

# ACA

## Copii Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale

### Formatul întâlnirii ACA

(Întâlnirea durează o oră și jumătate)

➤ **Conducator:**

Salut! Numele meu este (prenumele) \_\_\_\_\_ și sunt copil adult.  
Bun venit la întâlnirea grupului ACA RENAȘTEREA București.

Te rog să te asiguri că ai celularul închis pe răstimpul întâlnirii.

Te rugăm să păstrezi microfonul de Zoom închis (pe „mute”), cu excepția cazului în care citești, împărtășești sau te alături grupului în rugăciune. În cazul în care ești conectat/ă prin intermediul telefonului, te rugăm să te asiguri că este pe modul „ silențios fără vibrație”.

Ne-am întâlnit pentru a împărtăși experiența pe care am avut-o de copii care au crescut într-o familie alcoolică sau disfuncțională. Acea experiență ne-a infectat atunci și ne afectează astăzi. Practicând cei 12 Pași, concentrându-ne pe Soluție, și acceptând o Putere Superioară conform cu înțelegerea noastră, găsim libertate față de efectele alcoolismului și a altor disfuncții familiale. Ne identificăm cu “Problema” și învățăm să trăim în “Soluție”, în fiecare zi la rând.

Vă rog să vă alăturați într-un moment de reculegere urmat de Rugăciunea pentru Seninătate ACA.

### **Rugăciunea pentru seninătate ACA**

➤ **Grup:**

“Doamne,

*dă-mi **Seninătatea** de a-i accepta pe oamenii pe care nu-i pot schimba,  
**Curajul** să-l schimb pe cel pe ce pot  
și **Întelepciunea** să știu că acela sunt eu”.*

➤ **Conducator:**

Rog pe..... să citească (alege o opțiune, click pe ea, în funcție de subiectul propus spre dezbateră în ședința respectivă).

- [Lista pentru spălătorie](#)
- [Cealaltă Listă pentru Spălătorie](#)
- [Reversul Listei pentru Spălătorie](#)
- [Reversul Celeilalte Liste pentru Spălătorie](#)
- [Problema](#)

➤ **Voluntar:**

**Lista pentru spălătorie**

(cele 14 caracteristici ale Copiilor Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale)

1. Am ajuns izolați și temători de oameni și de figurile autoritare.
2. Am devenit căutători de aprobare și ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces.
3. Suntem înfricoșați de oameni furioși și de orice critică personală.
4. 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.
5. Trăim viața din punctul de vedere al victimelor și suntem atrași de această slăbiciune în relațiile noastre de dragoste și de prietenie.
6. Avem un simț supradezvoltat al responsabilității și este mai ușor să fim preocupați cu ceilalți decât cu noi înșine; aceasta ne ajută să nu privim prea atent la propriile noastre greșeli, etc.
7. Căpătăm sentimente de vinovăție atunci când ne luăm apărarea, în loc să cedăm în fața celorlalți.

8. Am devenit dependenți de surescitare.

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

10. Ne-am “suprimat” sentimentele din copilăriile noastre traumatice și ne-am pierdut abilitatea să simțim or să exprimăm sentimentele pentru că doare foarte mult (negare).

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

12. Suntem personalități dependente care sunt îngrozite de abandon și vor face orice pentru a menține o relație astfel încât să nu experimenteze sentimentele dureroase de abandon, pe care le-am primit în urma traiului cu oameni bolnavi care nu au fost niciodată acolo pentru noi din punct de vedere emoțional.

13. Alcoolismul este o boală de familie; și am devenit para-alcoolici și am preluat caracteristicile acelei boli chiar dacă nu am preluat și obiceiul băuturii.

14. Para-alcoolicii sunt mai degrabă reactivi decât actori activi.

Mulumesc.

(Tony A., 1978 Nota: Lista pentru spalatorie servește ca bază pentru declarația “Problema”)

➤ **Conducator:**

Rog pe ..... să citească [Soluția](#).

➤ **Voluntar:**

## **Cealaltă listă pentru spălătorie**

(celelalte 14 caracteristici ale Copiilor Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale)

1. Pentru a ne ascunde teama noastră de oameni și groaza noastră de izolare noi devenim în mod tragic chiar acele figuri autoritare care îi înfricoșează pe ceilalți și îi fac să se îndepărteze.
2. Pentru a evita să devenim încurcați și amestecați cu alți oameni și să ne pierdem pe noi înșine în acest proces, devenim auto-suficienți în mod rigid. Desconsiderăm aprobarea celorlalți.
3. Îi înfricoșăm pe oameni cu furia noastră și cu amenințarea unei critici injositoare.
4. Îi dominăm pe ceilalți și îi abandonăm înainte ca ei să ne poată abandona sau evităm cu totul relațiile cu persoane dependente. Ca să evităm să fim răniți, ne izolăm și ne disociem și astfel ne abandonăm pe noi înșine.
5. Ne trăim viața din punctul de vedere al victimizatorului, și suntem atrași de oameni pe care îi putem manipula și controla în relațiile noastre importante.
6. Suntem iresponsabili și egocentrice. Simțul nostru umflat al valorii de sine și al importanței proprii ne împiedică în a ne vedea defectele și slăbiciunile.
7. Îi facem pe ceilalți să se simtă vinovați atunci când încearcă să se afirme.
8. Ne inhibăm teama stând mortificați și amorțiți.
9. Urâm oamenii care “joacă” rolul victimei și imploră să fie salvați.
10. Negăm că am fost răniți și ne suprimăm emoțiile printr-o exprimare dramatică a unor “pseudo” sentimente.
11. Ca să ne protejăm de auto-pedepsire pentru că am eșuat să ne “salvăm” familia noi ne proiectăm ura de sine spre ceilalți și îi pedepsim pe ei în locul nostru.

12. “Administrăm” cantitatea masivă de deprivare pe care o resimțim, care provine în urma abandonului din cadrul familiei, renunțând repede la relațiile care ne amenință “independența” (nu prea aproape).

13. Refuzăm să admitem că am fost afectați de către disfuncția familială sau că a existat o disfuncție în familia noastră sau că am internalizat ceva din comportamentele și atitudinile distructive ale familiei.

14. Ne purtăm ca și cum nu am fi deloc ai domnului persoanelor dependente care ne-au crescut.

Mulumesc.

➤ **Conducator:**

Rog pe ..... să citească [Soluția](#).

➤ **Voluntar:**

## **Reversul listei pentru spălătorie**

1. Ieșim din izolare și nu mai suntem temători în mod nerealist de alți oameni, nici chiar de figurile autoritare.
2. Nu depindem de ceilalți să ne spună cine suntem.
3. Nu suntem înfricoșați în mod automat de oameni furioși și nu mai privim critica personală ca pe o amenințare.
4. Nu mai avem nevoia compulsivă de a recrea abandonul.
5. Ne oprim din a ne mai trăi viața din punctul de vedere al victimei, nu mai suntem atrași de această caracteristică în relațiile noastre importante.
6. Nu mai folosim ajutorul oferit celorlalți drept modalitate de a evita să ne uităm la propriile noastre slăbiciuni.
7. Nu ne simțim vinovați când ne luăm apărarea.
8. Evităm intoxicația emoțională și alegem relații funcționale în locul celor care sunt în mod constant supărătoare.
9. Suntem capabili să distingem dragostea de milă și nu mai credem că “salvarea” oamenilor de care ne este milă este o acțiune venită din iubire.
10. Ieșim din negare în privința copilăriilor noastre traumatice și ne recâștigăm abilitatea de a simți și de a ne exprima emoțiile.
11. Ne oprim din a ne mai judeca și din a ne mai condamna și descoperim simțul valorii de sine.
12. Creștem în independență și nu mai suntem îngroziți de abandon. Avem relații interdependente cu oameni sănătoși, nu relații dependente cu oameni care sunt indisponibili emoțional.
13. Caracteristicile alcoolismului și ale para-alcoolismului pe care le-am internalizat sunt identificate, recunoscute și înlăturate.
14. Suntem activi, nu reactivi.

Multumesc.

➤ **Conducator:**

Rog pe ..... să citească [Soluția](#).

➤ **Voluntar:**

## **Reversul celeilalte liste pentru spălătorie**

1. Ne înfruntăm și ne rezolvăm frica noastră de oameni și teama noastră de izolare și încetăm să îi mai intimidăm pe ceilalți cu puterea și poziția noastră.
2. Realizăm că sanctuarul pe care l-am clădit ca să ne protejeze acel copil înfricoșat și rănit a devenit o închisoare și devenim doritori să riscăm ieșirea din izolare.
3. Cu simțul nostru reînnoit de valoare și stimă de sine înțelegem că nu mai este deloc necesar să ne protejăm intimidându-i pe ceilalți cu dispreț, ridiculare și furie.
4. Acceptăm și mângâiem copilul interior izolat și rănit pe care l-am abandonat și l-am negat și prin urmare oprim nevoia să ne manifestăm fricile de încurcare și abandon cu ceilalți oameni.
5. Pentru că suntem întregi și compleți nu mai încercăm deloc să-i controlăm pe ceilalți prin manipulare și forță și să-i legăm de noi prin frică, doar ca să evităm sentimentul de izolare și singurătate.
6. În cadrul inventarului nostru profund descoperim identitatea noastră de oameni capabili și valoroși. Cerând să avem defectele îndepărtate suntem eliberați de povara inferiorității și a grandomaniei.
7. Îi sprijinim și îi încurajăm pe ceilalți în eforturile lor de a fi asertivi.
8. Ne descoperim, recunoaștem și exprimăm temerile noastre din copilărie și ne îndepărtăm de intoxicația emoțională.
9. Avem compasiune pentru oricine este prins în “triunghiul dramei” și caută cu disperare o cale de ieșire din nebunie.
10. Acceptăm că am fost traumatizați în copilărie și ne-am pierdut abilitatea de a simți. Folosind cei 12 pași ca program de recuperare ne recăpătăm abilitatea de a simți și de a ne reaminti și de a deveni ființe umane întregi care sunt fericite, bucuroase și libere.
11. Acceptând că am fost neputincioși când eram copii în a ne “salva” familia ajungem în stare să renunțăm la ura de sine și să ne oprim din a ne mai pedepsi pe noi înșine și pe ceilalți că nu suntem și nu sunt suficienți.



12. Prin acceptarea și reunirea cu copilul interior nu mai suntem deloc amenințați de intimitate, de teama că vom fi devorați sau că vom ajunge invizibili.

13. Recunoscând realitatea disfuncției noastre familiale noi nu mai acționăm deloc ca și cum nimic nu a fost greșit și nici nu mai continuăm să negăm că încă reacționăm inconștient la daunele și rănilor copilăriei.

14. Ne oprim să mai negăm și facem ceva în privința dependenței noastre post-traumatice de substanțe, oameni, locuri și lucruri care ne distorsionează și ne înlătură realitatea.

Mulumesc.

➤ **Conducator:**

Rog pe ..... să citească [Soluția](#).

➤ **Voluntar:**

## **Problema**

Mulți dintre noi au descoperit că avem câteva caracteristici comune ca rezultat al creșterii noastre într-un mediu alcoolic sau disfuncțional. Am ajuns să ne simțim izolați și incomod față de alți oameni, în special față de figurile de autoritate.

Pentru a ne proteja am devenit oameni care fac pe placul altora chiar dacă ne-am pierdut propriile identități în cadrul acestui proces. În același fel, confundăm orice critică personală cu o amenințare.

Fie am devenit noi înșine alcoolici (sau am practicat alt comportament adictiv), ori ne-am căsătorit cu ei, sau ambele. Eșuând cu asta, am descoperit alte personalități compulsive, cum ar fi dependenții de muncă, pentru a ne împlini nevoia noastră bolnavă de abandon.

Ne trăim viața din punctul de vedere al victimelor.

Având un simț supra-dezvoltat al responsabilității, preferăm să ne ocupăm mai degrabă de ceilalți decât de noi înșine.

Avem sentimente de vinovăție când ne luăm apărarea în loc să cedăm în fața celorlalți. Prin urmare, am devenit mai degrabă reactivi decât actori activi, lăsându-i pe ceilalți să aibă inițiativa.

Am fost personalități dependente, înfricoșate de abandon, capabile să facă aproape orice pentru a păstra o relație astfel încât să nu fim abandonați emoțional.

În pofida acestui lucru am continuat să alegem relații nesigure pentru că ele se potriveau cu relațiile noastre din copilărie cu părinții noștri, alcoolici sau disfuncționali. Aceste simptome ale bolii familiale a alcoolismului sau a unei alte disfuncții/tulburări ne-au făcut să fim "co-victime", să fim cei care preiau caracteristicile unei boli fără ca în mod necesar să recurgem vreodată la băutura.

Am învățat să ne ponderăm sentimentele de când eram copii și le-am păstrat îngropate când am ajuns adulți. Ca rezultat al acestei condiționări, noi confundăm dragostea cu mila, și avem tendința să îi iubim pe aceia pe care i-am putea salva. Într-un mod și mai auto-distructiv, am devenit dependenți de surescitare/agitație/emoții în toate treburile noastre, preferând relații constant supărătoare față de unele funcționale. Aceasta este o descriere și nu o acuzație.

Multumesc.

➤ **Conducator:**

Rog pe ..... să citească [Solutia](#).

➤ **Voluntar:**

## **Soluția**

### **Soluția este să devii propriul tău părinte iubitor.**

Pe măsură ce ACA devine un loc sigur pentru tine, vei găsi libertatea să îți exprimi toate rănilile și fricile pe care le-ai ținut înăuntru și să te eliberezi de rușinea și învinovățirea pe care le porți cu tine din trecut. Vei deveni un adult care nu mai este întemnițat de reacțiile copilăriei. Îți vei regăsi copilul din tine, vei învăța să te accepți și să te iubești pe tine însuși.

Vindecarea începe când noi riscăm să ieșim din izolare. Sentimentele și amintirile îngropate se vor reîntoarce. Eliberând treptat povara unei dureri ne-exprimate ne vom îndepărta încet de trecut. Vom învăța să ne re-parentalizăm cu blândețe, umor, dragoste și respect. Procesul ne permite să ne vedem părinții biologici drept instrumente ale existenței noastre. De fapt părintele nostru este Puterea Superioară pe care unii dintre noi aleg să îl denumească Dumnezeu. Deși am avut părinți alcoolici sau disfuncționali, Puterea noastră Superioară ne-a dat Cei Doisprezece Pași ai Recuperării.

Aceasta este acțiunea și lucrarea ce ne vindecă: folosim Pașii; folosim întâlnirile; folosim telefonul. Ne împărtășim experiența, tăria și speranța unul cu celălalt. Învățăm fiecare zi la timpul ei să restructurăm gândirea noastră bolnavă. Când ne eliberăm părinții de responsabilitate pentru acțiunile noastre de azi, noi ajungem să fim liberi pentru a lua decizii sănătoase ca persoane active și nu reactive. Progresăm de la durere, la vindecare, la ajutorare. Ne trezim la un sentiment de integritate despre care nu am știut niciodată că ar fi posibil.

Participând regulat la aceste întâlniri vei ajunge să vezi alcoolismul parental sau disfuncția familială drept ceea ce este: o boală care te-a infectat de copil și continuă să te afecteze ca adult. Vei învăța să îți păstrezi concentrarea asupra ta aici și acum. Îți vei asuma responsabilitatea pentru propria ta viață și îți vei asigura propria ta parentalitate.

Nu vei face asta singur. Uită-te în jurul tău și vei vedea alții care înțeleg ce simți. Te vom iubi și încuraja orice ar fi. Îți cerem să ne accepți și tu așa cum și noi te acceptăm pe tine.

Acesta este un program spiritual bazat pe acțiune venită din iubire. Suntem siguri că pe măsură ce iubirea va crește înăuntru tău, vei vedea schimbări frumoase în toate relațiile tale, în mod special în cele cu Puterea ta Superioară, cu tine și cu părinții tăi.

Multumesc.

➤ **Conducator:**

Rog pe..... să citească cei Doispezece Pași ACA

➤ **Voluntar:**

**Cei Doisprezece Pași ai Copiilor Adulți ai Alcoolicilor**

1. Am admis că eram neputincioși în fața efectelor alcoolismului sau a altei disfuncții familiale - că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea.
3. Am hotărât să ne lăsăm viața și voința în grija unui Dumnezeu așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi.
4. Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit fără rezerve ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, i-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi, cerându-I doar să ne arate Voia Lui în ceea ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.

12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altora aflați încă în suferință și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Mulumesc.

➤ **Conducator:**

Poate că te-ai regăsit în textele noastre chiar dacă aparent nu a existat alcoolism sau vreo dependență în casa ta. Acest lucru este obișnuit pentru că disfuncția poate să apară într-o familie și fără prezența dependenței.

Acest program nu este ușor, dar dacă poți să suporti ce va ieși la iveală în următoarele șase întâlniri consecutive atunci vei începe să ieși din negare. Aceasta îți va oferi libertate față de trecut. Atât tu cât și viața ta se va schimba. La început, mulți dintre noi nu au putut să recunoască sau să accepte că unele dintre atitudinile sau comportamentele noastre curente rezultă din experiența legată de alcoolism sau disfuncția din copilăria noastră. Ne purtăm ca niște copii adulți, ceea ce înseamnă că aducem îndoiala de sine și frica învățate din timpul copilăriei în interacțiunile noastre adulte. Prin participarea la șase întâlniri consecutive și apoi participând regulat la ele ajungem să ne cunoaștem și începem să acționăm ca Adevărații Noi Însine.

În timpul împărtășirii, ești invitat să împărtășești pe tema propusă în ziua respectivă sau să-ți faci o verificare actuală a procesului de recuperare, împărtășind despre gândurile, experiența, tăria și speranța ta. Nu ne referim în niciun fel la împărtășirea altor persoane, ci mai degrabă vorbim despre propriile noastre experiențe crescând în familii alcoolice și disfuncționale, despre modul în care se manifestă astăzi în viața noastră și despre modul în care lucrăm pentru a ne vindeca. În ACA folosim declarații făcute la persoana întâi singular "eu" spre deosebire de "noi" sau "tu" atunci când împărtășim. Acceptăm fără comentarii ceea ce spun ceilalți pentru că este adevărat pentru ei. Muncim pentru a căpăta mai multă responsabilitate în viețile noastre în loc să oferim altora sfaturi.

De asemenea nu vorbim încrucișat. „Vorbirea încrucișată” include întreruperea sau comentarea a ceea ce a spus o altă persoană, precum și exprimarea oricărei forme de compasiune sau îngrijorare, încurajare sau laudă, sfaturi sau opinii, fie ele pozitive sau negative. „Vorbirea încrucișată” include și expedierea de mesaje pe chat în privat, motiv pentru care chat-ul va fi închis pe durata împărtășilor.

Ceea ce auzi la aceasta întâlnire ar trebui să rămână în această întâlnire. Nu vorbim cu alți oameni despre povestea sau experiențele altcuiva. Vă rugăm să respectați anonimatul celor care vor împărtăși cu noi astăzi.

Pentru a oferi tuturor șansa de a împărtăși, ne menținem timpul alocat împărtășirii la o durată de ..... minute.

➤ **Acest fragment se va parcurge DOAR dacă în întâlnire sunt nou-veniți.**

Cronometrarea se face pe ecranul gazdei întâlnirii, iar la încheierea timpului se va auzi un semnal sonor.

La încheierea timpului alocat împărtășirii, vă rugăm să formulați o scurtă concluzie de final și să încheiați împărtășirea din respect și prețuire față de timpul celorlalți membri care încă nu au împărtășit. Conducătorul de ședință va atrage atenția celui care depășește timpul de împărtășire, va da un avertisment la 30 de secunde după sunetul clopoțelului, apoi la 1 minut va închide microfonul persoanei care nu respectă timpul.

Dacă aceasta este prima ta întâlnire ACA sau dacă ești prima dată la această întâlnire, te rugăm să ne spui în timpul prezentării personale. Acest lucru nu este menit să te stâjenească, ci pentru a-ți ura bun venit în întâlnirea noastră și să te cunoaștem.

Îți urăm bun venit! Suntem bucuroși că ești aici. Continuă să revii.

Vă propun să facem un tur al camerei să ne prezentăm spunându-ne prenumele. Numele meu este ..... și sunt copil adult.

➤ **Conducător:**

Pentru stabilirea unui cadru sigur la întâlnirile online conștiința grupului a votat ca cel puțin 90% din timp să avem camera pornită, cu excepția următoarelor situații:

- celor care au nevoie să iasă într-o pauză scurtă pentru necesități fiziologice
- sau ca excepții anunțate de cel care nu poate sta cu camera deschisă și aprobate la începutul ședinței prin conștiința de grup a membrilor prezenți.

În conformitate cu tradițiile programului și pentru a proteja anonimatul celorlalți, îți sugerăm să participi la această întâlnire dintr-o locație liniștită și privată în care nu vei fi întrerupt de nimeni. Te rugăm să fii conștient de zgomotul de fond și să tratezi această întâlnire așa cum ai fi făcut-o într-o întâlnire față în față. Dacă acest lucru nu este posibil,

Îți sugerăm să folosești căști, astfel încât ceilalți participanți să nu poată fi auziți de cineva din afara întâlnirii.

În timpul întâlnirii, ne reținem de la orice fel de activitate considerată a fi deranjantă, deoarece copiii adulți provin din familii disfuncționale, în care nu am fost nici auziți și nici ascultați, iar acest lucru poate declanșa reacții, cel puțin neplăcute, în persoana care împărtășește.

**Întâlnirea de azi** este dedicată studiului trăsăturii corespunzătoare uneia din cele 4 liste cuprinse în Caietul de Lucru al Listelor pentru Spălătorie.

Putem acum să începem **împărtășirea**.

➤ **Conducator:**

Acesta este tot timpul avut la dispoziție pentru împărtășiri. Vă mulțumesc pentru că ați fost aici și vă rog să continuați să reveniți. Dacă nu ați avut șansa să împărtășiți, vă rog să contactați pe cineva după întâlnire dacă simțiți nevoia să vorbiți.

Rog pe..... să citească cele Douăsprezece Tradiții ACA

➤ **Voluntar:**

**Cele Douăsprezece Tradiții ale ACA**

1. Bunăstarea noastră comună ar trebui să fie pe primul loc; recuperarea personală depinde de unitatea ACA.
2. Pentru atingerea scopului grupului nostru există doar o autoritate supremă – un Dumnezeu iubitor așa cum este exprimat în conștiința noastră de grup. Liderii noștri sunt doar slujitori de încredere; ei nu guvernează.
3. Singura cerință pentru a fi membru în ACA este dorința de recuperare din efectele creșterii într-o familie dominată de alcoolism sau disfuncțională în vreun alt fel.
4. Fiecare grup este autonom cu excepția problemelor care afectează alte grupuri sau întregul program ACA. Cooperăm cu toate celelalte programe de 12 Pași.
5. Fiecare grup nu are decât un scop principal – să poarte și să-și prezinte mesajul în fața copilului adult care încă suferă.
6. Un grup ACA nu ar trebui niciodată să aparțină, să finanțeze alte organizații sau să împrumute numele ACA unei organizații sau antreprize exterioare, pentru ca problemele de bani, proprietate și prestigiu să nu ne distragă de la scopul nostru principal.
7. Fiecare grup ACA ar trebui să se autofinanțeze, refuzând contribuțiile din afara programului.
8. Grupul Copiii Adulți ai Alcoolicilor ar trebui să rămână mereu neprofesionist, dar centrele noastre de servicii pot angaja personal calificat.
9. ACA în sine nu ar trebui vreodată să fie organizată însă putem să constituim consilii sau comitete de servicii direct responsabile față de cei în slujba cărora se află.



10. Grupul Copiii Adulți ai Alcoolicilor nu are nicio opinie referitoare la subiecte exterioare; astfel numele ACA n-ar trebui să fie niciodată amestecat în controverse publice.

11. Politica noastră cu privire la relațiile publice se bazează mai mult pe atragere decât pe publicitate; ne menținem anonimatul personal în relație cu presa, radioul, televiziunea, industria cinematografică și celelalte mijloace media.

12. Anonimatul este baza spirituală a tuturor tradițiilor noastre, care întotdeauna ne amintesc să punem principiile mai presus decât personalitățile.

Multumesc.

➤ **Conducator:**

**Este timpul pentru cea de-a 7-a Tradiție**

În chat găsiți link-ul contului grupului nostru Pay-Pal.

[https://www.paypal.com/donate?hosted\\_button\\_id=F95ZM9HR59T6U](https://www.paypal.com/donate?hosted_button_id=F95ZM9HR59T6U)

Nou-veniții nu trebuie să contribuie financiar la prima lor întâlnire.

**Acum este timpul pentru:**

➤ **Anunțurile Secretarului**

1 - Dacă ești interesat să te oferi să faci servicii de voluntariat prin conducerea întâlnirilor, hosting (găzduire tehnică) sau să răspunzi la e-mailuri, te rugăm să trimiți un e-mail pe adresa

[aca.renasterea.bucuresti@gmail.com](mailto:aca.renasterea.bucuresti@gmail.com)

sau să discuți cu cineva din membrii cu vechime ai grupului după întâlnire.

2 - De asemenea, suntem în căutare de voluntari cu un nivel înalt de limbă engleză dispuși să ne ajute cu traducerea și publicarea literaturii oficiale ACA. Dacă ești interesat, te rugăm să folosești detaliile precizate mai sus pentru servicii.

3 - Sedința administrativă are loc în fiecare a treia miercuri a fiecărei a treia luni.

Daca are cineva vreo sugestie pentru noi subiecte administrative care să fie discutate la ședința administrativă, este rugat să trimită un e-mail la adresa de mai sus

➤ **Raportul Trezorerului**

➤ **Raportul Comitetului Inter-Grupuri**

Mai are cineva de făcut **alte anunțuri** legate de ACA ?

🚩 Își serbează cineva aniversarea ACA?

- 6 întâlniri consecutive?
- 1, 3, 6 sau 9 luni?
- 1 an, 2 ani, 3 ani?

Copiii adulți se întreabă adesea cum se pot conecta cu alți copii adulți ai alcoolicii și proveniți din familii disfuncționale. Apelurile către un tovarăș de călătorie/partener de drum sunt oportunități pentru copiii adulți de a-și împărtăși experiența, tăria și speranța cu alți copii adulți. Dacă ești dispus să primești un apel de la un tovarăș de călătorie te rugăm să-ți scrii datele de contact (numele, adresa de e-mail sau numărul de telefon) în căsuța de chat și voi oferi grupului un moment pentru a face acest lucru.

➤ **Conducator:**

Rog pe..... să citească Promisiunile ACA

➤ **Voluntar:**

**PROMISIUNILE ACA**

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

Multumesc.

➤ **Conducator:**

Rog pe..... să citească Declarația Drepturilor ACA

➤ **Voluntar:**

**Declarația drepturilor ACA**

- Am dreptul să spun “NU”.
- Am dreptul să spun: „Nu știu.”
- Am dreptul să greșesc.
- Am dreptul să fac greșeli și să învăț din ele.
- Am dreptul să mă detașez de oricine în compania căruia mă simt umilit/ă sau manipulat/ă.
- Am dreptul să fac propriile mele alegeri și să iau propriile decizii în viață; Nu trebuie să mă simt vinovat/ă pentru că nu-i place cuiva ceea ce fac, spun, gândesc sau simt.
- Am dreptul să plâng orice pierderi reale sau percepute.
- Am dreptul la toate sentimentele mele.
- Am dreptul să mă simt supărat/ă, inclusiv față de cineva pe care îl iubesc.
- Am dreptul să mă răzgândesc în orice moment.
- Am dreptul la o existență mai sănătoasă din punct de vedere spiritual, fizic și emoțional, deși poate devia total sau parțial de la modul de viață al părinților mei.
- Am dreptul să mă iert și să aleg cum și când îi iert pe ceilalți.
- Am dreptul să îmi asum riscuri sănătoase și să experimentez noi posibilități.
- Am dreptul să fiu sincer/ă în relațiile mele și să caut același lucru de la ceilalți.
- Am dreptul să cer ce vreau.
- Am dreptul să-mi determin și să-mi onorez propriile priorități și obiective și să îi încredințez pe ceilalți Puterilor lor Superioare.
- Am dreptul să visez și să am speranță.
- Am dreptul să fiu Adevăratul meu Sine.
- Am dreptul să-mi cunosc și să-mi hrănesc Copilul Interior.
- Am dreptul să râd, să mă joc, să mă distrez și libertatea de a celebra această viață, chiar aici, chiar acum.

Multumesc.

➤ **Conducator:**

Iar acum sa incheiem intalnirea spunand impreuna Rugaciunea pentru Seninatate ACA:

➤ **Grup:**

**Rugăciunea pentru seninătate (ACA)**

“Doamne,

dă-mi **Seninătatea** de a-i accepta pe oamenii pe care nu-i pot schimba,  
**Curajul** să-l schimb pe cel pe ce pot  
și **Înțelepciunea** să știu că acela sunt eu”.

➤ **Conducator:**

***Continuați să reveniți!  
Mai poftiți pe la noi!  
Programul funcționează!***