



Formato de la reunión del grupo de ACA.

Hola, mi nombre es_____ y soy un niño adulto. Bienvenidos a una reunión del grupo_____.

Nos reunimos para compartir las experiencias que tuvimos al haber crecido en una familia alcohólica o disfuncional. Aquella experiencia nos infectó entonces y nos afecta hoy. Practicando los Doce Pasos y asistiendo regularmente a las reuniones, nos liberamos de los efectos del alcoholismo o de otras disfunciones familiares. Como miembros de ACA, nos identificamos con la Lista de Características comunes. Aprendemos a vivir en La Solución de ser nuestros propios padres, un día a la vez.

Por favor tengamos un minuto de silencio, seguido de la Oración de la Serenidad, para recordar para qué estamos aquí, antes de comenzar la reunión.

(silencio)

Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Ahora procedemos con las lecturas del grupo.

Pido a... que lea El Problema.

Pido a... que lea La Solución.

Pido a... que lea Los Doce Pasos.

Pido a... que lea Las Doce Tradiciones (se lee una vez al mes en la reunión de trabajo).

Puedes haberte identificado con las lecturas incluso si aparentemente no hubo alcoholismo o adicción en tu hogar. Esto es normal porque la disfunción puede manifestarse en una familia sin la presencia de la adicción. Te damos la bienvenida.

Si estas asistiendo a una reunión de ACA por primera vez, ¿te podrías presentar por tu primer nombre? Esto no es para incomodarte sino para que podamos conocerte mejor. Nos alegramos de que estés aquí. Sigue viniendo.

El programa de ACA no es fácil pero si puedes gestionar tus emociones durante seis reuniones consecutivas comenzarás a salir de la negación. Afrontar tu negación respecto a la adicción o disfunción familiar te liberará del pasado. Tu vida cambiará. Harás amigos y verdaderamente aprenderás a vivir

con más capacidad de decisión y libertad personal. Aprenderás a centrarte en ti mismo y dejar que los demás sean responsables de sus propias vidas.

Sólo hay un requisito para ser miembro de ACA: el deseo de recuperarse de los efectos de la disfuncionalidad familiar.

Al principio muchos de nosotros no podíamos reconocer o aceptar que algunas de nuestras actitudes y comportamientos son el resultado de haber sido criados en una familia alcohólica o de otra forma disfuncional. Nos comportamos como niños adultos, lo cual significa que traemos a nuestras interacciones adultas la falta de confianza en nosotros mismos y el miedo aprendido en nuestra niñez. Asistiendo a seis reuniones seguidas y asistiendo regularmente después, llegamos a conocer y empezamos a actuar como nuestro Yo Verdadero.

Animamos a que cada miembro comparta abiertamente sus experiencias en la medida que el tiempo disponible permita. Este es un lugar seguro para compartir tus experiencias de niño y de adulto sin ser juzgado.

Lo que oigas en la reunión debe permanecer aquí. No hablamos a otros acerca de las experiencias compartidas. Por favor, respeta el anonimato de los que hablen aquí hoy.

Antes de comenzar la reunión me gustaría mencionar que no se permiten diálogos cruzados. Diálogos cruzados significa interrumpir, referirse a o comentar lo que otra persona ha compartido en la reunión.

No hacemos diálogos cruzados porque los niños adultos vienen de familias donde los sentimientos y las percepciones se juzgaban como algo malo o defectuoso. En ACA cada persona puede compartir sentimientos y percepciones sin temor a ser juzgado. Aceptamos sin comentarios lo que dicen los demás porque es cierto para ellos. Trabajamos por asumir mayor responsabilidad en nuestras vidas en lugar de dar consejos a los demás.

Arreglar los problemas de otros: Aprendiendo a escuchar (opcional)

En ACA, no tocamos, abrazamos o consolamos a otros cuando se emocionan durante una reunión. Si alguien comienza a llorar, le permitimos sentir sus emociones sin interrumpirle.

El tocar o abrazar a la persona se conoce como "intentar arreglar". De niños intentamos arreglar a nuestros padres o controlarles con nuestro comportamiento. En ACA estamos aprendiendo a cuidarnos nosotros mismos. Apoyamos a los demás aceptándoles en nuestras reuniones y escuchándoles. Les permitimos sentir sus sentimientos en paz.

ACA no es terapia (opcional)

A pesar de que muchos miembros hacen un buen uso de terapeutas y consejeros, nuestras reuniones no son sesiones de terapia. No hablamos sobre técnicas terapéuticas.

Podemos compartir sobre ello pero el foco de una reunión de ACA son los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. La terapia nunca puede sustituir a las reuniones o al trabajo del programa.

...

En esta reunión cada uno lee un poco y luego comparte si le apetece. El turno para compartir se basa en el orden de llegada y es solo por este motivo por lo que se apunta el nombre de pila de cada uno al llegar.

Para darle la oportunidad a todos de compartir durante la reunión, le pedimos a cada persona que limite su intervención a ____ minutos (calcular un tiempo límite para compartir dependiendo de cuanta gente haya, en general el límite suele estar entre 5-7 minutos).

Empezar la reunión.

Pasada una hora se pasa la bolsa de la Séptima Tradición.

Al pasar la bolsa se dice lo siguiente: Es el momento de nuestra Séptima tradición que dice "Todo grupo de ACA debe mantenerse con sus propias contribuciones, negándose a recibir contribuciones ajenas." Los miembros nuevos no necesitan contribuir a la bolsa en su primera reunión.

Cierre de la reunión

¿Hay algún anuncio relacionado con ACA?

Anuncios del moderador:

Se os recuerda que _____ de cada mes se celebra la reunión de trabajo de este grupo. La próxima es el día_____.

Se anima a los recién llegados a que compren literatura para comprender mejor este programa.

La duodécima tradición dice: "El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones recordándonos anteponer los principios a las personalidades". Lo que aquí se ha dicho es confidencial y debe quedar entre estas cuatro paredes.

Leer Las 12 Promesas de ACA.

*Esto es todo el tiempo que disponemos. Gracias por haber venido y seguid asistiendo. Si no se te dio la oportunidad de compartir hoy, por favor habla con alguien después de la reunión.

Cerramos la reunión con La Oración de la Serenidad.