



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.

Fonte: Grande Livro Vermelho de ACA

“A Lista de Características de ACA acendeu uma luz no fundo do meu coração. Esse trabalho me permitiu finalmente reconhecer, e depois liberar, a mensagem subjacente de que eu não importava....”

David M., AA & ACA

“Para mim, o AA sempre teve a ver com doença da desconexão, de mim mesmo, dos outros e de um Poder Superior. O AA me mostrou o caminho da conexão, e o ACA me ajudou a curar mais profundamente as partes dentro de mim que estavam tão desconectadas devido à minha criação traumática.”

Pam D., AA, ACA e Al-Anon

“Não seja uma bagunça emocional com os nervos à flor da pele. Você precisa disso.”

Carmela R., AA & ACA

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. Por exemplo, muitos adultos criados em famílias com doenças mentais, dependência de medicamentos e disciplina rígida, ou que foram entregues para adoção, dizem que se identificam com nosso grupo e programa.

Local information:

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1 (310) 534-1815

Encontrando Sobriedade Emocional

“Muitos veteranos que submeteram nossa “cura da bebida” de AA a testes rigorosos, mas bem-sucedidos, ainda se dão conta de que muitas vezes carecem de sobriedade emocional. ... A paz e a alegria ainda podem nos escapar.”

– Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

Traços dos Adultos-Crianças

Ficamos isolados e com medo de pessoas e figuras de autoridade.

Tornamo-nos buscadores de aprovação e perdemos nossa identidade no processo.

Nos sentimos amedrontados por pessoas raivosas e por qualquer crítica pessoal.

Ou nos tornamos alcoólicos, ou nos casamos com eles, ou encontramos outra personalidade dependente.

Sentimos culpa quando não cedemos aos outros e nos posicionamos.

Nos tornamos dependentes de euforia (drama).

Confundimos amor e pena e tendemos a “amar” pessoas de quem podemos “ter pena” e “resgatar”.

Nós “reprimimos” os sentimentos de nossas infâncias traumáticas e perdemos a capacidade de sentir ou expressar nossos sentimentos.

Nós nos autodepreciamos e temos um senso de autoestima muito baixo.

Somos personalidades dependentes que têm pavor do abandono.

–Tony A., 1978

Está faltando algo em sua recuperação?

Os alcoólicos em recuperação devem suas vidas aos 12 Passos.

Mas, ao longo do tempo, muitos de nós lutam contra uma vaga sensação de que existe algo faltando em nossa sobriedade. Mesmo quando vamos às reuniões, os defeitos e as emoções distorcidas permanecem obstinadamente.

Se você cresceu em uma família alcoólica ou disfuncional, há esperança. Adultos-Crianças de Alcoólicos/Famílias Disfuncionais é uma irmandade anônima de 12 passos que o ajuda a encontrar a Sobriedade Emocional - a cura profunda da mente, do corpo e do espírito prevista pela primeira vez por Bill W.

Em ACA, os filhos de famílias disfuncionais experimentam amor-próprio incondicional, com a ajuda de nosso Poder Superior. Aos poucos, nos libertamos do pensamento distorcido e da insatisfação que são heranças de nossa criação.

Seu passado ainda importa

Os alcoólicos em recuperação se concentram em viver o presente: Um dia de cada vez. Mas se sua infância foi deturpada pelo caos, negligência e abusos, que são comuns em lares de alcoólicos, ignorar o passado pode ser um erro fatal.

Sem ajuda, os adultos com esse histórico ficam presos em um trágico ciclo geracional. Eles experimentam vergonha tóxica e descrença pessoal aprendidas na infância. Muitos, mas não todos, tornam-se alcoólicos ou adictos. Eles enfrentam dificuldades nos relacionamentos pessoais, em casa e no local de trabalho. Em sua dor, muitas vezes machucam as pessoas mais próximas.

Esses padrões de vida repetitivos são descritos nos Traços dos Adultos-Criança. Se você se identifica com esses Traços, pode ter sido afetado pela disfunção familiar, pelo alcoolismo ou por um trauma de infância comparável.

ACA pode ajudar

ACA não substitui a sobriedade do álcool, mas fortalece nossa recuperação.

Bill W., que também enfrentou profundas experiências traumáticas na infância, previu em 1956 que, um dia, uma nova irmandade e uma comunidade dedicada usaria os 12 Passos para recuperar “danos psíquicos” ocultos de longa data. Em ACA, assim como Bill W. imaginou, enfrentamos nosso passado juntos e paramos de repetir o que nos foi feito.

Utilizando as ferramentas e os Passos adaptados de ACA, aceitamos a impotência perante nosso passado doloroso e fazemos um inventário sem culpa para recuperar nosso comportamento no presente. Baseando-se em nosso Poder Superior, tratamos a nós mesmos com amor e bondade e criamos relacionamentos positivos com pessoas que nos valorizam pelo que somos.

Com sobriedade emocional, deixamos de lado nossos Traços de infância e vivenciamos as 12 Promessas de ACA. Finalmente, nos sentimos “felizes, alegres e livres”.