

## מבוא

ACA היא תוכנית 12 צעדים ו-12 מסורות של גברים ונשים אשר גדלו בבתים אלכוהוליסטים או לא מתפקדים אחרים. תוכנית ACA נוסדה על בסיס האמונה שאי-תפקוד משפחתי זו מחלה שהועברה אלינו כילדים וממשיכה להשפיע עלינו כפי שאנשים מבוגרים. בתוכנית זו חברים גם מבוגרים מבתי שבהם לא היו אלכוהול או סמים; עם זאת, כן היו בהם התעללות, הזנחה או התנהגות לא בריאה.

אנחנו נפגשים לחלוק את הניסיון וההחלמה שלנו באווירה של כבוד הדדי. אנחנו מגלים כיצד אלכוהוליזם וחוסר תפקוד משפחתי אחר השפיע עלינו בעבר ומשפיע עלינו בהווה. אנחנו מתחילים לראות מרכיבים לא בריאים מהילדות שלנו. על ידי תרגול '12 הצעדים' של ACA, התמקדות ב'פתרון' של ACA וקבלת 'כוח עליון' אוהב כפי שאנחנו מבינים זאת, אנחנו מוצאים חופש.

## מדוע הגענו בתחילה ל-ACA

ההחלטות והתשובות שלנו לחיים לא עבדו. החיים שלנו הפכו לבלתי ניתנים לניהול. כילינו את כל הדרכים שבהן חשבנו שנוכל להיעשות מאושרים. לעתים קרובות איבדנו את היצירתיות, את הגמישות ואת חוש ההומור שלנו. להמשיך באותו קיום כבר לא היה יותר אופציה. אף אל פי כן, מצאנו שזה כמעט בלתי אפשרי לנטוש את המחשבה שביכולתנו לתקן את עצמנו. מותשים, נתלינו בתקווה שמערכת יחסים חדשה, מקום עבודה חדש או מעבר דירה יהיו התרופה, אבל זה לא קרה אף פעם. קיבלנו החלטה לחפש עזרה.

## למה אנחנו ממשיכים לחזור

בסיום פגישת ACA, חברי הקבוצה מעודדים זה את זה "להמשיך לחזור" לפגישות. מדוע? בפגישות מצאנו אנשים שהקשיבו לנו מדברים. הם לא שפטו אותנו. הם לא ניסו לתקן אותנו. הם לא הפריעו לנו בזמן שדיברנו. הם פשוט אמרו לנו שאם נבוא לפגישות באופן קבוע, בהדרגה נתחיל להרגיש טוב יותר. וזה מה שעשינו.

## מה אנחנו עושים בפגישות ACA

- אנחנו משתפים מה קורה בחיינו וכיצד אנחנו מתמודדים עם אתגרים אלה בתוכנית ההחלמה שלנו (זאת אומרת, משתפים בניסיון, בחזק ובתקווה שלנו).
- אנחנו בונים רשת תמיכה אישית.
- אנחנו מתרגלים את ההחלמה שלנו וגבולות אישיים על ידי מתן שירות.

## מה אנחנו לא עושים בפגישות

- אנחנו לא מדברים בזמן שאחר מדבר או פונים ישירות לאדם אחר בפגישה ("דיבור- צולב").
- אנחנו לא מבקרים.
- אנחנו לא מתייחסים למה שאחרים אומרים.
- אנחנו לא נותנים עצות.
- אנחנו לא מסיטים את תשומת הלב של אחרים מהאדם שמדבר – על ידי דיבור, כתיבה, לחישה, מחוות, רעש או תזוזה.
- אנחנו לא מפרים את האנונימיות של אנשים אחרים.
- אנחנו לא חוזרים על מה שנאמר בפגישות (בשום הקשר).

## כיצד אנו עובדים תוכנית החלמה

כל אחד מחלים בקצב שלו. למדנו מתוך ניסיון שאנשים שמפיקים את המקסימום במינימום זמן הם אלה שמשתמשים בכלים של ההחלמה.

## הכלים להחלמה ב-ACA

- אנחנו הולכים לפגישות ומשוחחים בטלפון עם חברי תוכנית ACA כדי לדון בסוגיות של החלמה.
- אנחנו קוראים את הספרות של ACA ולומדים על הניסיון של אחרים תוך השגת בהירות אודות ההתנסויות שלנו.
- אנחנו מגדירים את הגבולות שלנו ואוכפים אותם.
- אנחנו עובדים את 12 הצעדים ו-12 המסורות של ACA ומשתמשים בהם.
- אנחנו מזהים את האנשים, המקומות והדברים שבריאיים ושימושיים בחיינו היום, ונפטרים מאלה שלא.
- אנחנו מתחברים מחדש עם 'הילד הפנימי' או 'העצמי האמיתי' שלנו.
- אנחנו עובדים עם מאמן/ת ב-ACA ובונים רשתות תמיכה.
- אנחנו מגיעים לפגישות ACA ומתמקדים בדברים שעליהם אנחנו צריכים לעבוד בהחלמה שלנו.

- אנחנו נותנים שירות ב-ACA.

## המשך מעבר לדרך

ההקשבה לאחרים ולעצמנו משתפים בפגישות עוזרת לנו בהחלמה שלנו. שיתוף בפגישות לעתים עוזר לנו להתמקד, להגדיר ולהבהיר מה הבעיות שלנו. אנחנו מבטאים את הרגשות שלנו. אמירת הדברים בקול עוזרת לנו לפתור חלק מהבעיות. אנחנו מדברים על תוכניות הפעולה שלנו לשנות את חיינו, או כיצד התוכנית הנוכחית שלנו עובדת או לא. לעתים אנחנו מדווחים על ההתקדמות או ההישגים שלנו. לעתים קרובות אנחנו משתמשים בפגישות כבוחן מציאות של התוכנית הכוללת שלנו, תוך השוואת חיינו כיום בתוכנית עם חיינו הבוגרים לפני שהגענו לתוכנית ACA.

בפגישות אנחנו מגיעים להבנה כיצד ההתנסויות שלנו בילדות מעצבות את הגישות, ההתנהגות והבחירות שלנו כיום. אנחנו שומעים אחרים מדברים על ההתנסויות שלהם, ואנחנו מזהים שם את עצמנו. אנחנו לומדים איך ביכולתנו להשתנות. אנחנו מקבלים תחושה שבתוכנו מצוי אדם שונה ממי שלימדו אותנו להיות. חלק מהאנשים מכנים זאת "הילד הפנימי". אנחנו מגלים את עצמנו.

אנחנו קוראים בספרות של ACA, ולעתים קרובות משתמשים בספרות כרפסודות לחיים. אנחנו נאחזים בכל כוחותינו במה שקראנו, כאשר אנחנו מוצאים את עצמנו בים סוער. רבים מאיתנו כותבים על בסיס יומיומי, ומגלים שזה עוזר לנו לשים דברים בפרופורציה. חלק מאיתנו כותבים כדי לבוא במגע עם הילדים הפנימיים שלנו. אנחנו כותבים על הילדות שלנו, על המחשבות שעולות בנו, קשיים חוזרים ונשנים וגילויים אודות החיים ועצמנו. אנחנו כותבים על עניינים חדשים תוך שאלה צצים. אנחנו משתמשים באירועים של ACA מחוץ לפגישות כדי ללמוד ספונטניות ואיך ליהנות.

בהדרגה אנחנו לומדים לזהות את מסרי ההורות השליליים מהילדות שלנו אשר מניעים את חיינו. אנחנו לומדים איך להחליף אותם בהתנהגויות בריאות. זהו הצעד הראשון לקראת "הורות מחדש". תוך שאנחנו הורים את עצמנו מחדש בהדרגה, נקודת המבט שלנו על החיים משתנה. אנחנו מתחילים לראות את החיים מנקודת מבט בוגרת רגשית. בסופו של דבר, אנחנו הופכים ליותר מאושרים, חזקים ובעלי יכולת – מסוגלים יותר להתמודד עם החיים. אנחנו לומדים לכבד אחרים ואת עצמנו. איכות החיים שלנו משתפרת בזמן שאנחנו לומדים להגדיר ולתקשר את הגבולות שלנו ומתעקשים על כך שגבולות אלה יכובדו.

למדנו מתוך ניסיון שאנשים שמפיקים את המקסימום במינימום זמן הם אלה שמשתמשים בכלים של ההחלמה ב-ACA. גילינו גם שכל אחד מאיתנו מחלים בקצב שלו או שלה, ובזמן שלו או שלה.

אנחנו אנשים שונים שמגיעים מהתנסויות ומרקעים שונים.

שאנחנו מקבלים מהתוכנית.

ברמת הפגישה, התרומות שלנו משמשות לקיומה של הפגישה (תשלום שכ"ד, קניית כיבוד, ספרות), ברמה האזורית הן משמשות לשמירה על תקשורת בין קבוצות הקישור לארגון השירות העולמי, וברמה העולמית הן משמשות לכך שאנשים יוכלו למצוא את הפגישות. כל חבר אחראי לכך ש-ACA תמשיך להתקיים הודות לתמיכה בקבוצת הקישור, בארגון האזורי ובארגון העולמי.

### שייכות

ACA היא תוכנית 12 צעדים ו-12 מסורות עצמאית ובלתי-תלויה. אנחנו לא מקושרים לאף ארגון 12 צעדים. עם זאת, אנחנו כן משתפים פעולה עם תוכניות 12 צעדים ו-12 מסורות. אנחנו לא מזוהים עם אף זרם, אמונה, ארגון, מוסד, קבוצת פוליטיות או גופי אכיפת החוק. אנחנו לא מעורבים בשום מחלוקת ואנחנו לא תומכים או מתנגדים לשום מטרה. שאנחנו מבינים זאת, אנחנו מוצאים חופש.

### הזמנה אישית

זוהי הזמנה אישית אליכם לבוא ל-ACA ולהמשיך לחזור הנוכחות שלכם בפגישות עוזרת לנו בהחלמה שלנו. אנחנו יודעים שהתוכנית הזאת עובדת עבורנו. טרם נתקלנו באדם שנכשל אם הוא או היא עבדו את התוכנית הזו בכנות. זהו הנתב שלנו לשפיות, התוכנית שלנו לשלווה.

אנחנו מזמינים אתכם להשתתף. ACA עובדת!

### חברות

הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להחלים מההשפעות של גדילה במשפחה אלכוהוליסטית או לא מתפקדת אחרת.

### מדיניות ספרות

בתוכניות 12 צעדים רבות יש דרישה שרק ספרות שפורסמה על ידי התוכנית תהיה זמינה בפגישות. העמדה של תוכנית ACA מתחילת דרכה היא שקיים מידע רב-ערך מחוץ לתוכנית. אנחנו כן מציעים שכל ספרות חיצונית שמובאת לתוך הפגישות תעלה בקנה אחד עם 12 הצעדים ו-12 המסורות של ACA. התוכנית שלנו גם מציעה ספרות כזו תוצב בנפרד מספרות שאושרה על ידי הוועידה העולמית של ACA. למידע נוסף אודות מדיניות הספרות של ACA, ניתן לעיין בעלון שנקרא "מדיניות הספרות של ACA".

### התרומות הן וולונטריות

החברות אינה מותנת בתשלום או בדמי מנוי; עם זאת, אנחנו כן תלויים לגמרי בתרומות של עצמנו. אנחנו נותנים את תרומות מסורת 7 שלנו בפגישות לפי יכולתנו, מתוך הכרה בתועלת



לאתר ACA בישראל:  
<http://aca-israel.com>

ליצירת קשר:  
[acaintergroupil@gmail.com](mailto:acaintergroupil@gmail.com)

Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

# מהי ACA?



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

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-he-a