

Este tríptico ha sido elaborado para ayudar a los recién llegados a ACA y para explorar las herramientas de descubrimiento / recuperación disponibles en nuestro programa. El hecho de saber de su existencia es esencial para que cada individuo las utilice, y decida cómo y cuáles de ellas les ayudarán en su propio y único plan de recuperación.

ACA es un programa basado en los Doce Pasos de descubrimiento y recuperación con un triple objetivo: 1) dar apoyo y refugio a los recién llegados al enfrentarse al proceso de negación; 2) dar alivio a quienes padecen la pérdida de seguridad, confianza y afecto; 3) enseñar las habilidades para pasar a “nuestra reparentalización con consideración, humor, amor y respeto”.

El título “La Caja de Herramientas” hace referencia a muchos de los principios por los que se rige nuestro programa. Al igual que con cualquier artesano, la elección de las herramientas adecuadas y su uso apropiado puede realzar en gran medida el trabajo que se está llevando a cabo. Nuestra recuperación puede compararse a la creación de una cuidada obra de arte, o a una obra literaria en construcción, incluso a una relación sentimental. Cada artesano posee herramientas que aprende a utilizar, y con el uso y dedicación, se vuelven más hábiles y capacitados en su trabajo, llegando a convertirse en maestros.

No todos usarán las mismas herramientas, no todos intentarán el mismo trabajo. Cada uno de nosotros establecemos nuestros propios objetivos, soñamos nuestros propios sueños y encontramos nuestro propio nicho en el esquema de las cosas.

Estas son simplemente las herramientas disponibles y no pretenden ser una lista completa. Elige tus herramientas con cuidado, desarrolla tus propias habilidades únicas y persigue esas que te ayudarán a liberarte del intenso dolor del pasado y a enfrentarnos con positividad a la vida presente.

1. Los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones, El Problema y La Solución

Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones constituyen el legado más enriquecedor de nuestro programa y existen muchos libros que examinan la naturaleza exacta de estos pasos.

Al trabajar con Los Doce Pasos y Tradiciones desarrollamos y entendemos nuestra capacidad para aplicarlos en nuestra vida diaria. Tendremos que leer, escribir, compartir y vivir nuestro entendimiento de los Pasos y Tradiciones. De ahí obtendremos las herramientas para identificarnos con lo que se expone en *El Problema* y también podremos comprender el contenido de *La Solución*.

2. Las reuniones

En las reuniones es donde compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Nos identificamos con *El Problema* y aprendemos que no estamos solos. Aprendemos que hay otros como nosotros, y que hay esperanza. Hay recuperación. Hay una luz al final del túnel.

3. Leyendo y Escribiendo

Con el objetivo de avanzar en nuestro propio programa de descubrimiento/recuperación personal, nos vamos instruyendo a nosotros mismos a través de la lectura de *El Problema*, *La Solución*, los 12 Pasos y 12 Tradiciones de ACA, la literatura, libros y publicaciones pertenecientes a nuestro programa.

Escribimos a modo de exploración personal y para una mejor comprensión de nuestro programa de recuperación. A través de la escritura, documentamos nuestro proceso y aclaramos preguntas que nos surgen a lo largo del camino. Este proceso requiere un nivel de disciplina y dedicación. Esta dedicación a uno mismo - a nosotros mismos - nos conducirá hacia la libertad, el entendimiento y la compasión que necesitamos para nutrir a nuestro Niño Interior.

4. El teléfono

Escuchamos y compartimos en las reuniones y a menudo nos identificamos con aquellos que son como nosotros. Cuando compartimos impresiones fuera de las reuniones estamos dando continuidad a nuestro proceso de recuperación y de descubrimiento personal. Recibimos el apoyo que necesitamos para seguir adelante y también somos capaces de dar ese mismo apoyo a otros.

A menudo solemos ser más compasivos y honestos con los demás que con nosotros mismos. Al compartir nuestras ideas, aprendemos a darnos la misma cantidad de amor y respeto. Actuamos de espejo y así encontramos una vía de escape a la soledad que vivimos en nuestra niñez.

5. El apadrinamiento

Algunos escogemos un padrino para que nos ayude a aliviar la soledad que experimentamos en nuestra infancia. Buscamos a otros que han avanzado más en el camino de su recuperación para que nos proporcionen una guía y posibles respuestas a nuestras preguntas.

Buscando un padrino, o siendo uno de ellos, fomentamos relaciones basadas en los Pasos y Tradiciones. A menudo podemos compartir cosas de forma individual que pueden ser demasiado aterradoras para compartirlas en una reunión. Aprendemos valores como la privacidad y la confianza, a arriesgarnos y a enfrentarnos al éxito o al fracaso.

Un padrino tampoco es perfecto: todos estamos en este programa para superar los efectos negativos de una niñez problemática. Pero al expresar lo que pensamos y sentimos en las reuniones o con quienes consideramos nuestros amigos, nos ponemos a prueba, nos arriesgamos un poco más. Normalmente hacemos esto con quienes creemos que han alcanzado el nivel de recuperación al que nosotros queremos llegar.

Más adelante, a medida que avanzamos en el programa, extendemos este mismo nivel de compartir con los demás. Es aquí donde nos extendemos más allá de nosotros mismos y ampliamos nuestras amistades. Aprendemos sobre las amistades limitadas y casuales y establecemos una cadena de apoyo relacionándonos con los demás en formas, niveles e intensidades diferentes.

6. El servicio

A través del servicio intentamos devolver al programa algo de lo que hemos recibido. Ayudando en las reuniones, contribuyendo con la organización de las reuniones, o sirviendo como voluntarios en los Intergrupos o en las juntas de servicio, hacemos que este programa sea accesible para aquellos que nos siguen. Nuestra recuperación depende de un programa continuo de descubrimiento y la PRÁCTICA de nuestra recuperación. El servicio nos da la oportunidad de practicar este proceso de recuperación en un ambiente de apoyo mutuo.

www.acaspain.org

www.adultchildren.org

LOS DOCE PASOS DE ACA

1. Admitimos que éramos impotentes ante los efectos del alcoholismo u otro tipo de disfunción familiar, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como cada uno lo concebimos.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal y como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros que todavía están sufriendo, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ACA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de ACA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de ACA es un deseo de recuperarse de los efectos de haber crecido en una familia alcohólica o de otra forma disfuncional.
4. Cada grupo es autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ACA considerado como un todo. Cooperamos con todos los demás programas de 12 Pasos.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al niño adulto que aún está sufriendo.
6. Un grupo de ACA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de ACA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de ACA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. ACA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. ACA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. ACA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

LA CAJA DE HERRAMIENTAS



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

ACA WSO
Centro de distribución de literatura
+1(562) 595-7831
help@acawso.com

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-01-es-xp-a