

Am învățat din experiență, că acei membri ACA care obțin cele mai mari beneficii în cel mai scurt timp sunt cei care folosesc „instrumentele de recuperare”. Am constatat, de asemenea, că fiecare dintre noi se recuperează în ritmul propriu și în timpul personal. Suntem persoane care provin din experiențe și medii variate.

Comunitate

Singura cerință de a intra în comunitate este dorința de a te recupera din efectele creșterii într-o familie alcoolică sau disfuncțională în vreun fel.

Politica în ceea ce privește literatura

Multe programe în Doisprezece Pași au pretenția ca doar literatura publicată în cadrul programului să fie disponibilă la reuniuni. Programul ACA, de la bun început, a considerat că există informații valoroase în afara programului. Vă sugerăm ca orice literatură externă adusă în cadrul reuniunilor trebuie să fie în concordanță cu Cei Doisprezece Pași ACA și Doisprezece Tradiții. Programul nostru sugerează, de asemenea, ca această literatură să fie păstrată separat de literatura aprobată de Conferința ACA. Pentru mai multe informații despre politica de literatură ACA, consultați broșura intitulată „Politica de literatură ACA”.

Contribuțiile sunt voluntare

Nu sunt necesare tarife sau taxe pentru membru. Cu toate acestea, ne susținem pe deplin prin contribuțiile proprii. Oferim donațiile noastre, conform Tradiției a Șaptea, în cadrul reuniunilor noastre, așa cum ne putem permite, ca recunoaștere a beneficiilor pe care ni le oferă programul nostru.

La nivel de întâlnire contribuțiile noastre sunt folosite pentru a menține buna funcționare (plata chiriei spațiului de întrunire, cumpărarea răcoritoarelor, punerea la dispoziție a literaturii). La nivel regional, contribuțiile noastre sunt utilizate pentru a menține liniile de comunicații deschise între Intergrupuri și Serviciul Mondial, iar la nivelul Serviciului Mondial, acesta să continue să funcționeze astfel încât oamenii să poată găsi întâlniri. Fiecare membru are responsabilitatea de a menține programul ACA operațional

prin asigurarea că grupul lor susține organizațiile Intergrup, Regionale și Servicii Mondiale.

Afilieră

ACA este un program independent Al Celor Doisprezece Pași și Doisprezece Tradiții. Nu suntem afiliați cu nicio altă organizație a Celor Doisprezece Pași. Cu toate acestea, cooperăm cu alte programe în Doisprezece Pași și Douăsprezece Tradiții. Noi nu suntem afiliați cu nicio sectă, denotație religioasă, organizație, instituție, grupare politică sau grupări ale statului care se ocupă de aplicarea legii. Nu ne angajăm în nicio controversă și nu aprobăm și nici nu ne opunem nici unei cauze.

O invitație personală

Aceasta este invitația dvs. personală de a veni la ACA și de a reveni în continuare. Prezența dvs. la întâlniri ne ajută în recuperarea noastră. Știm că acest program funcționează pentru noi. Încă nu am văzut pe cineva care nu a reușit, dacă a lucrat cu sinceritate programul. Aceasta este calea noastră către sănătate, programul nostru către seninătate.

Vă invităm să participați!

ACA funcționează!

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

+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org
information@acawso.com

ACA este ...



**Copiii Adulți ai Alcoolicilor sau
Proveniți din
Familii
Disfuncționale**

**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

©2014 ACA WSO, Inc.

All rights reserved.

Introducere

Copiii Adulți ai Alcoolicilor (ACA) este un program de Doisprezece Pași și Doisprezece Tradiții de bărbați și femei care au crescut în familii în care se consuma alcool sau erau disfuncționale din orice altă cauză. Programul ACA a fost fondat pe convingerea că disfuncția familială este o boală care ne-a infectat în copilărie și ne afectează ca adulți. Comunitatea noastră include, de asemenea, adulți din familiile în care alcoolul sau drogurile nu erau prezente; cu toate acestea, abuzul, neglijarea sau comportamentul nesănătos au fost prezente.

Ne întâlnim pentru a ne împărtăși experiența și recuperarea noastră într-o atmosferă de respect reciproc. Descoperim cum ne-a afectat alcoolismul și alte disfuncții familiale în trecut și cum ne influențează în prezent. Începem să vedem elementele nesănătoase ale copilăriei noastre. Practicând cei Doisprezece Pași, concentrându-ne pe Soluția ACA și acceptând o Putere Superioară iubitoare, conform propriei noastre înțelegeri, ne găsim libertatea.

De ce am venit prima dată la ACA

Deciziile și răspunsurile noastre la viață nu păreau să funcționeze. Viața noastră devenise de negestionat. Am epuizat toate modulele în care am crezut că putem deveni fericiți. Ne-am pierdut adesea creativitatea, flexibilitatea și simțul umorului. Continuarea aceleiași existențe nu mai era o opțiune. Cu toate acestea, aveam impresia că ne aproape imposibil să abandonăm gândul de a ne putea repara singuri. Epuizați, ne-am agățat de speranța că o nouă relație, un nou loc de muncă sau o mutare ar fi leacul care ne-ar putea salva, dar nu a fost niciodată. Am luat decizia de a solicita ajutor.

De ce „continuăm să revenim”

La sfârșitul unei reuniuni ACA, membrii grupului se încurajează unii pe alții să „continue să revină” la întâlniri. De ce? Am găsit oameni în ședințe care ne ascultau vorbind. Nu ne-au judecat. Nu au încercat să ne repare. Nu ne-au întrerupt când am vorbit. Ne-au spus doar că, dacă venim regulat la întâlniri, vom începe treptat să ne simțim mai bine. Am făcut-o.

Ce facem în cadrul reuniunilor ACA

- Împărtășim ceea ce se întâmplă în viața noastră și modul în care ne ocupăm de aceste probleme în programul nostru de recuperare (adică împărtășim experiența, puterea și speranța noastră).
- Ne construim o rețea personală de sprijin.
- Ne practicăm recuperarea și limitele personale prin a ne pune în slujba celorlalți.

Ce nu facem la întâlniri

- Nu ne angajăm în “vorbire încrucișată”.
- Nu criticăm.
- Nu comentăm ce spun alții.
- Nu oferim sfaturi.
- Nu le distragem atenția celorlalți de la persoana care vorbește prin cuvânt, șoaptă, gest, zgomot sau mișcare.
- Nu încălcăm anonimatul altora.
- Nu repetăm ceea ce se spune în ședințe (în niciun context).

Cum lucrăm un program de recuperare

Indivizii se recuperează în ritmul lor. Am învățat din experiență că acei membri ACA care obțin cele mai mari beneficii în cel mai scurt timp folosesc instrumentele de recuperare.

Instrumente de recuperare ACA

- Mergem la întâlniri și sunăm oamenii din program pentru a discuta problemele de recuperare.
- Citim literatura ACA și învățăm despre experiențele altora, obținând în același timp claritate asupra propriei noastre experiențe.
- Ne definim și ne impunem limitele.
- Lucrăm și folosim cei Doisprezece Pași și cele Douăsprezece Tradiții.
- Identificăm oamenii, locurile și lucrurile care sunt sănătoase și utile vieții noastre astăzi și le eliminăm pe cele care nu sunt.
- Ne reconectăm cu Copilul nostru Interior sau cu Sinele Adevărat.
- Lucrăm cu un sponsor și construim rețele de sprijin.
- Participăm la întâlniri care se concentrează pe problemele la care avem nevoie să lucrăm
- Facem lucrare de slujire în ACA

Ascultarea celorlalți și împărtășirea noastră în cadrul întâlnirilor ne ajută în recuperarea noastră. Împărtășirea la ședințe ne ajută uneori să ne concentrăm, să ne definim și să ne clarificăm problemele. Ne exprimăm sentimentele. Vorbind cu voce tare, ne ajută să rezolvăm unele probleme. Vorbim despre planurile noastre de acțiune pentru a ne schimba viața sau despre cât de bine funcționează planul nostru actual. Uneori ne folosim de întâlniri ca de un instrument de verificare a realității în cadrul general al programului nostru, comparându-ne viața noastră actuală din program cu viața noastră adultă dinaintea intrării noastre în programul ACA.

În cadrul întâlnirilor ajungem să înțelegem modul în care experiențele copilăriei ne modelează atitudinile, comportamentul și alegerile noastre astăzi. Îi auzim pe alții vorbind despre experiențele lor și ne recunoaștem pe noi înșine. Învățăm cum ne putem schimba. Simțim că în noi înșine sunt oameni care nu sunt cine am fost învățați să fim. Unii oameni îi numesc „Copii Interiori”. Ne descoperim pe noi înșine.

Citim literatură despre problemele ACA, adesea ne folosim de literatură ca de niște veste de salvare. Ne agățăm de ceea ce am citit atunci când mările devin temporar agitate. Mulți dintre noi scriem zilnic, descoperind că ne ajută să punem lucrurile într-o perspectivă nouă pentru noi. Unii dintre noi scriem pentru a lua legătura cu Copiii noștri Interiori. Scriem despre copilăria noastră, gânduri zilnice, lupte recurente și descoperiri despre viață și despre noi înșine. Scriem despre noi probleme pe măsură ce apar. Folosim funcțiile ACA în afara întâlnirilor pentru a învăța spontaneitatea și cum să ne distrăm.

Treptat, începem să recunoaștem mesajele negative ale părinților din copilăria noastră care ne conduc viețile. Învățăm cum să le înlocuim cu comportamente sănătoase. Acesta este un prim pas către „reparentalizare”. Pe măsură ce ne reamintim treptat de sine, perspectiva noastră asupra vieții se schimbă. Începem să-l privim dintr-o perspectivă emoțională matură. În cele din urmă, devenim oameni mai fericiți, mai puternici, mai capabili - mai capabili să-și gestioneze viața. Învățăm să îi respectăm pe ceilalți și pe noi înșine. Calitatea vieții noastre se îmbunătățește pe măsură ce învățăm să ne definim și să comunicăm limitele noastre și insistăm ca acestea să fie onorate.