

Introdução

ACA Adult Children of Alcoholics (CAA) (Criança Adultos de Alcoólicos) é um programa de Doze Passos, Doze Tradições de homens e mulheres que cresceram em lares de alcoólicos ou lares disfuncionais de qualquer outro modo. O programa da CAA foi fundado na crença de que a disfunção familiar é uma doença que nos afetou quando crianças e nos afeta também como adultos. Entre os nossos membros também contamos com adultos de lares onde o álcool ou as drogas não eram um problema, mas nos quais existiam outros comportamentos de abuso, negligência ou pouco saudáveis.

Encontramo-nos para partilhar as nossas experiências e recuperação numa atmosfera de respeito mútuo. Descobrimos como o alcoolismo e outras disfunções familiares nos afetaram no passado e como nos influencia no presente. Começamos a ver os elementos pouco saudáveis da nossa infância. Praticando os Doze Passos, com enfoque na solução de ACA, e aceitando um Poder Superior amoroso segundo nosso próprio entendimento, encontramos a liberdade.

Porque viemos à CAA

As nossas decisões e respostas para a vida pareciam não funcionar. As nossas vidas tinham-se tornado incontroláveis. Esgotámos tudo aquilo que pensávamos que nos poderia fazer felizes. Muitas vezes perdemos a nossa criatividade, a nossa flexibilidade e o nosso senso de humor. Continuar com a mesma existência tinha deixado de ser uma opção. Apesar disso, achávamos quase que impossível abandonar a ideia de que seríamos capazes de corrigir as nossas vidas. Exaustos, tínhamos sempre a esperança de que um novo relacionamento, um novo trabalho ou uma mudança para outro local seria a cura, mas nunca era. Tomámos a decisão de procurar ajuda.

Porque continuamos a voltar

No final de uma reunião da CAA, os membros do grupo encorajam-se uns aos outros para continuarem a vir às reuniões. Porquê? Nas reuniões encontrámos pessoas que ouviam o que tínhamos para dizer. Essas pessoas não nos julgavam. Não tentavam corrigir-nos. Não nos interrompiam quando falávamos. Apenas

nos diziam que se viéssemos regularmente às reuniões, gradualmente iríamos começar a sentir-nos melhor. E foi o que aconteceu.

O que fazemos nas reuniões da CAA

- Partilhamos o que está acontecendo nas nossas vidas e como estamos lidando com esses problemas durante a nossa recuperação (ou seja, partilhamos a nossa experiência, a nossa força e a nossa esperança).
- Construimos uma rede de apoio pessoal.
- Praticamos a nossa recuperação e os nossos limites prestando serviço.

O que não fazemos nas reuniões

- Não nos envolvemos em conversas paralelas.
- Não criticamos.
- Não fazemos comentários sobre o que as outras pessoas dizem.
- Não damos conselhos.
- Nós distraímos os outros com palavras, sussurros, gestos, ruídos ou Movimento, enquanto uma pessoa fala.
- Não violamos o anonimato das outras pessoas.
- Não repetimos o que é dito nas reuniões (em nenhum contexto).

Como funciona um programa de recuperação

Cada indivíduo se recupera ao seu próprio ritmo. Aprendemos com a nossa própria experiência que os membros da CAA que obtêm os melhores resultados no menor espaço de tempo são os que utilizam as ferramentas de recuperação.

Ferramentas de recuperação da CAA

- Vamos a reuniões, e ligamos para pessoas envolvidas no programa para discutir questões relacionadas com a recuperação.
- Lemos a literatura de CAA e aprendemos sobre as experiências dos outros ao mesmo tempo que clareamos as nossas próprias experiências.
- Definimos e aplicamos os nossos limites.
- Trabalhamos e utilizamos os 12 Passos e as 12 Tradições.

- Identificamos as pessoas, os locais e as coisas que são saudáveis e úteis para as nossas vidas, e ignoramos as que não são.
- Restabelecemos a ligação com a nossa Criança Interior ou nosso Eu Verdadeiro.
- Trabalhamos com um padrinho ou madrinha e construímos redes de apoio.
- Atendemos a reuniões que focam questões em que precisamos trabalhar.
- Prestamos serviço em CAA.

Escutar os outros e a nós mesmos partilhando nas reuniões ajuda-nos na nossa recuperação. Partilhar nas reuniões ajuda-nos muitas vezes a focar, definir e clarear os nossos problemas. Expressamos os nossos sentimentos. Falar em voz alta ajuda-nos a resolver alguns problemas. Falamos dos nossos planos de ação para mudar as nossas vidas, ou como está funcionando nosso plano atual. Por vezes relatamos os nossos progressos ou vitórias. Muitas vezes usamos as reuniões como uma constatação da realidade do nosso programa, comparando a nossa vida atual no programa com a nossa vida adulta antes de vir para o programa CAA.

Nas reuniões compreendemos como as experiências da nossa infância moldam as nossas atitudes, comportamentos e escolhas de hoje. Ouvimos os outros falarem sobre as suas experiências, e reconhecemos a nós próprios. Aprendemos como podemos mudar. Percebemos que dentro de nós existe uma pessoa que não é a pessoa que nos ensinaram a ser. Algumas pessoas a chamam de nossas “crianças interiores”. Descobrimos quem somos.

Lemos a literatura sobre a CAA, muitas vezes utilizando essa literatura como um salva-vidas. Agarramo-nos ao que lemos quando os mares ficam temporariamente agitados. Muitos de nós escrevem diariamente, pois descobrimos que isso nos ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Alguns de nós escrevem para entrar em contato com as suas crianças interiores. Escrevemos sobre a nossa infância, os nossos pensamentos diários, as lutas recorrentes e as descobertas sobre a vida e sobre nós próprios. Escrevemos sobre novas questões à medida que estas surgem. Usamos as funções de ACA

fora das reuniões para aprender espontaneidade e para nos divertirmos.

Aos poucos, começamos a reconhecer as mensagens parentais negativas da nossa infância que dirigem as nossas vidas. Aprendemos a substituí-las por comportamentos saudáveis. Este é um primeiro passo para uma “reconstrução parental”. À medida que fazemos gradualmente a nossa reconstrução parental, a nossa perspectiva da vida muda. Começamos a olhar para a nossa vida de uma perspectiva emocionalmente madura. Em última análise, tornamo-nos mais felizes, mais fortes, mais capazes - mais aptos para lidar com a vida. Aprendemos a respeitar os outros e a nós mesmos. A qualidade da nossa vida melhora à medida que aprendemos a definir e a comunicar os nossos limites, insistindo que sejam respeitados.

Aprendemos com a nossa própria experiência que os membros de CAA (Crianças Adultas de Alcoólicos) que obtêm os melhores resultados no menor espaço de tempo são os que utilizam a “ferramentas de recuperação.” Também descobrimos que cada um se recupera ao seu próprio ritmo e dentro do seu próprio prazo. Somos pessoas que vivemos experiências diversas e com diferentes antecedentes.

Filiação

O único requisito para ser membro é o desejo de se recuperar dos efeitos de ter crescido numa família alcoólica ou disfuncional de qualquer outra forma.

Política de literatura

Muitos programas de 12 passos exigem que a literatura publicada no âmbito do programa seja a única disponível nas reuniões. CAA estabeleceu desde o início, que existe uma informação valiosa fora do programa. Sugerimos, no entanto, que qualquer literatura exterior trazida para as reuniões esteja em consonância com os 12 Passos e as 12 Tradições da ACA. O nosso programa também sugere que esses documentos sejam mantidos separados da literatura aprovada pela Conferência da CAA. Para mais informações sobre a política de literatura da CAA, consulte o folheto intitulado “A Política da CAA para a Literatura.”

As contribuições são voluntárias

Não é solicitado aos membros o pagamento de qualquer taxa ou mensalidades; no entanto, nos mantemos através

das nossas próprias contribuições. Fazemos as nossas doações da 7ª Tradição nas reuniões na medida das nossas posses, em reconhecimento dos benefícios que o nosso programa nos dá. Nossas contribuições são utilizadas para manter as portas abertas (pagar o aluguel, comprar refrescos, disponibilizar literatura), No nível Regional nossas contribuições são utilizadas para manter abertas as linhas de comunicação entre os Intragrupos e o Serviço Mundial e, ao nível do Serviço Mundial para que as pessoas possam encontrar reuniões. Cada membro tem a responsabilidade de manter a ACA ativo, garantindo que a sua reunião apoia o seu Intragrupo, Região e as organizações de Serviço Mundial.

Afiliação

A ACA é um programa de Doze Passos, Doze Tradições independente. Não somos filiados em nenhuma outra organização de Doze Passos. No entanto, cooperamos com outros programas de Doze Passos, Doze Tradições. Não estamos ligados a nenhuma seita, religião, organização, instituição, denominação política. Não nos envolvemos em qualquer controvérsia, e não endossamos nem nos opomos a quaisquer causas.

Um Convite Pessoal

Este é o seu convite pessoal para vir à CAA e para continuar voltando. A sua presença nas reuniões ajuda à nossa recuperação. Sabemos que este programa funciona para nós. Ainda não vimos falhar ninguém que siga o programa honestamente. Este é o nosso caminho para a sanidade, o nosso programa para a serenidade.

Convidamo-lo a participar. A ACA funciona!

As reimpressões só devem ser feitas para distribuição no seio da CAA ou mediante autorização por escrito da

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

+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org
information@acawso.com

A ACA é...



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

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

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-03-pt-br-1