



PROMISIUNILE ACA

1. Prin iubirea și acceptarea de sine, ne vom descoperi adevăratele noastre identități.
2. Stima noastră de sine va crește pe măsură ce ne vom oferi nouă înșine aprobare în fiecare zi.
3. Teama de figurile de autoritate și nevoia de a face pe placul oamenilor ne vor părăsi.
4. Capacitatea noastră de a împărtăși intimitatea va crește înăuntrul nostru.
5. Pe măsură ce ne vom înfrunta problemele noastre legate de abandon, vom deveni atrași de "calități" și mai îngăduitori cu "defectele".
6. Ne vom bucura să ne simțim stabili, împăcați și siguri din punct de vedere financiar.
7. Vom învăța cum să ne jucăm și să ne distrăm în viețile noastre.
8. Vom alege să iubim oameni care pot iubi și care pot să fie responsabili pentru ei înșiși.
9. Granițele și limitele sănătoase vor deveni din ce în ce mai ușor de trasat de către noi.
10. Fricile de eșecuri și succes ne vor părăsi, pe măsură ce vom face intuitiv alegeri din ce în ce mai sănătoase.
11. Cu ajutor din partea grupului nostru de suport ACA, ne vom elibera de comportamentele noastre disfuncționale.
12. Treptat, cu ajutorul Puterii noastre Superioare, vom învăța să ne așteptăm la ceea ce este mai bun pentru noi și să-l obținem.

Sursa: Marea Carte Roșie ACA

„Lista pentru spălătorie ACA a răsunat ca un clopot, adânc în inima mea. Această lucră mi-a permis să recunosc în sfârșit, apoi să dau drumul mesajului fundamental ce nu voiam să-l bag în seamă ...”

- **David M., AA & ACA**

”Pentru mine, AA a fost întotdeauna despre boala deconectării, de mine însumi, de ceilalți și de o Putere Superioară. AA mi-a arătat calea de conectare, iar ACA m-a ajutat să vindec mai profund piesele din mine care au fost atât de deconectate din cauza copilăriei mele traumatice.”

- **Pam D., AA, ACA și Al-Anon**

„Nu fi o încercătură emoțională înfiorătoare. Ai nevoie de asta.”

- **Carmela R., AA și ACA**

Singura cerință pentru aderarea la ACA este dorința de a te recupera din efectele creșterii într-o familie alcoolică sau disfuncțională în orice fel.

Spre exemplu, mulți oameni crescuți în familii cu boli mintale, dependență de medicamente și disciplină aspră sau care au fost încredințați spre adopție, spun că se regăsesc în întâlnirile și programul nostru.

Programul Copiilor Adulți ai Alcoolicilor sau Proveniți din Familii Disfuncționale

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families adultchildren.org

Găsirea Sobrietății Emoționale

„Mulți membri cu vechime în program care au pus “tratamentul pentru băutură ”AA la teste severe, dar de succes, au considerat totuși că adesea le lipsea sobrietatea emoțională. ... Pacea și bucuria, în continuare, ne pot ocoli. ”

Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958



Programul Copiilor Adulți ai Alcoolicilor sau Proveniți din Familii Disfuncționale

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families adultchildren.org

Caracteristici ale Copiilor Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale

Am ajuns izolați și temători de oameni și de figurile autoritare.

Am devenit căutători de aprobare și ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces.

Suntem înfricoșați de oameni furioși și de orice critică personală.

Am devenit fie alcoolici, ne-am căsătorit cu ei sau ambele, ori am găsit o altă personalitate compulsivă cum ar fi dependentul de muncă pentru a ne împlini nevoile noastre bolnave de abandon.

Căpătăm sentimente de vinovăție atunci când ne luăm apărarea, în loc să cedăm în fața celorlalți.

Am devenit dependenți de surescitare.

Confundăm dragostea și mila și tindem să "iubim" oamenii de care ne este "milă" și pe care îi putem "salva".

Ne-am "suprimat" sentimentele din copilăriile noastre traumatice și ne-am pierdut abilitatea să simțim or să exprimăm sentimentele.

Ne judecăm pe noi înșine cu asprime și avem un simț al stimei de sine foarte scăzut.

Suntem personalități dependente care sunt înfricoșate de abandon.

Tony A., 1978

Îți lipsește ceva în recuperarea ta?

Alcoolicii recuperați își datorează viața celor 12 Pași.

Însă, în timp, mulți dintre noi ne luptăm cu o vagă senzație că ceva lipsește din sobrietatea noastră. Defectele și emoțiile distorsionate continuă, cu încăpățănare să rămână, chiar în timp ce mergem la întâlniri.

Dacă ai crescut într-o familie alcoolică sau disfuncțională, există speranță. Copii adulți ai familiilor alcoolice® / disfuncționale este o comunitate anonimă care urmează un program în 12 pași, care te ajută să-ți găsești sobrietatea emoțională - vindecarea profundă a minții, corpului și spiritului, prima dată concepută de Bill W.

În ACA, copiii familiilor disfuncționale experimentează iubirea de sine necondiționată, cu ajutorul Puterii noastre Superioare. Ne eliberăm încet de gândirea noastră distorsionată și de nemulțumire, care sunt moștenire a educației noastre.

Trecutul tău contează încă

Alcoolicii în recuperare se concentrează asupra trăirii în prezent: fiecare zi la rândul ei. Dar dacă copilăria ta a fost răscolită de haosul, neglijarea și abuzul care sunt frecvente în familiile alcoolice, ignorarea trecutului poate fi o greșeală mortală.

Fără ajutor, adulții cu o astfel de istorie sunt prinși într-un ciclu generațional tragic. Ei experimentează rușinea cronică și îndoiala de sine învățată în copilărie. Mulți, dar nu toți, devin alcoolici sau dependenți. Se luptă cu relațiile personale, acasă și la locul de muncă. În durerea lor, adesea îi maltratează pe cei mai apropiați.

Aceste modele de viață repetitive sunt descrise în Trăsăturile copiilor adulți. Dacă vă identificați cu aceste trăsături, este posibil să fiți afectat de disfuncția familiei, de alcoolism sau de o traumă comparabilă din copilărie.

ACA vă poate ajuta

ACA nu este un înlocuitor pentru sobrietatea alcoolică, dar ne întărește recuperarea.

Bill W., care el însuși a suferit traume profunde în copilărie, a prezis în 1956 că o nouă comunitate va folosi într-o bună zi cei 12 pași și această comunitate grijulie va vindeca „daunele psihice” îngropate de multă vreme. În ACA, la fel cum a avut în vedere Bill W., ne confruntăm cu trecutul nostru împreună și încetăm să recreem ceea ce ni s-a făcut.

Folosind instrumentele ACA și pașii adaptați, acceptăm neputința din trecutul nostru dureros și folosim un inventar lipsit de învinovățire pentru a vindeca comportamentul nostru de astăzi. Pornind de la Puterea noastră Superioară, ne tratăm cu dragoste și bunătate și formăm relații hrănitoare cu oameni care ne prețuiesc pentru cine suntem.

Cu sobrietatea emoțională, ne eliberăm de trăsăturile copilăriei și experimentăm cele 12 promisiuni ale ACA. În cele din urmă, cunoaștem „fericiți, veseli și liberi.”