

Este folheto é fornecido para ajudar o recém-chegado em ACA a explorar as ferramentas de descoberta/recuperação disponíveis em nosso programa. É absolutamente essencial que reconheçamos que há muitas ferramentas à nossa disposição e que cada indivíduo deve decidir cuidadosamente quais e como cada ferramenta pode ser aplicada e usada em seu próprio plano de recuperação.

ACA é um programa de Doze Passos de descoberta/recuperação, e nosso objetivo é triplo: 1) acolher e apoiar os recém-chegados no enfrentamento da negação; 2) confortar os que estão de luto pela perda precoce de segurança, confiança e amor; e 3) ensinar as habilidades de “reparentalizar a nós mesmos com gentileza, humor, amor e respeito”.

O título “A Caixa de Ferramentas” é um indicativo de muitos princípios de nosso programa. Como acontece com qualquer artesão, a escolha das ferramentas disponíveis e a seleção e o uso adequados de cada ferramenta podem melhorar muito o trabalho que produzimos. Nossa recuperação é muito semelhante à criação e produção de uma obra de arte, um livro ou até mesmo um relacionamento. Cada artesão tem ferramentas que aprende a usar e, com o uso, torna-se habilidoso e talentoso, com dedicação – um mestre.

Nem todos usarão as mesmas ferramentas; nem todos tentarão fazer o mesmo trabalho. Cada um de nós define suas próprias metas, sonha seus próprios sonhos e encontra seu próprio nicho no esquema das coisas.

Essas são apenas as ferramentas disponíveis e não têm a intenção de ser uma lista completa. Escolha suas ferramentas com cuidado, desenvolva suas próprias habilidades exclusivas e busque essas coisas que o ajudarão a se libertar da dor paralisante do passado e a se realizar na vida que existe hoje.

1. Os Doze Passos, As Doze Tradições, O Problema e A Solução

Os Doze Passos e As Doze Tradições são a rica herança do nosso programa de Doze Passos. Há muitos livros que examinam a natureza exata desses Passos.

Trabalhar esses Passos e Tradições significa desenvolver uma compreensão de como eles se aplicam a nós em nossa vida diária. Trabalhá-los requer ler, escrever, compartilhar e viver nossa compreensão deles. Fazemos isso com as ferramentas a seguir, à luz de nossa identificação com “O Problema” e nosso trabalho com “A Solução”.

2. As reuniões

As reuniões são onde compartilhamos nossa experiência, força e esperança. Compartilhamos nossa identificação com *O Problema* e aprendemos que não estamos sozinhos. Aprendemos que há outros como nós e que há esperança. Há recuperação. Há uma luz no fim do túnel.

3. Leitura e escrita

A fim de aprofundar nosso próprio programa de descoberta/recuperação, nós nos educamos. Fazemos isso explorando *O Problema*, *A Solução*, *Os Doze Passos* e *As Doze Tradições* de ACA e lendo literatura, livros e outras publicações relacionadas ao nosso programa.

Escrevemos para explorar melhor nossa compreensão do programa. Por meio da escrita, documentamos nosso processo e esclarecemos dúvidas para nós mesmos. Esse processo exige um nível de disciplina e dedicação. Essa dedicação ao eu – a nós mesmos – leva à liberdade, à compreensão e à compaixão necessárias para cuidar de nossa criança interior.

4. O telefone

Ouvimos e compartilhamos em nossas reuniões e, muitas vezes, encontramos pessoas como nós, com as quais nos identificamos fortemente. Ao continuarmos compartilhando fora das reuniões, avançamos em nosso processo de descoberta/recuperação. Recebemos o suporte necessário para continuar nosso crescimento e apoiar outras pessoas em seu processo.

Muitas vezes, somos muito mais compassivos e honestos com os outros do que com nós mesmos. No processo de compartilhar com os outros, aprendemos a praticar o mesmo nível de gentileza e respeito conosco. Atuamos como espelhos uns para os outros e proporcionamos um caminho para sair do isolamento de nossa infância.

5. Apadrinhamento

Alguns de nós optam por ter padrinhos. O apadrinhamento é uma forma de evitar o isolamento que experimentamos quando crianças. Buscamos outras pessoas um pouco mais adiante no caminho para nos fornecer orientação e possíveis respostas às nossas perguntas.

Ao apadrinhar ou ser apadrinhado, desenvolvemos relacionamentos com base nos Passos e Tradições. Muitas vezes, podemos compartilhar coisas individualmente que podem ser aterrorizantes demais para serem compartilhadas em uma reunião. Aprendemos sobre intimidade, confiança, risco, sucesso e fracasso.

Um padrinho não é perfeito – todos nós estamos neste programa para superar os efeitos de nossa infância. Mas, assim como nas reuniões ou com outros amigos, nós nos esforçamos um pouco mais e nos arriscamos um pouco mais. Fazemos isso com alguém que demonstra um nível de recuperação que gostaríamos de desenvolver.

Mais tarde, à medida que nosso programa avança, estendemos esse mesmo nível de compartilhamento a outras pessoas. É aqui, ao irmos além de nós mesmos, que desenvolvemos uma variedade de amizades. Aprendemos sobre amizades casuais e de curto prazo e estabelecemos uma rede de apoio de muitos tipos, níveis e intensidades de relacionamentos.

6. Serviço

No serviço, tentamos devolver ao programa um pouco do que recebemos. Ao ajudar nas reuniões como coordenador, como pessoa responsável pela preparação ou limpeza da sala, ou como voluntário no intergrupo ou na junta de serviço, disponibilizamos esse programa para outros que seguirão. Nossa recuperação depende de um programa contínuo de descoberta e da PRÁTICA de nossa recuperação. O serviço nos dá a oportunidade de praticar essa recuperação em uma atmosfera de apoio.

OS DOZE PASSOS DE ACA

1. Admitimos que éramos impotentes perante os efeitos do alcoolismo ou de outra disfunção familiar, e que nossas vidas haviam se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós mesmos poderia nos restaurar a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, conforme O entendíamos.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossos erros.
6. Nos prontificamos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses desvios de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas limitações.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que prejudicamos e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-las pudesse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo nosso inventário pessoal e, quando estávamos errados, o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da oração e meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, conforme O entendíamos, pedindo apenas o conhecimento de Sua vontade para conosco e a força para realizá-la.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual como resultado destes Passos, procuramos transmitir esta mensagem àqueles que ainda sofrem e praticar esses princípios em todos os aspectos de nossa vida.

AS DOZE TRADIÇÕES DE ACA

TRADIÇÃO UM: Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de ACA.

TRADIÇÃO DOIS: Para nosso propósito de grupo, existe apenas uma autoridade suprema - um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam.

TRADIÇÃO TRÊS: 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.

TRADIÇÃO QUATRO: Cada grupo é autônomo, exceto em questões que afetem outros grupos ou ACA como um todo. Cooperamos com todos os outros programas de Doze Passos.

TRADIÇÃO CINCO: Cada grupo tem apenas um propósito primordial – levar sua mensagem ao adulto-criança que ainda sofre.

TRADIÇÃO SEIS: Um grupo de ACA nunca deve endossar, financiar ou emprestar o nome de ACA a qualquer entidade ou empresa externa, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso propósito primordial.

TRADIÇÃO SETE: Todo grupo de ACA deve ser completamente autossuficiente, recusando contribuições externas.

TRADIÇÃO OITAVA: Adultos-Crianças de Alcoólicos deverá permanecer sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar funcionários especializados.

TRADIÇÃO NONA: ACA, como tal, jamais deverá ser organizado, mas podemos criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviço.

TRADIÇÃO DEZ: Adultos-Crianças de Alcoólicos não tem opinião sobre questões alheias; de tal modo que o nome de ACA nunca deve ser envolvido em controvérsias públicas.

TRADIÇÃO ONZE: Nossa política de relações públicas é baseada na atração e não na promoção; mantemos o anonimato pessoal no nível da imprensa, rádio, TV, filmes e outras mídias públicas.

TRADIÇÃO DOZE: O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

Os Doze Passos e as Doze Tradições foram reimpressos e adaptados com a permissão dos Serviços Mundiais de Alcoólicos Anônimos, Inc.

Local information:

A caixa de ferramentas



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

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