

SER UM APOIADOR

Um apoiador de ACA compartilha seu programa espiritual de recuperação com uma pessoa que compartilha e fornece feedback para ajudar a construir sua base de recuperação por meio do trabalho do programa de ACA. Um apoiador entende os efeitos de ter sido criado em uma família disfuncional. Um apoiador também entende a importância de resolver o luto não processado e reparentalizar a si mesmo por meio dos Passos de ACA. Os apoiadores de ACA não são terapeutas nem conselheiros, mas podem oferecer o apoio necessário a uma pessoa que compartilha e que está revisitando negligência, abuso, trauma e outras experiências avassaladoras da infância.

O QUE UM APOIADOR DE ACA FAZ:

- Compartilha sua experiência, força e esperança na recuperação.
- Ajuda uma pessoa que compartilha a entender os efeitos do alcoolismo e da disfunção familiar, da intoxicação emocional e dos Traços da Lista de Características de um Adulto-Criança.
- Incentiva o trabalho ativo dos Passos, a participação em reuniões, a reparentalização, a meditação e a busca de um poder superior.
- Incentiva uma pessoa que compartilha a quebrar as antigas regras familiares que desencorajavam o falar, o confiar, o sentir e o lembrar.
- Ajuda uma pessoa que compartilha a identificar, expressar e compreender os sentimentos.
- Dá um exemplo de sua própria recuperação ativa.



SER UMA PESSOA QUE COMPARTILHA

Uma pessoa que compartilha participa ativamente de sua própria recuperação e assume total responsabilidade por seu programa e comportamento.

O apoiador pede que a pessoa que compartilha seja honesta consigo mesma e com os outros. Pessoas que compartilham farão contato regular com seus apoiadores e procurarão cumprir os compromissos assumidos. Uma pessoa que apoia poderá observar a disposição da pessoa que compartilha em concluir Passos ou outro trabalho do programa e em comparecer às reuniões regularmente.

AFIRMAÇÕES E COMPROMISSOS

Para a pessoa que compartilha:

- 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 selecionar uma pessoa saudável para me apoiar.
- Trabalharei em meu programa de ACA um passo de cada vez.
- Vou comemorar os marcos de minha recuperação.

Para o apoiador:

- 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.
- Manterei limites saudáveis.

Para obter mais informações sobre o livro Conexões, acesse:

www.adultchildren.org/literature/connections

Local information:

Conexões



**Um guia de apoio à recuperação
para adultos-crianças de
alcoólicos/famílias disfuncionais**



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

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

© 2025 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.

Como afirma a Solução de ACA, “A recuperação começa quando nos arriscamos a sair do isolamento”. E acrescenta: “Olhe ao seu redor e você verá outras pessoas que sabem como você se sente. Nós o amaremos e o encorajaremos, não importa o que aconteça”. “Essas declarações mostram a importância de buscar o apoio de outros ACAs. O apoio inclui padrinhos e companheiros de jornada. Também inclui muitas outras maneiras de obter ou oferecer apoio. O objetivo deste folheto é mostrar algumas das muitas maneiras pelas quais podemos sair do isolamento e crescer na recuperação.

DEFINIÇÃO DE APOIO NA RECUPERAÇÃO DE ACA

O capítulo 11 do Grande Livro Vermelho recomenda o método de apadrinhamento do tipo “companheiros de jornada”. Isso tem gerado confusão. Companheiros de jornada, como usado aqui, refere-se a duas pessoas que compartilham igualmente, revezando-se para ouvir atentamente e oferecer apoio mútuo. Em geral, eles têm tempo de experiência semelhante no programa, mas não necessariamente. No relacionamento padrinho/afilhado, o padrinho ouve atentamente o que o afilhado compartilha e oferece apoio, mas não o espera de volta do afilhado. Normalmente, o padrinho terá seu próprio padrinho para apoiá-lo.

- Usamos um termo abrangente, “apoio”, para nos ajudar a enxergar os pontos em comum em todos os possíveis relacionamentos de apoio que podemos ter na recuperação de ACA.
- O termo “apoio” não foi criado para substituir qualquer outro termo que os membros usem para relacionamentos de apoio. Ele foi criado para mostrar que, em todos os relacionamentos de apoio, uma pessoa compartilha sua experiência de forma aberta e honesta, aprendendo a confiar na outra. A outra pessoa ouve atentamente com amor e usa a voz dos pais amorosos interiores para responder ao que a pessoa está compartilhando.
- Em qualquer relacionamento de apoio, o objetivo é o mesmo: comunicação honesta e feedback amoroso, resultando em crescimento na recuperação para ambas as partes.
- Usamos a palavra “pessoa que compartilha” para aqueles

que compartilham sua experiência de recuperação com uma pessoa de apoio em qualquer relacionamento de apoio. Isso inclui apadrinhamento, companheiros de jornada, trabalho em grupo, companheiros de recuperação etc.

- A palavra “pessoa de apoio” inclui qualquer pessoa que ouça atenta e gentilmente, e que ajude com amor outra pessoa em recuperação, mantendo o espaço sem julgamento.
- O termo “pessoa de apoio” inclui padrinhos, companheiros de jornada, colegas de recuperação, parceiros de compartilhamento, conselheiros de recuperação e membros do grupo de trabalho.
- Em seu relacionamento de apoio, recomendamos que você use o termo mais adequado para você.
- Lembramos que cada pessoa em ACA é digna de igual respeito, seja apoiando, sendo apoiada ou apoiando-se mutuamente.

AS VÁRIAS MANEIRAS DE SE ENCONTRAR APOIO

Entendemos que muitos ACAs optam por não trabalhar com um padrinho, às vezes por medo de figuras de autoridade e às vezes por falta de pessoas dispostas a apadrinhar. Mas todos os ACAs podem encontrar apoio para seu programa de recuperação. Citamos algumas das maneiras de encontrar apoio no livro Conexões. ACA oferece muitas oportunidades para sair do isolamento, compartilhar aberta e honestamente e receber apoio:

- Reuniões
- Trabalho em pequenos grupos
- Amigos de recuperação, Rede de recuperação
- Funções de serviço e apoio ao serviço
- Trabalhar individualmente com alguém com experiência semelhante (geralmente chamado de companheiro de jornada)
- Trabalhar individualmente com alguém com mais experiência (geralmente chamado de padrinho)
- Trabalho de curto prazo com um mentor
- O Conexões contém uma seção sobre como abordar alguém para ser um apoiador

Quer escolhamos trabalhar com um padrinho, um companheiro de jornada, em um grupo de trabalho ou em outros relacionamentos de recuperação, procuramos qualidades semelhantes em um apoiador. Procuramos alguém que se concentre no programa de ACA, participe de reuniões regularmente e siga os princípios e as Tradições de ACA.

Normalmente, tentamos encontrar um apoiador pelo qual não seja provável que nos sintamos atraídos sexual ou romanticamente.

Podemos pedir o número de telefone de um possível apoiador e ligar para falar sobre ACA. Se nos sentirmos à vontade para conversar com a pessoa, perguntamos se ela está disponível para oferecer apoio. Também discutimos as expectativas do relacionamento. O Conexões fornece orientações úteis sobre perguntas a serem feitas para chegar a um acordo sobre a natureza do relacionamento de apoio.

Quando nos pedem para ser um apoiador, tentamos dizer “sim”. Ser um apoiador de ACA, mesmo que isso signifique simplesmente atender às ligações de alguém do programa de vez em quando, é uma das ações que mais ajudam um membro de ACA a manter a sobriedade emocional enquanto continua a crescer espiritualmente. Ao apoiar os outros, aprendemos mais sobre nós mesmos e sobre a sequência da recuperação. Aprendemos que, se estivermos trabalhando no programa e participando regularmente das reuniões de ACA, temos algo a oferecer a outra pessoa. Podemos passar adiante o presente da recuperação que nos foi concedido.

