



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.

## DIRETRIZES PARA NOVAS REUNIÕES

### A. As reuniões são autônomas (Tradição nº 4)

Cada reunião toma suas próprias decisões quanto à maneira de agir, de acordo com as Doze Tradições. As Tradições fornecem orientações para a conduta do grupo, assim como os Passos a fornecem para a recuperação individual.

### B. Localizar uma instalação

Um grupo precisa de um local seguro para se reunir. Os grupos têm encontrado espaço em centros de recuperação, centros intergrupais, igrejas, parques, escolas, hospitais, livrarias de recuperação ou organizações de serviço público com aluguéis razoáveis. Algumas reuniões começaram na casa de alguém, mas geralmente se depararam com a necessidade de se mudar para um “espaço neutro” maior em poucos meses.

### C. Primeiros passos

Se possível, procure obter o compromisso de duas ou três outras pessoas do programa de comparecer a algumas reuniões para garantir a sobrevivência inicial do novo grupo. As reuniões registradas no WSO de ACA (formulário de registro incluído neste kit) serão publicadas em nosso Diretório de Reuniões on-line, o que ajudará as pessoas a encontrar a reunião. O intergrupo local também pode ter diretórios de reuniões locais ou serviços de atendimento que podem ajudar os novos membros a encontrar a sua reunião.

### D. Servidores de grupo

Cada reunião oferece oportunidades de serviço que mantêm o funcionamento da reunião. Em uma reunião saudável, várias pessoas fazem um pouco do trabalho e as tarefas são realizadas.

### E. Formatos de reunião

Este arquivo contém um exemplo de modelo. Você também pode consultar o Livro-texto da Irmandade de ACA para obter outros exemplos.

### F. Retorno

Dar retorno é interromper, dar conselhos ou fazer comentários sobre a partilha de outra pessoa. Também é falar com alguém ou fazer barulho que distraia durante o tempo de partilha. Em ACA, não damos retorno. Quando outras pessoas partilham conosco, apenas ouvimos; nossa realidade, nossa verdade, nossas ideias, nossos sentimentos, nossa autoimagem e nossos seres são afirmados. Quando nos concentramos apenas em nossa própria recuperação (sem falar da de outras pessoas), estamos assumindo a responsabilidade por nossas próprias vidas. Fazemos isso apresentando todas as declarações na primeira pessoa, no pronome “eu”.

## **G. Anonimato**

O anonimato permite que compartilhem nossos sentimentos e vivenciemos uma “identidade” separada de um “rótulo”. “Quem você vê aqui, o que ouve aqui, quando sair daqui, deixe que fique aqui” é uma boa regra a ser seguida na criação de um lugar seguro para compartilhar nossos sentimentos e nossa recuperação sem medo de fofocas, retaliações ou de que nosso anonimato seja quebrado.

## **H. Literatura**

Cada reunião determina os livros, gravações, folhetos ou panfletos apropriados para sua mesa de literatura, pois cada reunião é autônoma. De acordo com a Tradição Seis, “Um grupo de ACA nunca endossa, financia ou empresta seu nome a qualquer instituição ou organização externa, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso propósito primordial”. Tenha sempre em mente o recém-chegado e selecione a literatura apropriada para fornecer informações sobre ACA a qualquer novo membro.

## **I. Atração**

Nosso programa é de atração, não de promoção. Se já existirem grupos de ACA na área, talvez seja bom distribuir um folheto anunciando sua nova reunião para eles. Se não houver, você pode distribuir panfletos, com permissão, em outras reuniões de Doze Passos e convidar alguns amigos próximos.

## **J. Início de uma nova reunião**

O programa cresce porque alguém tem a necessidade de iniciar uma nova reunião e tenta atender a essa necessidade.

## **K. Recém-chegados**

O amor e o respeito que oferecemos aos recém-chegados são um reflexo do amor e do respeito que estamos aprendendo a oferecer a nós mesmos.

## **L. Políticas de segurança**

Em uma reunião regular de serviços, elabore um plano sobre o que fazer com as interrupções nas discussões de acordo com o consenso do grupo. Algumas ideias que você pode considerar:

1. Manter a Tradição Um: Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de ACA.
2. Peça aos que estiverem incomodando que se retirem.
3. Peça àqueles que interromperam que tirem uma semana (duas semanas, quatro semanas...) de folga desta reunião.
4. Ofereça àqueles que interromperam a oportunidade de estabelecer seu lugar de volta, fazendo reparações ao grupo e realizando um serviço designado.
5. Banir as pessoas que continuarem a perturbar a reunião.
6. Acompanhar uma pessoa que esteja perturbando a reunião. A escolta é feita por um grupo de membros do grupo designados para fazer isso, conforme determinado em uma reunião de serviços.
7. Encerre a reunião imediatamente e faça com que todos os membros saiam para o bem-estar comum.
8. Chame a polícia se houver perigo presente à vida, à saúde ou à propriedade evidentes.

## **M. Outros problemas**

Quando ocorrerem problemas para os quais este arquivo não tiver respostas, consulte as Doze Tradições e apresente o problema em uma Reunião de Serviço para uma conscientização de grupo. O Livro-texto da irmandade de ACA também pode oferecer algumas dicas. Se o seu grupo ainda não tiver certeza do que fazer, entre em contato com o Intergrupo local ou com o WSO de ACA para obter sugestões. Independentemente da fonte de onde você obtiver suas sugestões, é a sua reunião que decidirá o que é melhor fazer para o seu próprio bem-estar.

# INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE OS SERVIDORES DE GRUPO (ENCARGOS DE SERVIÇO)

Sugerimos que os tempos dos encargos de serviço tenham pelo menos seis (6) meses de duração. Essas diretrizes são fornecidas para sua fácil referência. Cada reunião é autônoma e pode modificar, alterar ou excluir diretrizes conforme a maioria do grupo achar adequado.

## B. Secretário do grupo

1. Registra a reunião no escritório da Organização Mundial de Serviços de ACA (Adultos-Crianças de Alcoólicos).
2. Envia mudanças nas informações da reunião (novo local, novo servidor etc.) para o WSO de ACA e para o Intergrupo.
3. Abre e encerra a reunião, a menos que essa função seja delegada a outro servidor de confiança.
4. Assegura que a sala de reuniões seja montada e limpa.
5. Dá as boas-vindas aos recém-chegados. Cumprimenta os recém-chegados antes das reuniões, conversa com eles após a reunião e fornece os Kits para Novos Membros, a menos que seja decidido de outra forma.
6. É responsável pela unidade e segurança da reunião:
  - a. Realiza reuniões de serviço.
  - b. Limita o tempo de compartilhamento por meio de um cronômetro ou outros meios.
  - c. Ajuda a garantir a regra de “não dar retorno”.
7. Anuncia oportunidades de serviço com pelo menos uma (1) semana de antecedência da abertura e facilita o processo de eleição para os encargos de serviço novos ou estabelecidos.
8. Apresenta o relatório/anúncios do secretário durante a reunião.
9. Preenche ou ajuda a encontrar substitutos temporários para outras posições de serviços, conforme necessário.

## B. Tesoureiro do grupo

1. Coleta e registra as doações da Sétima Tradição.
2. Paga as despesas da reunião (aluguel, café etc.).
3. Reembolsa os membros que apresentarem recibos de despesas com materiais, literatura, cópias, fichas etc.
4. Mantém uma “reserva prudente” (geralmente um mês de despesas normais da reunião).
5. Após o pagamento de todas as despesas, mantendo uma reserva prudente e conforme aprovado pela consciência do grupo, envia os fundos excedentes ao Intergrupo local de ACA e/ou à Organização Mundial de Serviços para continuar seu trabalho: informações de contato, diretórios de reuniões, literatura, eventos etc.
6. Envia doações da Sétima Tradição para os escritórios locais do intergrupo, da região e da Organização Mundial de Serviço de ACA (60% para o intergrupo/região; 40% para a WSO).
7. Fornece a situação financeira da reunião aos membros da reunião, conforme designado pelo modelo de reunião (semanal, mensal etc.).

## C. Assessor de Literatura

1. Exibe literatura em cada reunião (monta uma mesa de literatura etc.).
2. Reabastece toda a literatura esgotada (compra livros, faz cópias etc.).
3. Limpa e guarda os materiais no final de cada reunião.
4. Apresenta todos os recibos ao tesoureiro da reunião para reembolso.

### **D. Representante do Grupo em WSO de ACA**

1. Participa de reuniões mensais por teleconferência. As teleconferências são realizadas no segundo sábado de cada mês, das 11h30 às 12h30, horário do Pacífico. Disque (712) 432-0075 código: 427266# para se conectar com os autores das chamadas.
2. Transmite preocupações e dúvidas do grupo ao WSO de ACA.
3. Continua a oferecer suporte a ACA WSO ou comunica as necessidades de serviço ao grupo.
4. Divulga as informações coletadas nas reuniões (eventos, notícias, literatura etc.).

### **E. Outras possíveis oportunidades de serviço**

Recepcionistas, montagem da sala/limpeza da sala; coordenador de oradores, cronômetro, pessoa do café, pessoa do bolo, pessoa da batata frita etc.

# REUNIÕES DE SERVIÇO

## A. Consciência de grupo

Esse é o voto do grupo da irmandade em assuntos que afetam o grupo. Em ACA, todo o poder está nas mãos dos membros do programa, e não de “servidores de confiança”. Todos os membros podem votar. Qualquer decisão tomada deve ser, tanto quanto possível, um reflexo da vontade do grupo e um reflexo do espírito de nossa irmandade, e não apenas um voto majoritário. Para que haja “unanimidade substancial”, todos os membros precisam ser levados em consideração e o mais próximo possível de um voto unânime precisa existir. Se houver uma discordância substancial sobre a questão, talvez sejam necessárias mais informações e discussões antes que possa haver “unanimidade substancial”. A questão é então apresentada até a próxima reunião de serviço e discutida novamente. Se a desarmonia considerável continuar, a questão pode ser abandonada para manter a unidade do grupo (Tradição Um).

## B. Opinião da minoria

Os membros que tiverem uma opinião sobre uma questão que esteja em “minoria” têm o direito de apresentar sua preocupação na reunião de serviço.

## C. Questões sobre reuniões de serviço

Uma reunião de serviço, geralmente realizada mensalmente após uma reunião regular ou conforme necessário, é o formato usado para determinar a política do grupo em questões como:

1. Eleição de servidores
2. Mudança de horário/data/local/foco de uma reunião
3. Formato da reunião
4. Problemas de cronometragem de tempo de compartilhamento
5. Discussão de políticas de literatura/livros
6. Problemas com fumantes/não fumantes
7. Relatórios financeiros
8. Organização de atividades especiais
9. Permitir a presença de crianças em uma reunião
10. Possível violação das Tradições por membro(s) de um grupo
11. Possível violação da segurança de uma reunião
12. Uso da Sétima Tradição para financiar atividades

## D. Divulgando a reunião de serviço

Durante os anúncios, um membro pode solicitar uma reunião de serviço para discutir um assunto. As questões a serem discutidas podem ser anunciadas brevemente sem que haja discussão na reunião regular. Uma reunião de serviço é agendada assim que possível pelo grupo (após a próxima reunião ou em uma data posterior). Todos os membros devem ter o máximo de informações antecipadas e/ou o tempo de antecedência necessário para se preparar para uma reunião de serviço. No caso de eleições, a reunião de serviço pode ser anunciada com uma a quatro semanas de antecedência; no caso de questões menores, após a próxima reunião ordinária pode ser apropriado.

## E. As reuniões regulares de ACA são para a recuperação de ACA

Não é recomendável tentar conscientizar o grupo durante os “anúncios do secretário”. As tentativas de fazer isso geralmente resultam em um trabalho apressado e ressentimento daqueles que vieram para compartilhar, não para discutir questões de serviço.

## **F. A estrutura da reunião de serviço**

O secretário preside a reunião. Cada questão a ser votada é anunciada durante o Relatório do Secretário da reunião ordinária. Durante a Reunião de Serviço, a questão é discutida, são apresentadas possíveis soluções e é feita uma votação. A maioria dos presentes define a política da reunião. Se alguém reclamar de notificação prévia insuficiente durante os anúncios de uma reunião ordinária, o grupo fará um exame de “consciência de grupo” para determinar se houve notificação prévia suficiente. Se a maioria achar que recebeu tempo e dados suficientes e as Tradições foram cumpridas, a norma permanece.

## **G. Votação de questões da Conferência Anual de Serviço (ABC)**

Todos os anos, ACA realiza uma Conferência Anual de Serviço (ABC). Cada grupo tem direito a enviar um delegado e um ou mais suplentes. Nessa reunião, a consciência de grupo dos participantes servirá para orientar a Organização Mundial de Serviço (WSO) para o ano seguinte. A ABC geralmente é realizada em abril. Os grupos que não enviam um delegado ainda podem expressar suas preocupações por escrito. No passado, o WSO também enviou a todos os grupos registrados questões de interesse para a consciência de grupo de todos os grupos que desejassem participar. Esse processo foi chamado de “Pesquisa de Consciência do Grupo”. O WSO também pode enviar “cédulas de votação” que, se aprovadas por maioria de votos de todos os participantes, se tornarão política de ACA.



**Adultos-Crianças de Alcoólicos/  
Famílias Disfuncionais**

## ROTEIRO DE REUNIÃO DE ACA

*(A reunião dura 1 hora e meia)*

Olá. Meu nome é *(seu primeiro nome)*. Bem-vindo à reunião de *(nome da reunião)* dos Adultos-Crianças de Alcoólicos.

Certifique-se de que todos os telefones celulares estejam desligados durante a reunião.

Nós nos reunimos para compartilhar a experiência que tivemos enquanto crianças, crescendo em um lar alcoólico ou disfuncional. Essa experiência nos afetou na época e nos afeta até hoje. Ao praticarmos os 12 Passos, nos concentrarmos na Solução e aceitarmos um Poder Superior de nossa compreensão, nos libertamos dos efeitos do alcoolismo e de outras disfunções familiares. Nós nos identificamos com “O Problema” e aprendemos a viver de acordo com “A Solução”, um dia de cada vez.

Por favor, junte-se a mim em um momento de silêncio seguido da Oração da Serenidade.

Convido \_\_\_\_\_ para ler O Problema (ou A Lista de Características)

Convido \_\_\_\_\_ para ler A Solução.

Convido \_\_\_\_\_ para ler Os 12 Passos.

Talvez você tenha se identificado com nossas leituras mesmo que, aparentemente, não tenha havido alcoolismo ou outra dependência em sua casa. Isso é comum porque a disfunção pode ocorrer em uma família mesmo sem a presença de vícios. Nós lhe damos as boas-vindas.

Se você estiver participando de uma reunião de ACA pela primeira vez, poderia se apresentar dizendo seu primeiro nome? Não fazemos isso para constrangê-lo, mas para que possamos dar-lhe as boas-vindas e conhecê-lo melhor. (Aplausos). Estamos felizes por você estar aqui. Continue voltando. Façamos agora um giro de apresentações para que todos possamos nos conhecer. Meu nome é \_\_\_\_\_.

Esse programa não é fácil, mas se você conseguir lidar com o que surgir em seis reuniões consecutivas, começará a sair da neblina. Isso lhe dará liberdade em relação ao passado. Você e sua vida mudarão. No início, muitos de nós não conseguíamos reconhecer ou aceitar que algumas de nossas atitudes ou comportamentos atuais resultavam de experiências relacionadas ao alcoolismo ou à disfunção na nossa infância. Nós nos comportamos como adultos-crianças, o que significa que trazemos a descrença pessoal e o medo aprendidos na infância para nossas interações na vida adulta. Ao participarmos de seis reuniões seguidas e, depois disso, regularmente, passamos a conhecer e a agir conforme nosso eu verdadeiro.

Incentivamos cada membro a falar abertamente sobre suas experiências, conforme o tempo permitir. Este é um lugar seguro para compartilhar suas experiências de adulto e da infância sem ser julgado. Para permitir que todos tenham a chance de partilhar durante a reunião, pedimos que cada pessoa limite seu tempo a cinco minutos *(três a quatro se a reunião for grande)*.

O que você ouvir nesta reunião deve permanecer na reunião. Não falamos sobre a história ou as experiências de outra pessoa para outras pessoas. Por favor, respeite o anonimato daqueles que compartilharem conosco hoje.

Nós não damos retorno durante as partilhas. Dar retorno significa interromper, referir-se ou comentar o que outra pessoa disse durante a reunião. Não fazemos isso porque os adultos-crianças vêm de ambientes familiares onde os sentimentos e as percepções foram julgados como errados ou defeituosos. Aceitamos sem comentar o que os outros dizem porque é verdade para eles. Trabalhamos para assumir mais responsabilidades em nossas vidas, em vez de dar conselhos aos outros.

A reunião de hoje irá abordar \_\_\_\_\_ *(tema da reunião)*. Começaremos a compartilhar agora e terminaremos em \_\_\_\_\_ *(aproximadamente 15 minutos antes do encerramento da reunião)*.

(O coordenador pode ir chamando as pessoas que forem levantando as mãos ou pode fazê-lo em sentido horário/anti-horário – fica a critério do coordenador ou do grupo)

A reunião agora está aberta para partilhas.

(O compartilhamento em grupo termina.)

Chegamos ao momento da nossa 7ª Tradição (*passar a sacola*), que afirma que “Todo grupo de ACA deve ser completamente autossuficiente, recusando quaisquer contribuições de fora”. Os recém-chegados não precisam contribuir nas suas primeiras reuniões, ao invés disso é sugerido que adquiram a literatura de ACA.

Alguém poderia fazer a leitura das 12 Tradições? Agora é a hora dos:

- Anúncios do Secretário.
- Relatório do Tesoureiro
- Relatório do Comitê Intergruppal

Alguém tem algum outro aviso relacionado a ACA?

*(Se o tempo permitir)* Alguém mais deseja compartilhar? *(e/ou)* Esse é todo o tempo que tivemos para compartilhar. Agradeço a presença de todos e continuem voltando. Caso não tenha tido a oportunidade de partilhar, procure alguém após a reunião se precisar conversar.

É hora de ler As Promessas.

Convido \_\_\_\_\_ a encerrar esta reunião com a oração de sua escolha? *(ficar de pé e formar um círculo de mãos dadas)*.

Continue voltando. Funciona!

## A LISTA DE LAVANDERIA

*(14 Traits of an Adult Child)*

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. Ficamos assustados com pessoas iradas e qualquer crítica pessoal.
4. Ou nos tornamos alcoólatras, nos casamos com eles ou ambos, ou encontramos outra personalidade compulsiva, como um workaholic, para satisfazer nossas necessidades doentias de abandono.
5. Vivemos a vida do ponto de vista das vítimas, e somos atraídos por essa 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 falhas, etc.
7. Temos sentimentos de culpa quando nos defendemos em vez de ceder aos outros.
8. Nós nos tornamos viciados em excitação.
9. Confundimos amor e piedade e tendemos a “amar” pessoas que 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 julgamos duramente e temos um sentimento muito baixo de auto-estima.
12. Somos personalidades dependentes que têm medo 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 disponíveis emocionalmente para nós.
13. O alcoolismo é uma doença familiar; tornamo-nos para-alcoólatras e assumimos as características dessa doença, embora não tenhamos tomado a bebida.
14. Para-alcoólatras são reatores e não atores.

*Tony A., 1978*

# OS DOZE CONCEITOS DE ACA

## Conceito I

A responsabilidade final e a autoridade suprema pelos serviços mundiais de ACA deveriam sempre residir na consciência coletiva de toda a nossa irmandade.

## Conceito II

A autoridade para a manutenção ativa de nossos serviços mundiais é aqui delegada à verdadeira voz, a consciência efetiva de toda a nossa Irmandade.

## Conceito III

Como forma de criar e manter uma relação de trabalho claramente definida entre as reuniões de ACA, a Junta de Serviço do WSO de ACA e seus funcionários e comitês sugerem que cada um desses elementos de serviço seja dotado do tradicional “Direito de Decisão”\*, assegurando assim sua liderança eficaz.

*\*O direito de decisão, conforme definido neste documento, refere-se a:*

- 1) o direito e a responsabilidade de cada servidor de confiança de falar e votar em sua própria consciência, na ausência de qualquer mandato contrário, em qualquer questão, independentemente do nível de serviço;
- 2) Os Doze Passos, as Doze Tradições e o Compromisso com o Serviço serão seguidos pelos servidores de confiança na tomada de decisões;
- 3) os delegados da Conferência Anual de Serviço (ABC) são servidores de confiança e, portanto, igualmente guiados pelos Doze Passos, Doze Tradições, Doze Conceitos e pelo Compromisso com o Serviço;
- 4) prática padrão de que as decisões tomadas pelos subcomitês estão sujeitas à autoridade do corpo de serviço que cria sua missão e define seus parâmetros.

## Conceito IV

Em toda a nossa estrutura, mantemos em todos os níveis de responsabilidade um tradicional “Direito de Participação”.

## Conceito V

Em toda a nossa estrutura, prevalece o “Direito de Apelação”, o que nos garante que a opinião da minoria será ouvida e que as petições para a resolução de conflitos serão cuidadosamente consideradas.

## Conceito VI

Em nome de ACA como um todo, nossa Conferência Anual de Serviço tem a responsabilidade principal pela manutenção de nossos serviços mundiais e, tradicionalmente, tem a decisão final com relação a grandes assuntos de política geral e finanças. No entanto, a Conferência Anual de Serviço também reconhece que a iniciativa central e a responsabilidade ativa na maioria desses assuntos são exercidas principalmente pelos custódios da Organização Mundial de Serviço, quando atuam entre si como Organização Mundial de Serviço de Adultos-Crianças de Alcoólicos.

## Conceito VII

A Conferência Anual de Serviço reconhece que o Contrato Social e os Estatutos da Organização Mundial de Serviço de Adultos-Crianças de Alcoólicos são instrumentos legais: que os custódios têm, portanto, plenos poderes para administrar e conduzir todos os assuntos de serviço mundial de Adultos-Crianças de Alcoólicos. Entende-se também que nossa Organização Mundial de Serviço depende da força da tradição e do poder da bolsa de ACA para efetivar sua finalidade.

## **Conceito VIII**

Os custódios da Organização Mundial de Serviço atuam nessa capacidade primária: com relação às questões mais amplas de política geral e finanças, eles são os principais planejadores e administradores. Eles e seus comitês principais gerenciam diretamente esses assuntos.

## **Conceito IX**

Bons líderes de serviço, bem como métodos sólidos e adequados para a sua escolha são, em todos os níveis, indispensáveis para o nosso funcionamento e segurança no futuro. A liderança principal dos serviços mundiais deve necessariamente ser assumida pelos custódios da Organização Mundial de Serviço dos Adultos-Crianças de Alcoólicos.

## **Conceito X**

Toda a responsabilidade final de serviço deveria corresponder a uma autoridade de serviço equivalente - a extensão de tal autoridade deve ser sempre bem definida, seja por tradição, por resolução, por descrição específica de função, ou pelo Manual de Políticas e Procedimentos Operacionais e pelo Estatuto Social.

## **Conceito XI**

Enquanto os custódios tiverem a responsabilidade final pela administração dos serviços mundiais de A.A.; eles deverão ter sempre a melhor assistência possível dos comitês permanentes, diretores de serviços incorporados, executivos, quadros de funcionários e consultores. Portanto, a composição desses comitês subordinados e juntas de serviço, as qualificações pessoais dos seus membros, o modo como foram introduzidos dentro do serviço, os seus sistemas de revezamento, a maneira como eles são relacionados uns com os outros, os direitos e deveres especiais dos nossos executivos, quadros de funcionários e consultores, bem como uma base própria para a remuneração desses trabalhadores especiais, serão sempre assuntos para muita atenção e cuidado.

## **Conceito XII**

Em todos os seus procedimentos, a Organização Mundial de Serviço de Adultos-Crianças de Alcoólicos observará o espírito das Tradições de ACA, tomando muito cuidado para que a conferência nunca se torne a sede de riqueza ou poder perigosos; que fundos operacionais suficientes, além de uma ampla reserva, sejam seu princípio financeiro prudente; que nenhum dos membros da Conferência seja colocado em uma posição de autoridade irrestrita sobre qualquer um dos outros; que todas as decisões importantes sejam tomadas por meio de discussão, votação e, sempre que possível, por unanimidade substancial; que nenhuma ação da WSO seja pessoalmente punitiva ou incite a controvérsia pública; que, embora a WSO possa agir a serviço dos Adultos-Crianças de Alcoólicos, ela nunca realizará nenhum ato de governo; e que, assim como a irmandade de Adultos-Crianças de Alcoólicos à qual serve, a própria WSO sempre permanecerá democrática em pensamento e ação.

## O PROBLEMA

*(Adaptado da lista da lavanderia)*

Muitos de nós descobrimos que tínhamos várias características em comum como resultado de sermos criados em uma lar alcoólica ou disfuncional. Chegamos a nos sentir isolados e desconfortável com outras pessoas, especialmente figuras de autoridade. Para nos proteger, nos tornamos subservientes para agradar às pessoas, mesmo que tenhamos perdido nossa própria identidade no processo. Ainda assim nós confundiríamos qualquer crítica pessoal como uma ameaça. Tornamo-nos alcoólatras (ou praticamos outro comportamento viciante), ou nos casamos com eles, ou ambos. Na falta disso, nós encontramos outras personalidades compulsivas, como um trabalhador compulsivo, para satisfazer nossa necessidade doentia de abandono.

Vivemos a vida do ponto de vista de vítimas. Tendo um senso superdesenvolvido de responsabilidade, preferimos nos preocupar com os outros e não com nós mesmos. Temos sentimentos de culpa quando nos defendíamos em vez de ceder aos outros. Assim, nós nos tornamos reatores, ao invés de atores, permitindo que outros tomassem a iniciativa. Nós éramos personalidades dependentes, aterrorizadas pelo abandono, dispostas a fazer quase tudo para manter um relacionamento para não ser abandonado emocionalmente. Ainda assim continuamos escolhendo relacionamentos inseguros porque eles refletem nossa relação de infância com alcoólatra ou pais disfuncionais.

Estes sintomas da doença familiar do alcoolismo ou outras disfunções nos fizeram “Co-vítimas”, aqueles que assumem as características da doença sem necessariamente ter tomando uma bebida. Aprendemos a reprimir nossos sentimentos enquanto crianças e os mantemos enterrados como adultos. Como resultado desse condicionamento, confundimos amor com piedade, tendendo a amar aqueles que poderíamos resgatar. Ainda mais auto-destrutivo, nos tornamos viciados em excitação em todos os nossos assuntos, preferindo transtornos constantes a relacionamentos viáveis. Esta é uma descrição não uma acusação.

## 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.

## OS DOZE PASSOS DE ACA

1. Admitimos que éramos impotentes perante os efeitos do alcoolismo ou de outra disfunção familiar, e que nossas vidas haviam se tornado incontroláveis.
2. Viemos 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 admitíamos 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.*

## AS DOZE TRADIÇÕES DE ACA

1. Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de ACA.
2. Para nosso propósito de grupo, existe apenas uma autoridade suprema - um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam.
3. O único requisito para ser membro de ACA é o desejo de se recuperar dos efeitos de ter crescido em uma família alcoólica ou disfuncional.
4. Cada grupo é autônomo, exceto em questões que afetem outros grupos ou ACA como um todo. Cooperamos com todos os outros programas de Doze Passos.
5. Cada grupo tem apenas um propósito primordial – levar sua mensagem ao adulto-criança que ainda sofre.
6. Um grupo de ACA nunca deve endossar, financiar ou emprestar o nome de ACA a qualquer entidade ou empresa externa, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso propósito primordial.
7. Todo grupo de ACA deve ser completamente autossuficiente, recusando contribuições externas.
8. Adultos-Crianças de Alcoólicos deverá permanecer sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar funcionários especializados.
9. ACA, como tal, jamais deverá ser organizado, mas podemos criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviço.
10. Adultos-Crianças de Alcoólicos não tem opinião sobre questões alheias; de tal modo que o nome de ACA nunca deve ser envolvido em controvérsias públicas.
11. Nossa política de relações públicas é baseada na atração e não na promoção; mantemos o anonimato pessoal no nível da imprensa, rádio, TV, filmes e outras mídias públicas.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

## 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.



**Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.**

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1 (310) 534-1815

## Meeting Registration Form

Date \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  First time Registering & Start Date \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  Information Update & WSO Meeting # \_\_\_\_\_

**PLEASE NOTE:** In order for ACA WSO to be of maximum service the following information must be current, accurate and complete. All information on this form will be used for ACA service purposes only.

### Meeting Information

Country \_\_\_\_\_

Meeting Address: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ County: \_\_\_\_\_ State/Province: \_\_\_\_\_ Postal Code: \_\_\_\_\_

Day: \_\_\_\_\_ Time: \_\_\_\_\_ [AM] [PM] Group Name: \_\_\_\_\_

Specific Meeting Location: \_\_\_\_\_

*(Cross Streets, Building, Church, etc. For example: Upstairs in back room, or church at Allen & Del Mar)*

**Type:**  Male  Female  Gay/Lesbian  Beginners  Open to All  ACAs Only (Closed)

**Focus:**  Discussion  Speaker  Steps  Book Study  Other \_\_\_\_\_

**Notes:**  Smoking  Wheelchair Access  Child Care  Needs Support  Other \_\_\_\_\_

**Language:**  Smoking  Wheelchair Access  Child Care  Needs Support  Other \_\_\_\_\_

**Intergroup Affiliation by Name:** \_\_\_\_\_ **Phone:** \_\_\_\_\_

**Public Contact:** *(Please supply us with the following information to be used to assist people in finding your meeting.)*

Phone Contact; Name \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

E-mail Contact; Name \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

**Service Work Contact:** *(The following information is for use within the ACA service structure only and will be kept strictly confidential.)* Each Meeting must have at least one contact person **with his or her own mailing address.**

### Primary Contact Information

Position at meeting: \_\_\_\_\_ First Name: \_\_\_\_\_ Last Name: \_\_\_\_\_

Street / P.O. Box: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ County: \_\_\_\_\_ State/Province: \_\_\_\_\_ Postal Code: \_\_\_\_\_

Home Phone: ( ) \_\_\_\_\_ Alternate Phone: ( ) \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

### Primary Contact Information

Position at meeting: \_\_\_\_\_ First Name: \_\_\_\_\_ Last Name: \_\_\_\_\_

Street / P.O. Box: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ County: \_\_\_\_\_ State/Province: \_\_\_\_\_ Postal Code: \_\_\_\_\_

Home Phone: ( ) \_\_\_\_\_ Alternate Phone: ( ) \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

*Please list additional information*