

*Em ACA, o relacionamento entre um padrinho e afilhado representa uma conexão espiritual entre duas pessoas que se ajudam mutuamente a encontrar a vida além dos efeitos do crescimento em uma família disfuncional. Os adultos-crianças não podem se recuperar sozinhos ou isoladamente. Juntos, aprendemos a oferecer e aceitar um apoio saudável. Aprendemos o que significa ser um amigo.*

### “COMPANHEIROS DE JORNADA”

O modelo exclusivo de apadrinhamento praticado em ACA coloca o padrinho e o afilhado em pé de igualdade, buscando respostas e soluções juntos. Por meio do apadrinhamento, os adultos-crianças encontram empatia. Esse é o entendimento mútuo que coloca em ação nossa identificação com outro adulto-criança.

Como “companheiros de jornada” na recuperação, não precisamos temer o apadrinhamento como uma reencenação da dominação, negligência ou controle que experimentamos quando crianças. Para muitos de nós, o apadrinhamento em ACA será nossa primeira chance de estabelecer um relacionamento baseado na igualdade e no respeito mútuo. Esse pode ser um conceito desconhecido, pois viemos de famílias nas quais não se praticavam relacionamentos saudáveis com respeito e confiança.

Pedir a alguém que se torne nosso padrinho é uma etapa fundamental em nossa recuperação. Para encontrar um padrinho em ACA, frequentamos as reuniões e eventos de ACA e ouvimos os membros compartilhando. Procuramos alguém que tenha trabalhado os Doze Passos de ACA, que frequente regularmente as reuniões e compreenda os princípios de ACA. Também podemos procurar alguém que tenha alcançado um nível observável de serenidade e sobriedade emocional. Normalmente, procuramos um padrinho do mesmo sexo para evitar confusão romântica.

Podemos pedir o número de telefone de um possível padrinho e ligar para falar sobre ACA. Se nos sentirmos à vontade para conversar com essa pessoa, perguntamos se ela está disponível para apadrinhar. Também discutimos as expectativas de um relacionamento entre padrinho e afilhado. Talvez passemos por esse processo com duas ou três pessoas. Por fim, pedimos a uma delas que seja nosso padrinho.

### TIPOS DE APADRINHAMENTO EM ACA

**Tradicional:** Um membro mais experiente no programa orienta o afilhado nos Doze Passos e o ajuda a entender o processo de recuperação de ACA.

**Co-apadrinhamento:** Dois membros de ACA com tempo de programa e experiência semelhantes apoiam a recuperação contínua um do outro.

**Temporário:** Os membros de ACA em uma estrutura ou instituição de tratamento podem usar um padrinho de curto prazo até que um padrinho mais permanente em um grupo base de ACA possa ser encontrado.

**À distância:** Os membros de ACA que estão geograficamente isolados podem usar reuniões on-line ou por telefone para obter apoio. Quando as circunstâncias impedem o contato presencial com um padrinho, o apadrinhamento à distância ainda pode ser significativo e eficaz.

Em algumas áreas, os padrinhos de ACA não estão prontamente disponíveis. Nessa situação, talvez tenhamos que procurar um padrinho à distância ou visitando outras cidades onde ACA é mais ativo.

Quando nos pedem para sermos padrinhos, tentamos dizer “sim”. O apadrinhamento é uma das principais ações que ajudam um membro de ACA a manter a sobriedade emocional enquanto continua a crescer espiritualmente. Ao apadrinhar outras pessoas, aprendemos mais sobre nós mesmos e sobre a sequência da recuperação. Aprendemos que, se estivermos trabalhando os Doze Passos e participando regularmente das reuniões de ACA, temos algo a oferecer a outra pessoa. Podemos passar adiante o presente da recuperação que nos foi dado.

### SER UM PADRINHO

Um padrinho de ACA compartilha seu programa espiritual de recuperação com um afilhado e fornece orientação para que o recém-chegado construa sua própria base de recuperação por meio dos Doze Passos de ACA. Um padrinho compreende os efeitos de ter sido criado em uma família disfuncional. O padrinho também entende a importância de resolver a dor armazenada e reparentalizar a si mesmo por meio dos Passos de ACA.

Os padrinhos de ACA não são terapeutas ou conselheiros, mas podem oferecer o apoio necessário a um afilhado que esteja revivendo abusos, traumas e outras experiências devastadoras da infância.

### Um padrinho de ACA:

- compartilha sua própria história, bem como sua experiência, força e esperança na recuperação,
- ajuda o afilhado a entender a intoxicação emocional, os traços da Lista de Características de um adulto-criança e os efeitos do alcoolismo e da disfunção familiar,
- incentiva o trabalho ativo dos Passos, a participação em reuniões, o registro em um diário, a meditação e a busca de um Poder Superior,
- incentiva o afilhado a quebrar as antigas regras familiares que desencorajavam a fala, a confiança, o sentimento e a lembrança,
- ajuda o afilhado a identificar, expressar e compreender sentimentos,
- lidera pelo exemplo em sua própria recuperação ativa.

Um padrinho de ACA com uma adicção não deve estar ativo nessa adicção. Não podemos apadrinhar outras pessoas se estivermos bebendo, nos drogando ou nos envolvendo em algum outro comportamento que se qualifique como recaída.

### Também é importante lembrar que um padrinho de ACA:

- não é um pai, uma figura de autoridade ou um Poder Superior para a pessoa que está sendo apadrinhada,
- não julga nem invalida os sentimentos ou percepções da pessoa que está sendo apadrinhada,
- não faz por um afilhado o que ele pode fazer por si mesmo,
- não dá nem empresta dinheiro,
- não se envolve romântica ou sexualmente com um afilhado

O modelo de apadrinhamento do companheiro de jornada exige que tanto o padrinho quanto o afilhado pratiquem os princípios dos Passos de ACA em todas as suas atividades. Esses princípios incluem a entrega, a honestidade consigo mesmo, o inventário de si mesmo e a disposição. Essa é a via de mão dupla do apadrinhamento de ACA.

## A SEQUÊNCIA DA RECUPERAÇÃO DE ACA

Chegar ao fundo do poço/Pedir e aceitar ajuda  
Admitir impotência e descontrole  
Abrir-se à espiritualidade e a uma solução espiritual  
Ser honesto/inventariar nosso passado  
Contar nossa história de forma aberta e honesta a  
outra pessoa  
Buscar humildemente a remoção de falhas  
Encontrar o autoperdão  
Reparações às pessoas prejudicadas  
Inventário contínuo de pensamentos e  
comportamentos diários  
Encontrar discernimento  
Meditar e buscar direção espiritual  
Praticar o amor e o amor-próprio  
Transmitir a mensagem de recuperação a outras  
pessoas

## SER UM AFILHADO

O padrinho espera que o afilhado participe ativamente de sua própria recuperação. O padrinho espera que a pessoa seja honesta consigo mesma e com os outros. Os afilhados precisarão fazer contato regular com o padrinho e deverão cumprir os compromissos assumidos. Os afilhados com adicção também devem estar comprometidos com a abstinência. Não podemos trabalhar em um programa eficaz de ACA se estivermos nos drogando com álcool, drogas ou outros comportamentos compulsivos.

O padrinho observará a disposição da pessoa que está sendo apadrinhada e prestará atenção se o afilhado completa o trabalho do Passo e comparece às reuniões regularmente. O padrinho espera que o afilhado aceite total responsabilidade por seu programa e comportamento.

A decisão de terminar um relacionamento entre padrinho e afilhado não é abandono. No entanto, quando uma das partes decide que precisa seguir em frente, essa pessoa precisa ser honesta e ter tato ao tomar essa decisão.

## AFIRMAÇÕES E COMPROMISSOS

### Para afilhados:

- Posso pedir ajuda sem sentir que sou um fardo.
- Posso ser igual em um relacionamento com outra pessoa.
- Estou disposto a fazer o que for preciso para me recuperar.
- Sou capaz de escolher um padrinho saudável.
- Trabalharei em um programa sólido de ACA, um passo de cada vez.
- Vou comemorar os marcos de minha recuperação.

### Para padrinhos:

- Tenho algo a oferecer a outra pessoa.
- Posso ajudar alguém com o que aprendi na recuperação.
- Posso ajudar outro ACA, independentemente do tipo de abuso que sofremos quando crianças.
- Posso compartilhar minha experiência em vez de dar conselhos.
- Evitarei “consertar” ou resgatar outras pessoas.
- Mantereirei limites saudáveis.

*As informações contidas neste panfleto são provenientes principalmente do Capítulo 11 do Texto de Irmandade de ACA. Para obter mais informações sobre o apadrinhamento de ACA, consulte esse capítulo.*

Local information:

# Apadrinhamento 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.