

Sejam bem-vindos a ACA. Estamos muito felizes por você estar aqui. Como recém-chegados que iniciam essa jornada para o despertar espiritual, podemos nos sentir de diversas formas: aliviados, tristes, exultantes e até mesmo confusos. Logo após a chegada, alguns de nós podem se sentir confortáveis o suficiente para ler a literatura de ACA, encontrar um companheiro de jornada e seguir os Passos sugeridos da recuperação.

Quando o encanto do recém-chegado se quebra

Em nossa experiência, os recém-chegados apresentam um encanto inicial. Essa fase chamada de “nuvem cor-de-rosa” de ACA começará a se dissipar e poderemos nos sentir desiludidos. Não fique desanimado. Muitos de nós pensamos que os Passos eram um conjunto mágico de palavras que, uma vez ditas, acabariam com o feitiço da disfunção. Há muito mais na recuperação de ACA do que recitar os Passos ou contar nossas histórias - muito mais.

Mantenha o foco

A quebra do encanto do recém-chegado sinaliza uma oportunidade para começar o trabalho de recuperação e ir além das palavras e de nossos hábitos, até os cantos mais profundos de nosso subconsciente, pois foi aí onde deixamos os conflitos, lembranças e sentimentos de nossas infâncias traumáticas* para podermos sobreviver, até estarmos bem o suficiente para processá-los.

Sobre a grandiosidade dentro de você

A essa altura de nosso processo de recuperação, podemos ter aprendido todos os termos específicos de ACA e ter participado de um bom bocado de reuniões, podemos ter trabalhado os Passos inúmeras vezes e servido em diversos níveis de serviço. Algumas pessoas podem pensar que são especiais, mas em nossa experiência, são apenas solitárias.

Discernindo as distrações e os disfarces

Quando chegamos a esse nível de recuperação, as distrações são muitas e os disfarces são especialmente inteligentes: o emprego chato, o novo/antigo interesse romântico, a falta de dinheiro etc. Também podemos achar que as reuniões são para reclamar e culpar, que o encerramento é uma fantasia e que não há recuperação ali. Elas vão desde o comum até o extraordinário.

Os críticos de sobrevivência ou os falsos eus* têm muitos desses truques na manga e não vão fazer nada para evitar que a dolorosa verdade venha à tona. Afinal de contas, essa tem

*Acreditamos que cada um de nós nasce com um eu verdadeiro que é forçado a se esconder devido a uma criação disfuncional. Surge um falso eu [crítico responsável pela sobrevivência] que protege o eu verdadeiro oculto de danos, mas a um preço alto. BRB p. xv.

sido sua única tarefa - manter as crianças internas, que sofrem com a dor, fechadas contra qualquer ameaça em potencial ao seu estado de isolamento. Geralmente, leva algum tempo para que a bondade que encontramos em ACA se transforme em confiança.

O trabalho de recuperação chama

No final das contas, o trabalho de recuperação exigiu que todos nós nos aprofundássemos mais. Estar ciente de nossas histórias, de como as distorcemos ou de como assumimos as características disfuncionais não é a solução - é a conscientização sem consciência - o ponto de partida, muitas vezes triste e imprevisível, do verdadeiro processo de recuperação. Descobrimos que o trabalho de recuperação é mais profundo do que podemos imaginar à primeira vista.

A essa altura, nossas defesas provavelmente já foram alertadas e nosso escudo protetor invisível está no seu nível máximo. Afinal de contas, nosso crítico responsável pela sobrevivência ou falso eu também tem feito anotações cuidadosas nas reuniões! Ainda assim, a promessa do programa de um despertar espiritual não pode ser adiada. Esse é o nosso destino. O trabalho de recuperação precisa ser feito.

Continue voltando

“Continue voltando” assume um significado totalmente novo quando quase a totalidade de nosso ser quer se desligar e fugir o mais longe e rápido possível. Esse é o estágio crucial em que a recuperação pode ocorrer se formos persistentes e consistentes. Cuidar do nosso condicionamento espiritual nos permite suportar o desconforto. Voltar atrás agora significaria perder a oportunidade mais preciosa de nossas vidas.

Se pudermos antecipar a quebra do encanto do recém-chegado, se pudermos manter o foco em nossa meta espiritual e nos afastar das distrações, e se pudermos aprender nossas lições espirituais apesar das muitas cortinas de fumaça, nosso esforço será recompensado mil vezes. Esse trabalho de recuperação compensa muito bem de maneiras imensuráveis e indescritíveis.

Objetivo espiritual do trabalho de recuperação

Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado desses Passos, procuramos levar essa mensagem a outros adultos-criança e praticar esses princípios em todos os aspectos de nossa vida.

Definição do trabalho de recuperação

O processamento e a integração de nossos conflitos, memórias e sentimentos subjacentes são o cerne do “trabalho” de recuperação que nos permite nos tornar íntegros (não dissociados), presentes (não vivendo no passado/futuro) e espiritualmente despertados (não espiritualmente mortos e adormecidos).

Preparação para o trabalho de recuperação

Talvez precisemos nos preparar para nosso processo de integração. A preparação pode exigir a recuperação de adições a drogas externas (exógenas). Também precisaremos nos recuperar de quaisquer dependências doentias de substâncias internas (endógenas) produzidas mental, comportamental ou emocionalmente.

Busque o equilíbrio físico e emocional

Como resultado desse descondicionamento inicial, podemos então buscar recuperar nosso equilíbrio físico e emocional original (sobriedade) e nossa natureza original - nossa desperta consciência espiritual.

Entendendo a dependência e o vício

Para entender o trabalho de recuperação, talvez queiramos considerar que os adultos-crianças são tão dependentes de seus mecanismos de defesa (críticos de sobrevivência ou falsos eus) quanto os alcoólicos são do álcool ou os adictos são das drogas. Para entender o que o trabalho de recuperação envolve, pode ser útil ter uma definição de adicção e dependência doentia.

Definição de propensão ao vício e dependência doentia

Uma definição de dependências doentias ou vícios mentais, comportamentais, emocionais ou físicos pode ser o fato de termos:

- Relacionamentos obsessivos e/ou compulsivos (disfuncionais ou desordenados) com
- mentalidades, comportamentos, sentimentos ou substâncias que alteram o humor/mente que
- em última análise, criam descontrole para
- bloquear conflitos, memórias e sentimentos traumáticos ou dolorosos que
- nossos pais ou falsos eus críticos de sobrevivência não acreditam nem confiam que
- podemos resolver, lembrar ou sentir (se recuperar).

Processamento seguro

Nossa prioridade é acessar, processar e integrar com segurança os conflitos, as memórias e os sentimentos que alimentam nossas dependências ou adições. Ao contrário das substâncias que precisam ser completamente abandonadas para se obter a recuperação física, nossos mecanismos de defesa (falsos eus ou críticos de sobrevivência) precisam ser desengatados com segurança para que a integração ocorra. Ter um companheiro de jornada de ACA nos incentivará a manter o curso; nunca é demais enfatizar isso.

Para que o processo de desengajamento seja seguro, é essencial que o trabalho de recuperação seja feito de forma gentil, bem-

humorada, amorosa e respeitosa (ou seja, a partir de um eu verdadeiro ou de um espaço de pais amorosos interiores), e que reparentemos os críticos de sobrevivência ou falsos eus, nossos principais defensores/protetores e crianças interiores, de forma acolhedora e integrativa.

Quando superamos esse obstáculo desafiador com um alicerce seguro e acolhedor (eu verdadeiro ou pais amorosos interiores), podemos utilizar melhor os Doze Passos e as ferramentas de reparentalização para desenvolver ainda mais nossa capacidade física, mental e espiritual de resolver os conflitos, recordar as memórias exatas e expressar os sentimentos específicos associados que nossas dependências ou adições bloquearam.

Talvez queiramos escolher um lema de longa jornada para nos lembrarmos do significado desses marcos quando chegarmos a essa fase de nosso desenvolvimento espiritual; e, por favor, lembremo-nos de ser gentis, bem-humorados, amorosos e respeitosos também com nosso crítico de sobrevivência ou falso eu. Afinal de contas, eles são nossos amigos mais antigos, nossos defensores confiáveis e nossos protetores devotos, e não merecem menos.

Sugestões de lemas, alguns engraçados, para a longa jornada:

- ACA é um modo de vida que funciona se você trabalhar nele. BRB p. 51
- Um pequeno passo, e ainda temos que fazer o trabalho de recuperação :-).
- Acesse, processe e integre com segurança
- Participar de muitas reuniões, ler vorazmente, partilhar tudo o que quisermos - ainda temos que fazer o trabalho de recuperação :-).
- Continuar mergulhando para dentro
- Ainda temos que fazer o trabalho de recuperação, querida! :-)
- Mantenha o foco
- Sério?! Ainda temos que fazer o trabalho de recuperação :-)
- Persistente, consistente, ativo
- Veja! Lá em cima no céu, é um pássaro, é um avião, não, ainda temos que fazer o trabalho de recuperação :-).
- Recordar, sentir, recuperar
- Se não for nada, ainda teremos que fazer o trabalho de recuperação. :-)
- Processo acolhedor e integrativo para todos
- Já mencionamos que ainda temos que fazer o trabalho de recuperação? :-)
- Abstinência e desligamento
- Que parte de *“ainda temos que fazer o trabalho de recuperação”* não entendemos? :-)

- Falar, confiar, sentir
- Yoda diz: “O ‘trabalho’ de recuperação ainda temos que fazer”. :-)

Compartilhando a dádiva da recuperação

À medida que progredimos em nossa busca espiritual, somos capacitados por nossas experiências a manter e elevar nossa consciência espiritual, principalmente com nós mesmos, depois em nossas interações com nossos companheiros de jornada, com outros ACAs e especialmente com os recém-chegados.

Nenhum presente é maior do que aquele que recebemos com gratidão e liberdade e que oferecemos com prazer aos recém-chegados que estão embarcando nessa jornada espiritual. Compartilhar a dádiva da recuperação nos traz grande alegria e satisfação.

O recém-chegado que acaba de entrar em ACA geralmente não acha que a recuperação é possível, não acredita que os conflitos, as memórias e os sentimentos traumáticos e dolorosos estejam realmente por trás de sua vida incontrollável e, se estiverem por trás da vida incontrollável do recém-chegado, ele não confia que sejam realmente processáveis.

Nossa constante frequência e humilde serviço nas reuniões, nosso compartilhamento honesto da experiência, força e esperança de nosso processo de recuperação nos ajuda a manter o que temos, doando-o. Asseguramos a eles que o despertar espiritual é possível e é, de fato, um milagre que pode ser realizado se fizermos o trabalho de recuperação.

Fazendo o trabalho de recuperação um dia de cada vez, vimos o encanto temporário de nossos primeiros dias se tornar o encanto permanente de nossos espíritos despertos, à medida que alçamos voo espiritual de nossos casulos protetores e nos transformamos nos seres únicos que nosso Poder Superior pretendia que fôssemos. Agradecemos sinceramente por sua presença e o convidamos a continuar voltando. Funciona, se você fizer o trabalho de recuperação.

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

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

Local information:

Para o novato que há em nós



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

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

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