

Acest pliant este oferit pentru a ajuta noul venit ACA în explorarea instrumentelor de descoperire / recuperare disponibile în programul nostru. Este absolut esențial să recunoaștem că există multe instrumente la dispoziția noastră și că fiecare individ trebuie să decidă cu atenție care și modul în care fiecare instrument poate fi aplicat și utilizat pentru propriul plan unic de recuperare.

ACA este un Program în Doisprezece Pași de descoperire / recuperare, iar scopul nostru este unul triplu:

1. să oferim un spațiu de refugiu și să sprijinim nou-veniții în confruntarea cu negarea;
2. să-i mângâiem pe cei care își jlesc pierderea timpurie a siguranței, încrederii și dragostei;
3. să-i învățăm abilitățile de a se „reparentaliza cu blândețe, umor, dragoste și respect”.

Titlul „Trusa de Unelte” este un indicator al multor reguli ale programului nostru. La fel ca în cazul oricărui meșter, atât alegerea instrumentelor disponibile, cât și selectarea și utilizarea corespunzătoare a fiecărui instrument pot spori considerabil rezultatul muncii pe care o depunem. Recuperarea noastră este foarte similară cu crearea și producerea unei opere de artă de mare finețe, a unui volum dintr-o operă de proporții, în mai multe părți – și anume, în relaționări. Fiecare meșter are instrumente pe care învață să le folosească și, pe măsură ce le folosește, devine mai priceput și mai împlinit, cu dăruire - un maestru.

Nu toată lumea va folosi aceleași instrumente; nu toată lumea va încerca aceeași muncă. Fiecare ne stabilim propriile obiective, visăm propriile noastre vise și ne găsim propria nișă în schema lucrurilor.

Acestea sunt doar unele instrumente disponibile și nu intenționează a fi o listă completă. Alege-ți instrumentele cu grijă, dezvoltă-ți propriile abilități unice și urmărește aceste lucruri care te vor ajuta să te eliberezi de durerea mutilantă a trecutului și să devii împlinit în viața care există astăzi.

1. Cei Doisprezece Pași, Douăsprezece Tradiții, Problema și Soluția

Cele Doisprezece Pași și Douăsprezece Tradiții sunt moștenirea bogată a Programului nostru în Doisprezece Pași. Există multe cărți care analizează natura exactă a acestor pași.

Lucrând acești Pași și Tradiții înseamnă a dezvolta o înțelegere a modului în care acești pași se aplică în viața noastră de zi cu zi. Lucrul la acești Pași și Tradiții solicită insistent să citim, să scriem, să împărtășim și să trăim conform înțelegerii noastre despre acești Pași

și Tradiții. Facem acest lucru folosindu-ne de instrumentele descrise în continuare în măsura în care ne identificăm cu „Problema” și a înțelegerii noastre asupra „Soluției”.

2. Întâlnirile

Întâlnirile sunt locul în care ne împărtășim experiența, tăria și speranța. Împărtășim identificarea noastră cu Problema și învățăm că nu suntem singuri. Învățăm că mai există și alții ca noi și există speranță. Există recuperare. Există lumină la capătul tunelului.

3. Citirea și scrierea

Pentru a ne aprofunda propriul nostru program de descoperire / recuperare, ne educăm pe noi înșine. Facem acest lucru studiind Problema, Soluția, Programul Doisprezece Pași ACA și Cele Douăsprezece Tradiții ACA și citind literatură, cărți și alte publicații care aparțin programului nostru.

Scriem pentru a aprofunda în continuare înțelegerea programului nostru. Scriind ne furnizăm și ne documentăm procesul nostru de recuperare și ne clarificăm întrebările pentru noi înșine. Acest proces necesită un nivel de disciplină și dăruire. Această dedicare față de sine – față de noi înșine - duce la libertate, înțelegerea și compasiunea necesare hrănirii copilului nostru interior.

4. Telefonul

Ascultăm și împărtășim în întâlnirile noastre și deseori găsim oameni ca noi înșine cu care ne identificăm puternic. Continuând să ne împărtășim și în afara întâlnirilor, ne aprofundăm procesul nostru de descoperire / recuperare. Primim sprijinul necesar pentru a ne continua creșterea noastră și, de asemenea, pentru a-i susține pe ceilalți în procesul lor.

De multe ori suntem mult mai compătimitori și mai cinstiți cu ceilalți decât cu noi înșine. În procesul de împărtășire cu ceilalți, învățăm să practicăm același nivel de blândețe și respect și cu noi înșine. Ne comportăm ca oglinzi unul pentru celălalt și oferim o cale pentru a ieși din izolarea din copilăriile noastre

5. „Nășitul” sau Tovarășul de drum

Unii dintre noi aleg să avem „naș” sau „tovarăș de drum”. „Întovărășirea” este o modalitate de a evita izolarea pe care am experimentat-o ca și copii. Îi căutăm pe alții pentru a ne asigura călăuzire și pentru a ne furniza posibile răspunsuri la întrebările noastre, pe măsura înaintării din ce în ce mai mult pe calea programului.

În „întovărășire” sau fiind un „călăuzit”, dezvoltăm relații bazate pe Pași și Tradiții. De multe ori putem împărtăși lucruri în întâlniri de unu-la-unu, care pot fi prea îngrozitoare pentru a le putea împărtăși într-o întâlnire de grup. Învățăm despre intimitate, încredere, risc, succes și eșec.

Un „tovarăș de drum” nu este perfect - suntem cu toții în acest program pentru a depăși efectele copilăriei noastre. Dar, la fel ca împărtășirile din cadrul întâlnirilor sau cu alți prieteni, ne forțăm să ne împingem un pic mai departe limitele și să riscăm un pic mai mult. Facem acest lucru cu cineva care arată un nivel de recuperare pe care și noi am dori să îl atingem.

Mai târziu, pe măsură ce progresăm în programul nostru, extindem acest nou nivel de înțelegere a programului asupra altora aflați la început de drum. Aici, în cadrul procesului nostru de autodepășire, învățăm ce înseamnă generozitatea unei prietenii. Învățăm despre prietenii în care avem limite și despre unele ocazionale, punem bazele unei rețele de sprijin în cadrul căreia se dezvoltă relații de mai multe tipuri, niveluri și intensități.

6. Slujirea

În slujire încercăm să redăm programului o parte din ceea ce am primit. Ajutând în cadrul întâlnirilor ca oficial sau ca persoană care se ocupă cu pregătirea sălii de întâlnire sau care face curățenia sălii sau prin reprezentare voluntară la nivelul Intergrupului sau la nivelul consiliului de administrație, facem disponibil altora programul, pe măsură ce ne urmează. Recuperarea noastră depinde de un program continuu de descoperire și de PRACTICĂ a recuperării noastre. Slujirea ne oferă oportunitatea de a practica această recuperare într-o atmosferă de susținere.

Cei 12 Pași ai Copiilor Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale

1. Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului 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.

Cele Douăsprezece Tradiții ale Copiilor Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale

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 alt fel.
4. Fiecare grup este autonom cu excepția problemelor care afectează alte grupuri sau ACA întreg. Cooperăm cu toate celelalte programe de 12 Pași.
5. Fiecare grup nu are decât un scop principal – să-și aducă mesajul copilului adult care încă suferă.
6. Un grup ACA nu ar trebui niciodată să aparțină, să finanțeze ale 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 afară.
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 anonimul 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.

Cele Douăsprezece Tradiții sunt republicate și adaptate pe baza Celor Douăsprezece Tradiții ale Alcoolicilor Anonimi și sunt folosite cu permisiunea WSO Alcoolicii Anonimi, Inc.

Trusa de Unele



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

©2015 ACA WSO, Inc.

All rights reserved.

102-13-en-us-a