

Giriş

Alkoliklerin Yetişkin Çocukları (ACA), alkolizmin ya da bu türden başka bir işlevsizliğin var olduğu bir ev ortamında büyümüş erkek ve kadınlar için bir On İki Basamak, On İki Gelenek programıdır. ACA programı aile işlev bozukluğunun bize çocukken bulaşmış ve bizi yetişkin olarak da etkilemekte olan bir hastalık olduğu inancı üzerine kurulmuştur. Üyeliğimiz alkol ya da uyuşturucu olmadan da istismar, ihmal ve sağlıksız davranışların bulunduğu evlerden gelen yetişkinleri de kapsar.

Tecrübelerimizi ve iyileşmemizi karşılıklı bir saygı ortamında paylaşmak için toplanırız. Alkolizmin ya da bir başka aile işlevsizliğinin geçmişte bizi nasıl etkilediğini ve şimdi bize hala nasıl tesir etmekte olduğunu keşfederiz. Çocukluğumuzun sağlıksız öğelerini görmeye başlarız. On İki Basamak'ı uygulayarak, ACA Çözümüne odaklanarak ve kendi anlayışımıza göre sevgi dolu bir Yüksek Güç'ü kabul ederek özgürlüğümüzü buluruz.

ACA'ya İlk Kez Neden Geldik

Hayatla ilgili kararlarımız ve cevaplarımız işe yarıyor gözükmüyordu. Hayatlarımız yönetilemez hale gelmişti. Nasıl mutlu olabileceğimize dair aklımıza gelen tüm yöntemleri tüketmiştik. Genellikle yaratıcılığımızı, esnekliğimizi ve mizah duygumuzu kaybetmiştik. Aynı varlık şeklini sürdürmek artık bir seçenek değildi. Yine de, kendimizi düzeltme düşüncesini terketmenin imkansız olacağını düşünüyorduk. Tükenmiş bir halde, yeni bir ilişki, yeni bir iş ya da yeni bir taşınmanın bize ilaç olacağı ümidini taşıyorduk ama asla olmuyordu. Yardım arama kararını verdik.

Neden “Gelmeye Devam Ediyoruz”

Bir ACA toplantısının sonunda grup üyeleri birbirlerini toplantılara “gelmeye devam etmeye” cesaretlendirirler. Neden? Toplantılarda söylediklerimizi dinleyen insanlar bulduk. Bizi yargılamadılar. Bizi düzeltmeye çalışmadılar. Konuştuğumuzda bizi bölmediler. Sadece eğer gelmeye devam edersek giderek kendimizi daha iyi hissedeceğimizi söylediler. Öyle oldu.

ACA Toplantılarında Neler Yapıyoruz

- Hayatımızda neler olup bitmekte olduğunu paylaşıyor ve iyileşme programımızda bunlarla nasıl baş ettiğimizi anlatıyoruz (örneğin deneyimlerimizi, gücümüzü ve umudumuzu).
- Kişisel bir destek ağı oluşturuyoruz.
- İyileşmemizi ve kişisel sınırlarımızı, hizmet vererek uyguluyoruz.

Toplantılarda Neler Yapmıyoruz

- Karşılıklı konuşmuyoruz.
- Eleştirmiyoruz.
- Diğerlerinin ne söylediği üzerine yorum yapmıyoruz.
- Tavsiye vermiyoruz.
- Bir söz, fısıldama, jest, gürültü veya hareketle diğerlerinin konuşan kişiye dikkatlerini dağıtmıyoruz.
- Diğerlerinin adsızlığını ihlal etmiyoruz.
- Toplantılarda duyduklarımızı tekrarlamıyoruz (hangi bağlamda olursa olsun).

Bir İyileşme Programını Nasıl Çalışıyoruz

Her birey kendi temposunda iyileşir. Deneyimlerimizden, en kısa zamanda en büyük ilerlemeleri gösteren ACA üyelerinin iyileşme araçlarını kullanmaları olduğunu öğrendik.

ACA İyileşme Araçları

- Toplantılara gidiyor ve iyileşme konularını tartışmak için programdaki insanları arıyoruz.
- ACA literatürünü okuyor ve kendi deneyimlerimiz hakkında açıklık kazanırken diğerlerinin deneyimlerini öğreniyoruz.
- Sınırlarımızı belirliyor ve uygulamaya koyuyoruz.
- On İki Basamak ve On İki Geleneği çalışıyor ve kullanıyoruz.
- Bugün hayatlarımız için sağlıklı ve faydalı olan insanlar, yerler ve şeyleri belirleyip böyle olmayanları hayatlarımızdan çıkartıyoruz.

- İçimizdeki Çocuk ya da Gerçek Benliğimizle yeniden bağ kuruyoruz.
- Bir rehber eşliğinde çalışıyor ve destek ağları oluşturuyoruz.
- Üzerinde çalışmamız gereken sorunları odağına alan toplantılara katılıyoruz.
- ACA'da hizmet ediyoruz.

Diğerlerini ve kendimizi paylaşırken dinlemek iyileşmemize yardımcı oluyor. Toplantılarda paylaşımında bulunmak bazen problemlerimize odaklanmamıza ve bunları tanımlayıp açıklığa kavuşturmamıza yardımcı oluyor. Duygularımızı ifade ediyoruz. Yüksek sesle dile getirmek bazı problemlerimizi çözmemize yardımcı oluyor. Hayatlarımızı değiştirmek için uygulayacağımız eylem planlarımız ya da şu anki planımızın ne kadar iyi işlediği hakkında konuşuyoruz. Bazen ilerlememiz ve zaferlerimiz hakkında bilgi veriyoruz. Toplantıları genelde, program içindeki hayatımızı ACA programına gelmeden önceki yetişkin hayatımızla kıyaslayarak, tüm programımızın bütünü hakkında gerçeklik kontrolü için kullanıyoruz.

Toplantılarda çocukluktaki deneyimlerimizin tutumlarımızı, davranışlarımızı ve seçimlerimizi nasıl etkilediğini anlamaya başlıyoruz. Diğerlerinin deneyimleri hakkında konuşmalarını duyuyor ve kendimizi tanıyoruz. Nasıl değişebileceğimizi öğreniyoruz. İçimizdeki insanların bize öğretildiği şekilde olmadığını hissediyoruz. Bazı insanlar bunları “İçimizdeki Çocuklar” olarak adlandırıyor. Kendimizi keşfediyoruz.

ACA sorunları ile ilgili literatürü okuyoruz ve sıklıkla literatürü can simidi gibi kullanıyoruz. Deniz dalgalandığında okuduklarımıza tutunuyoruz. Çoğumuz her gün yazıyoruz, yaşadıklarımıza bir anlam kazandırmak için yazmanın bize fayda sağladığını düşünüyorum. Bazılarımız İçimizdeki Çocuk ile iletişime geçmek için yazıyor. Çocukluğumuz, günlük düşüncelerimiz, tekrarlanan uğraşlarımız ve hayatla diğerleri hakkında keşfettiklerimiz ile ilgili yazıyoruz. Ortaya çıkan yeni sorunlar ile ilgili yazıyoruz. Doğa çalamayı ve nasıl

eğlenileceğini öğrenmek için ACA çalışmalarını toplantı dışında da kullanıyoruz.

Yavaş yavaş hayatımıza yön veren, çocukluğumuzdaki olumsuz ebeveyn mesajlarını tanımaya başlıyoruz. Bunları sağlıklı davranışlarla nasıl değiştireceğimizi öğreniyoruz. Bu “kendi kendinin ebeveyni olmak” yolunda attığımız ilk adımdır. Buna duygusal olarak olgun bir bakış açısı ile bakmaya başlıyoruz. En nihayetinde, daha mutlu, daha güçlü, daha yetkin ve hayatı daha iyi idare eden insanlar oluyoruz. Diğerlerine ve kendimize saygı duymayı öğreniyoruz. Sınırlarımızı tanımlamayı ve söylemeyi öğrendikçe ve sınırlarımızın onurlandırılması gerektiği konusunda ısrarlı oldukça yaşam kalitemiz artıyor.

Deneyimimizden öğrendiğimiz şey, en kısa zamanda en büyük kazanımlara sahip olan ACA üyelerinin “iyileşme araçları”nı kullananlar olduğudur. Ayrıca, iyileşmede her birimizin kendi hızının ve kendi zamanının olduğunu anladık. Bizler farklı deneyimlere ve geçmişlere sahip bireyleriz.

Üyelik

Üyelik için tek şart, alkolik veya başka türlü işlev bozukluğu olan ailede büyümenin etkilerini gidermeye istekliliktir.

Literatür Politikası

Birçok On İki Basamak programı, sadece programda basılan literatürün toplantılarda kullanılmasını ister. ACA programı, başlangıçtan beri, program dışında da değerli bilgilerin olduğuna inandı. Toplantılara getirilen dış literatürün ACA On İki Basamağı ve On İki Geleneğiyle uyumlu olmasını öneririz. Programımız aynı zamanda bu dış literatürün, ACA Konferans Onaylı literatürden ayrı tutulmasını önerir. ACA literatür politikası ile ilgili daha fazla bilgi için, “ACA Literatür Politikası” başlıklı broşüre bakınız.

Katkılar Gönüllüdür

Üyelik için hiçbir aidat veya ücret ödenmez. Fakat bizler katkılarımızla kendi kendimize varlığımızı sürdürmekteyiz. Toplantılarda, programın bize sağla-

dığı yararların karşılığı olarak, durumumuz el verdiği ölçüde Yedinci Gelenek bağışlarını yaparız.

Toplantı seviyesinde katkılarımız kapılarımızın açık kalmasını (kiranın ödenmesini, yiyecek ve içeceklerin alınmasını ve literatür bulundurulmasını) sağlar. Bölgesel seviyede, katkılarımız Gruplar arası ve Dünya Hizmeti arasındaki iletişimin açık kalmasına ve Dünya Hizmeti seviyesinde insanların toplantıları bulmasını sağlar. Her üye, kendi grup toplantılarının, Gruplar arası, Bölgesel ve Dünya Hizmet organizasyonlarını destekleyerek ACA'nın işler kalmasından sorumludur.

İlişki

ACA bağımsız bir On İki Basamak ve On İki Gelenek programıdır. Diğer hiçbir On İki Basamak organizasyonları ile ilişki içerisinde değiliz. Fakat, diğer On İki Basamak ve On İki Gelenek programları ile birlikte çalışırız. Hiçbir gruba, tarikata, siyasi örgüte ya da kuruluşa bağlı değiliz. Hiçbir tartışmaya girmek istemeyiz, bir fikrin destekçisi veya karşıtı olmayız.

Kişisel Bir Davet

Bu sizin ACA'ya gelmeniz ve *gelmeye devam etmeniz* için kişisel bir davettir. Toplantılardaki varlığımız bize iyileşmemiz için yardımcı olur. Bu programın bizim için işe yaradığını biliyoruz. Dürüst olarak programı çalışıp başarısız olan hiç kimseyi görmedik. Bu bizim akıl sağlığımızı bulmaktaki yolumuz ve huzuru bulmaktaki programımızdır.

Sizi katılmaya davet ediyoruz. ACA işe yarıyor!

Lütfen sadece ACA içerisinde dağıtım için çoğaltınız ya da yazılı izin için detayları aşağıda bulunan Dünya Hizmet Ofisi'ne başvurunuz

**Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization**

+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org
information@acawso.com

ACA Nedir...



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

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

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-03-tr-a (2020/12)