

## Bemutakozás

Üdvözlünk az ACA-ban. Az „Alkoholisták Fel-  
nőtt Gyermekei” egy 12 Lépést és 12 Hagyományt  
követő program, amelyben olyan nők és férfiak  
vesznek részt, akik alkoholista vagy más módon  
rosszul működő családban nőttek fel. Találkozóin-  
kat tiszteletteljes és biztonságos környezetben  
tartjuk, ahol megosztjuk egymással hasonló élmé-  
nyeinket. Felismerjük, milyen hatást gyakorolt  
ránk gyermekkorunk a múltban, és hogy ez mikép-  
pen befolyásolja életünket a jelenben. Határozott  
lépéseket kezdeményezünk. A 12 Lépést gyakorol-  
juk, figyelmünket a megoldások keresésére össz-  
pontosítjuk. Egy saját felfogásunk szerinti, szerető  
Felsőbb Erő elfogadása révén megszabadulunk  
múltunk rabságából, és megtaláljuk a módját, hogy  
jelenlegi életünkön javítsunk.

## Miért jöttünk az ACA-ba

Életünk rosszul működött: irányíthatatlanná  
vált. Kimerítettünk minden lehetőséget, amiről úgy  
gondoltuk, hogy általuk boldoggá, egészségessé, és  
sikeressé válhatunk. Hőn áhított céljainkért küzdve  
kimerítettük erőforrásainkat. Gyakran elvesztettük  
alkotóképességünket, rugalmasságunkat és humor-  
érzékünket. Bármilyen fogtunk, a végeredményt  
látva nem tapasztaltuk az egykori izgalmat, örö-  
met, erőt és felemelő érzést. Zsákutcába jutottunk.  
Nem akartunk tovább így élni. Mindemellet  
nehezünkre esett feladni azt az elképzelésünket,  
hogy ha csak még valamit megtudnánk arról,  
hogyan is működik a világ, akkor...

Ezért még egyszer megpróbáltuk. Nem volt  
veszteni valónk, amikor eljöttünk az első gyűlésre.

## Miért „Gyertek vissza”

Az ACA-ban felismerjük, hogyan befolyásolják  
gyermekkorunk élményeink a mostani viselkedésün-  
ket és döntéseinket. Megértjük, viselkedésünk

hogyan hat másokra, és bizonyosságot kapunk, hogy  
változtatni tudunk rajta. Fokozatosan, egy felnőtt  
szemszögéből, újra értékkeljük életünk fontos  
döntéseit. Ez az első lépés önmagunk „újra nevelésé-  
hez”. Végül boldogabbá, erősebbé, teherbíróbbá, és  
kezdeményezőbbé válunk. Megtanuljuk tisztelni  
önmagunkat. Életünk minősége javulni kezd,  
miközben azt tanuljuk, hogyan ismerjük fel és  
jelöljük ki határainkat, és várjuk el, hogy ezeket  
mások is tiszteletben tartsák.

## Hogyan veszünk részt egy felépülést nyújtó programban

Mindenki saját üteme szerint halad a gyógyulás  
útján. Tapasztalatból tudjuk, hogy azok az ACA  
tagok érik el a legrövidebb idő alatt a legtöbb sikert,  
akik igénybe veszik a gyógyulás eszközeit.

Tömören összefoglalva, mi...

- eljárunk a gyűlésekre és felépüléssel kapcsolo-  
latos témákról beszélgetünk a programban  
résztevőkkel;
- olvasunk mások ACA tapasztalatairól, és írunk  
a magunkéról;
- használjuk és beépítjük életünkbe ismereteinket  
a felépülés módjáról és módszereiről;
- felismerjük és érvényesítjük a határainkat;
- kialakítunk egy személyes támogató hálózatot.

A fő célunk az ACA-ban, hogy újra neveljük  
magunkat, és ebbe beletartozik az is, hogy meg-  
vizsgáljuk eddigi életünk döntéseit egy lelkiileg  
érettebb nézőpontból.

A Program spirituális, amelyben...

- használjuk a Lépéseket;
- a régi szülői utasításokat felismerjük, értékkeljük,  
és felszabadulunk alóluk;
- kiválogatjuk a számunkra egészséges és hasznos  
múltbéli szülői utasításokat, és elvetjük azokat,  
amelyek nem ilyenek;

- gyógyulásunk folyamán felfedezzük a bennünk  
élő gyermek befolyását és erejét;
- gyűlésekre járunk, amelyek olyan témákkal  
foglalkoznak, amikkel szükséges dolgoznunk;
- szolgálatot vállalunk az ACA-ban;
- együttműködünk egy szponzorral.

## Mit nem teszünk ACA gyűléseken

Nem...

- keveredünk szóváltásokba;
- kritizálunk;
- reflektálunk a mások által elmondottakra;
- adunk tanácsot;
- tereljük el a figyelmet a hozzászólótól beszéd-  
del, suttogással, gesztusokkal, zajjal, vagy  
fészkelődéssel;
- szegjük meg mások névtelenségét;
- ismétljük (semmilyen összefüggésben), amit  
mások mondanak gyűléseken;
- fejezzük ki érzelmeinket oda nem illő viselke-  
déssel.

## Mivel foglalkozunk az ACA gyűléseken

Gyűlésekre járással és azzal, hogy meghallgat-  
juk azokat, aki tapasztalataikról, erősségeikről és  
reményeikről beszélnek, gyakran a saját felépülé-  
sünket segítjük. Ha megosztjuk tapasztalatainkat a  
társainkkal, az segít összpontosítani, meghatározni  
és tisztázni problémáinkat. Néha kiadjuk mérgün-  
ket vagy átéljük érzelmeinket. Ha hangosan  
kimondjuk, milyen terveink vannak, ez segít  
bizonyos problémák megoldásában. Időnként  
beszámolunk fejlődésünkről, vagy arról, hogy  
milyen mértékben valósul meg az adott tervünk.  
Gyakran a gyűléseket használjuk arra, hogy  
megbizonyosodjunk arról, hogy az életünk valóban  
megváltozott, összehasonlítva a program előtti  
felnőttkorunkat a mostani, programbeli életünkkel.

## Tagság

A tagság egyetlen feltétele az a vágyunk, hogy felépüljünk az alkoholista vagy más módon rosszul működő családban történő növekedés következményeiből.

## Irodalommal kapcsolatos álláspont

Több 12 Lépéses program előírja, hogy csak a programon belül kiadott irodalom legyen elérhető a gyűléseken. Az ACA program kezdettől fogva azt tartotta, hogy létezik hasznos információ a programon kívül is. Azt javasoljuk, hogy a külső irodalom legyen összhangban az ACA 12 Lépésével és 12 Hagyományával. Programunk ugyancsak javasolja, hogy kezeljük külön az ilyen fajta irodalmat a csoport lelkiismerete által elfogadott ACA irodalomtól. Az ACA WSO irodalom állásfoglalását illetően az „Irodalommal Kapcsolatos Álláspont” (Literature Policy) című pamflet nyújt további felvilágosítást.

## A hozzájárulások önkéntesek

Nincs tagsági díj, teljesen önellátóak vagyunk a saját hozzájárulásainkból. A Hetedik Hagyomány szerinti – lehetőségeinkhez mért – adományainkat a gyűléseken adjuk a program számunkra nyújtott előnyeinek elismeréseként.

Gyűlés-szinten a hozzájárulásaink a gyűlések fenntartását szolgálják (terembér, frissítő, irodalom beszerzés...). Regionális szinten segítik a kommunikációt a különböző Csoportközi / Szolgálati Irodák és a Világszolgálati Iroda (WSO) között, annak érdekében, hogy a lakosság megtalálhassa a gyűléseket. Minden tag felelőssége, hogy a hozzájárulásai révén csoportja segíthesse a Csoportközi / Szolgálati Irodák, és a Világszolgálati Iroda működését, ezáltal biztosítva az ACA közösség működőképességét.

(Magyarországon ACA Információ Szolgálat néven működik csoportközi ügyviteli koordináció.)

## Kapcsolódás

Az ACA egy független, 12 Lépést, 12 Hagyományt követő program. Mi nem kapcsolódunk semmilyen más 12 Lépéses közösséghez, viszont együttműködünk velük.

Nem kötődünk semmiféle szektához, felekezethez, szervezethez, intézményhez, politikai vagy kormányzati szerveződéshez; nem kívánunk vitába bonyolódni, nem támogatunk, és nem ellenzünk semmiféle ACA-n kívül álló ügyet.

## Személyes meghívó

Ez a te saját meghívód az ACA-ban való részvételre, illetve arra, hogy gyere vissza közénk.

Jelenléted segít nekünk is a saját felépülésünkben. Tudjuk, hogy számunkra ez a program hatékonyan működik; eddig még senki sem vallott kudarcot, aki őszintén részt vett benne. Ez a mi utunk a józan gondolkodás felé, programunk a lelki béke eléréséhez. Várjuk részvételét.

Az ACA működik!



Információ:

**ACA Információ Szolgálat**

(csoportközi szolgálatok ügyviteli csoportja –

Intergroup Hungary)

E-mail: [info@aca.hu](mailto:info@aca.hu)

Telefon: +36-30/341-41-00

[www.aca.hu](http://www.aca.hu)

Eredeti cím: ACA Is.

Frissítve: 2013. 07. 10-n a 2005. 07. 25.-i magyar fordításból.

Fájl neve: aca-hu-Leporello-20130710.

Ez az anyag az ACA WSO-tól jóváhagyásra vár!

# Ez az ACA



**Alkoholisták Felnőtt Gyermekei**

*Adult Children of Alcoholics*

*Anonim tizenkét lépéses program  
alkoholbetegek  
és egyéb rendellenesen működő családok  
felnőtt gyermekei számára*

ACA Információ Szolgálat – [www.aca.hu](http://www.aca.hu)

ACA WSO (World Service Organization)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)