

Introducción

Niños Adultos de Alcohólicos (ACA, siglas del inglés *Adult Children of Alcoholics*) es un programa basado en los Doce Pasos y Doce Tradiciones para hombres y mujeres que crecieron en un hogar alcohólico u otro tipo de comportamiento disfuncional. El programa de ACA se funda bajo la creencia de que la disfunción familiar es una enfermedad que nos afectó de niños y que nos sigue afectando de adultos. Nuestra comunidad también acoge adultos provenientes de hogares donde no estuvo presente el alcohol o drogas, pero donde estuvieron presentes conductas de abuso o abandono.

Nos reunimos regularmente en las reuniones de ACA para compartir nuestras experiencias y recuperación en una atmósfera de respeto mutuo. Descubrimos cómo el alcoholismo u otras conductas disfuncionales nos afectaron en el pasado y cómo influyen en nuestras vidas en el presente. Empezamos a distinguir los elementos poco saludables que nos rodeaban en nuestra niñez. Practicando los Doce Pasos, centrándonos en La Solución que propone ACA, y aceptando el amor de un Poder Superior a Nosotros, encontraremos la libertad.

Por qué vinimos a ACA por primera vez

Nuestras decisiones y respuestas ante la vida no parecían funcionar. No éramos capaces de manejar nuestra propia vida. Agotamos todos los métodos que creíamos que nos ayudarían a encontrar la felicidad y éxito. Perdiendo cada vez más nuestra credibilidad, tolerancia, flexibilidad y sentido del humor. Continuar con la vida que teníamos ya no era una opción. Sin embargo, no asumíamos el hecho de que no podíamos mejorar. Aun cuando estábamos emocionalmente abatidos, teníamos la esperanza de que una nueva relación, un nuevo trabajo o el mudarnos de casa nos curaría, pero esto nunca sucedió. Tomamos la decisión de buscar ayuda.

Por qué “Seguimos Viniendo”

Al finalizar una reunión de ACA, los miembros del grupo se animan a “seguir viniendo” a las reuniones. ¿Por qué? Hemos encontrado a gente que nos escucha, sin juzgarnos. No intenta arreglarnos. No nos interrumpe cuando hablamos. Simplemente nos dice que si seguimos asistiendo regularmente a las reuniones, poco a poco nos iremos sintiendo mejor. Y así ha sido.

Lo que hacemos en las reuniones de ACA

- Compartimos lo que sucede en nuestras vidas y cómo nos enfrentamos a estas situaciones en nuestro programa de recuperación (por ejemplo, compartimos nuestras experiencias, fortaleza y esperanza).
- Creamos una red de apoyo entre los miembros.
- Practicamos la recuperación y nuestros límites personales dando servicio.

Lo que no hacemos en las reuniones de ACA

- No hacemos conversaciones cruzadas.
- No nos criticamos unos a otros.
- No comentamos lo que otros dicen.
- No damos consejos.
- No distraemos a la persona que comparte con palabras, susurros, gestos, ruidos o movimientos.
- No rompemos el anonimato de otros miembros.
- No contamos a otros lo que se dice en las reuniones (en ningún contexto)

Cómo trabajamos un Programa de Recuperación

Cada niño adulto se recupera a su propio ritmo. La experiencia nos ha enseñado que los miembros de ACA que más rápido avanzan son los que utilizan los recursos que les proporciona el Programa.

Herramientas de Recuperación en ACA

- Asistimos a las reuniones y llamamos a compañeros para compartir asuntos relativos a nuestra recuperación.
- Leemos la literatura de ACA y aprendemos de las experiencias de otros, al mismo tiempo que arrojamos luz sobre nuestras propias experiencias.
- Definimos y reforzamos nuestros límites.
- Trabajamos utilizando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.
- Nos identificamos con la gente, los lugares y las cosas que son saludables para nosotros y desechamos todo aquello que no lo es.
- Volvemos a conectar con nuestro Niño Interior, o Verdadero Ser.
- Trabajamos con un padrino y creamos redes de apoyo.

- Asistimos a las reuniones o talleres que se centran en aquellos asuntos que necesitamos trabajar más.
- Prestamos servicio en ACA.

Escuchar a los demás y también a nosotros mismos nos ayuda en nuestra recuperación. Las ideas que se comparten en las reuniones pueden ayudarnos a centrar, definir y aclarar nuestros problemas. Expresamos lo que sentimos. Hablar en voz alta nos ayuda también en el proceso. Hablamos de nuestros planes para cambiar de vida, o de si nuestros planes funcionan o no. De vez en cuando resumimos a los demás nuestros progresos o logros. Frecuentemente, nuestras reuniones nos sirven a modo de examen para comparar nuestra vida actual dentro del programa con la que teníamos antes de entrar en ACA.

Con el transcurso de las reuniones llegamos a entender hasta qué punto nuestra infancia ha condicionado las actitudes y comportamientos que tenemos ahora, así como las elecciones que hemos tomado. Escuchamos las experiencias de los demás y nos reconocemos en ellas. Aprendemos a cambiar. Sentimos que somos personas distintas de quienes nos enseñaron a ser. Nos descubrimos a nosotros mismos. Algunos lo llaman nuestro “Niño Interior”.

Leemos la literatura de ACA, que normalmente utilizamos como tabla de salvación. Cuando el mar está revuelto nos agarramos a lo que hemos leído. Muchos de nosotros escribimos un diario porque nos ayuda a situar nuestros pensamientos en una perspectiva adecuada. Algunos también escribimos para ponernos en contacto con nuestro Niño Interior. Escribimos sobre nuestra niñez, lo que pensamos a lo largo del día, preocupaciones recurrentes, de lo que hemos descubierto de nosotros o de la vida misma. Escribimos sobre nuevos asuntos que puedan surgir. Usamos los conceptos de ACA fuera de las reuniones para aprender a ser espontáneos y a divertirnos.

De manera gradual, comenzamos a reconocer los mensajes negativos que recibimos de nuestros padres y que dominaron nuestras vidas y aprendemos a reemplazarlos por comportamientos positivos. Este es el primer paso hacia la “reparación”. A medida que nos reconciamos con nuestros padres, nuestra visión de la vida va cambiando. Empezamos a verla desde una perspectiva emocionalmente madura.

Al final acabamos recuperando la alegría, somos más fuertes y capaces de tomar las riendas. Aprendemos a respetar a los demás y a nosotros mismos. Nuestra calidad de vida mejora según vamos aprendiendo a definir y comunicar qué límites queremos imponernos, e insistimos en que se cumplan. La experiencia nos ha enseñado que los miembros de ACA que más avanzan en un corto período de tiempo utilizan los recursos que les proporciona el Programa.

También hemos descubierto que cada uno de nosotros se recupera a un ritmo y tiempo diferente. Somos individuos que procedemos de historias y pasados de distinto cariz.

Cómo hacerse miembro

El único requisito para ser miembro de ACA es querer recuperarse de los efectos de haber crecido en una familia alcohólica o de otra forma disfuncional.

Política a seguir con la Literatura de ACA.

Muchos programas de Doce Pasos establecen como requisito que toda la literatura publicada en el programa esté disponible únicamente en las reuniones. El programa de ACA contempla desde el principio que hay información muy valiosa aparte del programa. Sugerimos que cualquier otra literatura que se traiga a las reuniones pueda coexistir junto con los Doce Pasos y Doce Tradiciones de ACA, aunque debe permanecer separada de la literatura aprobada por la Conferencia de ACA. Para más información sobre este tema, consultar el folleto “Política de Uso de la Literatura de ACA”.

Las aportaciones son voluntarias

Para ser miembro de ACA no hay que pagar cuotas ni honorarios; sin embargo, nos mantenemos gracias a nuestras propias contribuciones. Siguiendo la Séptima Tradición, cada miembro aporta lo que puede durante las reuniones, como una forma de poner en valor los beneficios que nos aporta nuestro programa.

Las aportaciones se utilizan para que las reuniones se puedan seguir celebrando (alquiler de local, compra de refrescos y café, tener literatura disponible en el grupo). A nivel regional, las aportaciones se utilizan para mantener la estructura de servicios entre el Comité de Área o Intergrupo y la Organización de Servicio Mundial, con el fin de que los directorios locales de las reuniones sean accesibles a todos aquellos que quieran asistir.

Los miembros se responsabilizan de que ACA siga funcionando, asegurándose de que sus aportaciones sufragen a los Intergrupos o Comités de Área, a los Comités Regionales y a las Oficinas Generales de Servicios.

Afiliación

ACA es un programa de Doce Pasos y Doce Tradiciones independiente. No estamos afiliados a ninguna otra organización. No obstante, cooperamos con otros programas también basados en los Doce Pasos y Doce tradiciones. No pertenecemos a ninguna secta, religión, organización, institución, ni a ningún grupo político o legal. No nos involucramos en ningún tipo de polémica ni nos oponemos a causa alguna.

Invitación personal

Esta es tu invitación personal para unirte a ACA y seguir asistiendo a las reuniones. Tu presencia nos ayudará a recuperarnos. Sabemos que el programa funciona. Todavía no hemos experimentado el fracaso de nadie que haya seguido el programa con honestidad. Este es nuestro camino hacia la curación y la serenidad.

Te invitamos a participar. ¡ACA funciona!

QUÉ ES ACA



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-xn-a