “ferramentas da recuperação”. Também descobrimos que cada um de nós se recupera em seu próprio ritmo e em seu próprio tempo. Somos seres individuais que vêm de experiências e origens variadas.

### **Ingresso**

O único requisito para ser membro é o desejo de se recuperar dos efeitos de ter crescido em uma família alcoólica ou disfuncional.

### **Política de Literatura**

Muitos programas de Doze Passos exigem que somente a literatura publicada dentro do programa esteja disponível nas reuniões. O programa de ACA, desde o início, considera que existem informações valiosas fora do programa. Sugerimos que qualquer literatura externa trazida para as reuniões esteja de acordo com os Doze Passos e as Doze Tradições de ACA. Nosso programa também sugere que essa literatura seja mantida separada da literatura aprovada pela Conferência de ACA. Para obter mais informações sobre a política de literatura de ACA, consulte o folheto intitulado “Política de Literatura de ACA”.

### **As contribuições são voluntárias**

Não são exigidas cotas ou taxas de inscrição. No entanto, somos totalmente autossuficientes por meio de nossas próprias contribuições. Fazemos nossas doações da Sétima Tradição nas reuniões, conforme podemos pagar, em reconhecimento aos benefícios que nosso programa nos proporciona.

No nível de grupo, nossas contribuições são usadas para manter as portas abertas (pagar o aluguel, comprar materiais, disponibilizar literatura). Em nível regional, nossas contribuições são usadas para manter as linhas de comunicação abertas entre os Intergrupos e o Serviço

Mundial e, em nível de Serviço Mundial, para que as pessoas possam encontrar as reuniões. Cada membro tem a responsabilidade de manter ACA funcionando, garantindo que seu grupo apoie suas organizações de Intergrupo, Região e Serviço Mundial.

### **Afiliação**

ACA é um programa independente de Doze Passos e Doze Tradições. Não somos afiliados a nenhuma outra organização de Doze Passos. No entanto, cooperamos com outros programas de Doze Passos e Doze Tradições. Não somos aliados a nenhuma seita, denominação, organização, instituição, grupo político ou de aplicação da lei. Não nos envolvemos em nenhuma controvérsia e não endossamos nem nos opomos a nenhuma causa.

### **Um convite pessoal**

Este é seu convite pessoal para conhecer ACA e *continuar voltando*. Sua presença nas reuniões nos ajuda em nossa recuperação. Sabemos que este programa funciona para nós. Ainda não vimos ninguém fracassar trabalhando honestamente este programa. Este é o nosso caminho para a sanidade, nosso programa para a serenidade.

Nós o convidamos a se unir a nós. ACA funciona!

Favor reimprimir somente para distribuição em ACA  
ou com permissão por escrito de

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

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

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

+1 (310) 534-1815

Local information:

---

# ACA é...

---



**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.