

*“O conceito de Criança Adulta veio dos Alateens, que iniciaram o encontro Esperança para Crianças Adultas de Alcoólatras. Os membros originais de nossa irmandade, que tinham mais de dezoito anos de idade, eram adultos; mas quando crianças cresceram em lares alcoólicos.*

*Criança adulta também significa que, quando confrontados, regredimos a um estágio de nossa infância”.*

### História da CAA - uma entrevista com Tony A., 1992

Crianças Adultas de Alcoólatras usa as palavras do cofundador da irmandade Tony A. como uma fundação para definir a personalidade da Criança Adulta. Uma Criança Adulta é alguém que responde a situações adultas com insegurança, autocrítica ou um sentimento de estar errado ou inferior, tudo aprendido em fases da infância. Sem ajuda, nós agimos inadvertidamente com pensamentos e julgamentos ineficazes como adultos. A regressão pode ser sutil, mas está lá, sabotando nossas decisões e relacionamentos.

As perguntas a seguir podem ajudá-lo a identificar se o alcoolismo ou outra disfunção familiar existia em sua família. Se seus pais não beberam, seus avós podem ter bebido e transmitido a doença de disfunção familiar a seus pais. Se álcool ou drogas não foram um problema, sua casa pode ter sido caótica, insegura e carente de afeto, como muitos lares alcoólicos.

Essas 25 perguntas oferecem uma visão de algumas maneiras pelas quais as crianças são afetadas pela convivência com um bebedor problema, mesmo anos depois de sair de casa. As perguntas também se aplicam a adultos que cresceram em lares onde ocorreram abusos alimentares, sexual, de trabalho ou abuso ultra-religioso. Muitas crianças adotivas - que agora são adultas - também se relacionam com essas questões.

**1. Você se lembra de alguém beber ou usar drogas ou estar envolvido em algum outro comportamento que você acredita ser disfuncional?**

2. **Você evitava trazer amigos para sua casa por causa de bebedeiras ou algum outro comportamento disfuncional em casa?**
3. **Algum dos seus pais inventou desculpas pelo consumo de álcool ou outros comportamentos do outro?**
4. **Seus pais se concentraram tanto um no outro que pareciam ignorá-lo?**
5. **Seus pais ou parentes discutiram constantemente?**
6. **Você foi colocado em discussões ou desentendimentos e pedido para escolher um dos lados com entre um parente contra o outro?**
7. **Você tentou proteger seus irmãos ou irmãs contra a bebida ou outro comportamento da família?**
8. **Como adulto, você se sente imaturo? Você se sente como uma criança por dentro?**
9. **Como adulto você acredita que é tratado como uma criança quando interage com seus pais? Você continua a desempenhar um papel de infância com os pais?**
10. **Você acredita que é sua responsabilidade cuidar dos sentimentos ou preocupações de seus pais? Outros parentes procuram você para resolver seus problemas?**
11. **Você tem medo de figuras de autoridade e pessoas raivosas?**
12. **Você procura constantemente aprovação ou elogios, mas tem dificuldade em aceitar um elogio quando alguém o faz a você?**
13. **Você vê a maioria das formas de crítica como um ataque pessoal?**
14. **Você se empenha demais e depois fica zangado quando os outros não apreciam o que você faz?**
15. **Você acha que é responsável pela maneira como outra pessoa se sente ou se comporta?**
16. **Você tem dificuldade em identificar sentimentos?**

17. **Você procura fora de si mesmo por amor ou segurança?**
18. **Você se envolve nos problemas dos outros? Você se sente mais vivo quando há uma crise?**
19. **Você iguala sexo com intimidade?**
20. **Você confunde amor e pena?**
21. **Você já se encontrou em um relacionamento com uma pessoa compulsiva ou perigosa e se perguntou como chegou lá?**
22. **Você se julga sem piedade e adivinha o que é normal?**
23. **Você se comporta de uma maneira em público e de outra maneira em casa?**
24. **Você acha que seus pais tiveram problemas com bebidas ou drogas?**
25. **Você acha que foi afetado pela bebida ou por outro comportamento disfuncional de seus pais ou família?**

*(Perguntas do Texto da Irmandade da CAA, pp. 18-20)*

Se você respondeu “sim” a três ou mais dessas perguntas, pode estar sofrendo os efeitos de ter crescido em uma família alcoólica ou de outra forma disfuncional. Convidamos você a participar de uma reunião da CAA na sua região para saber mais.

Crianças adultas de alcoólatras é uma irmandade anônima dos Doze Passos e de Doze Tradições. Nossas reuniões oferecem um ambiente seguro para crianças adultas compartilharem suas experiências comuns. Ao participar de reuniões regularmente e compartilhar sobre nossas vidas, nós gradualmente mudamos nosso pensamento e comportamento. Trabalhando o programa da CAA, e encontramos outra maneira de viver.

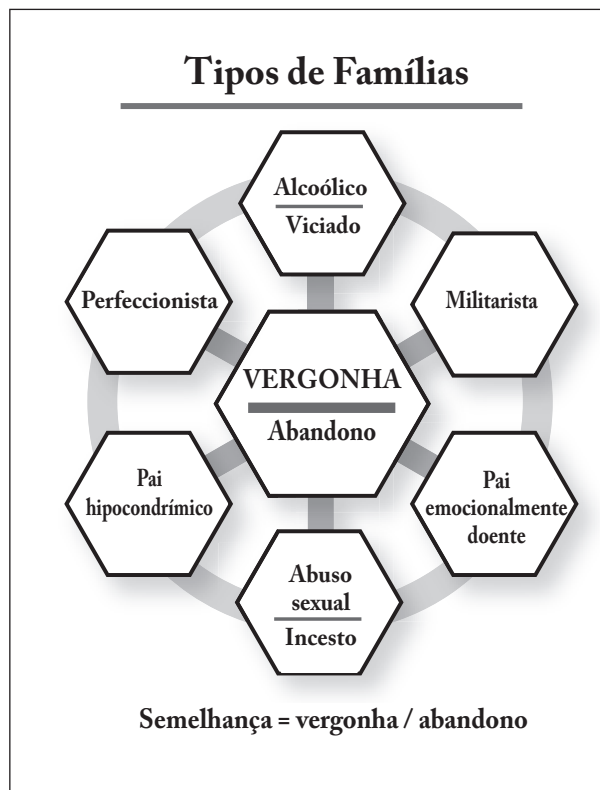
Você pode encontrar uma lista mundial de reuniões da CAA, incluindo reuniões por telefone e on-line em:

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

## A LISTA DE LAVANDERIA

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*



Além de famílias alcoólatras e dependentes, existem pelo menos cinco outros tipos de famílias que podem produzir Crianças Adultas:

- **Casas com doença mental no (s) pai (s).**
- **Casas com pais hipocondríacos.**
- **Casas com crenças rituais, castigo severo e sigilo extremo, muitas vezes com tons ultra-religioso, militarista ou sádico. Algumas dessas casas expõem as crianças à abusos físicos e outras formas de abuso criminal.**
- **Casas com abuso sexual encoberto ou real, incluindo incesto e toque inadequado.**
- **Casas perfeccionistas e envergonhantes, nas quais as expectativas costumam ser muito altas e o apreço é tipicamente vinculado a uma realização, em vez de ser dado livremente.**

# 25 Perguntas: Eu sou uma criança adulta?



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-01-pt-br-1