एसीए के वादे (ACA PROMISES)

1. खुद को प्यार और स्वीकार करके, हमे अपनी वास्तविक पहचान की खोज करेंगे।
2. खुद का रोज़ाना अनुमोदन (approval) करके, हमारे आत्मसम्मान में वृद्धि होगी।
3. रौबदार व्यक्तियों के डर और "लोगों की ख़ुशामद" (people- please) की जरूरत हमें छोड़ देगी।
4. अंतरंगता (intimacy) बाँटने की हमारी क्षमता हमारे अंदर विकसित होगी।
5. जब हम अपने परित्याग के मुद्दों (abandonment issues) का सामना करेंगे, हम अंदरूनी शक्तियों से आकर्षित होंगे और कमजोरियों के प्रति अधिक सहनशील बनेंगे।
6. हम स्थिर, शांतिपूर्ण और आर्थिक रूप से सुरक्षित महसूस करने का आनंद लेंगे।
7. हम अपने जीवन में खेलना और मौज करना सीखेंगे।
8. हम उन लोगों को प्यार करने के लिए चुनेंगे, जो खुद से प्यार कर सकते हैं और खुद के लिए ज़िम्मेदार हो सकते हैं।
9. स्वस्थ सीमाएँ (boundaries) और दायरे (limits) तय करना हमारे लिए आसान हो जाएगा।
10. जब हम अंतर्ज्ञान से स्वस्थ विकल्प (intuitively make healthier choices) लेंगे असफलता और सफलता के डर हमें छोड़ देंगे।
11. हमारे एसीए सहायता समूह (support group) की मदद से, हम धीरे-धीरे अपने निष्क्रियात्मक व्यवहारों (dysfunctional behaviors) को छोड़ देंगे।
12. क्रमशः (gradually), हमारी उच्च शक्ति की मदद से, हम सर्वश्रेष्ठ की अपेक्षा और उसे प्राप्त करना सीखते हैं।

स्रोत: एसीए बिग रेड बुक

"एसीए की लॉंड्री लिस्ट से मेरे दिल की गहराई में घंटी बजी। इस काम ने मुझे अंततः उन सतह के नीचे के संदेशों (जिसे मैंने नहीं समझा), को पहचाने और फिर मुक्त करने की अनुमति दी, ..."

-डेविड एम., एए और एसीए

"मेरे लिए, एए हमेशा खुद से, दूसरों से, और एक उच्च शक्ति से वियोग की बीमारी के बारे में रहा है। एए ने मुझे जुड़ाव का रास्ता दिखाया है, और एसीए ने मुझे अपने भीतर के टुकड़ों को और अधिक गहराई से ठीक करने में मदद की है जो मेरे दर्दनाक पालन-पोषण के कारण पृथक (disconnect) हो गए थे।"

-पाम डी।, एए, एसीए और अल-अनोन

"घबराके हाथ मसलते हुए एक भावनात्मक रूप से अव्यवस्थित इंसान मत बनो। आपको इसकी आवश्यकता है।"

-कारमेला आर., एए और एसीए

एसीए में सदस्यता के लिए एकमात्र आवश्यकता एक शराबी या अन्यथा निष्क्रिय परिवार में बड़े होने के प्रभावों से उबरने की इच्छा है। उदाहरण के तौर पर वह लोग जो मानसिक बीमारी, नुस्खे की लत (prescription addiction), और कठोर अनुशासन वाले परिवारों में पले-बढ़े, या जिन्हें गोद लेने के लिए छोड़ दिया गया था, कहते हैं कि वे हमारी बैठकों और कार्यक्रम से जुड़ाव महसूस करतें हैं।

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | +1 (310) 534-1815

भावनात्मक संयम की खोज

"कई अनुभवी सदस्य जिन्होंने हमारे एए के "शराब के इलाज" को गंभीर लेकिन सफल परीक्षणों से गुज़ारा है, वे अभी भी पाते हैं कि उनमें अक्सर भावनात्मक संयम की कमी होती है। ... शांति और आनंद अभी भी हमारी पहुंच से दूर हैं।"

—बिल डब्ल्यू

© ए.ए. ग्रेपवाइन, १९५८

Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

© 2012 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.

वयस्क बच्चों के लक्षण

हम एकांत पसंद (isolated) हैं और लोगों और रौबदार इंसानों से डरते हैं।

हम स्वीकृति चाहने वाले बन गए और इस प्रक्रिया में अपनी पहचान खो बैठे।

हम क्रोधित लोगों और किसी भी व्यक्तिगत आलोचना से भयभीत हो जाते हैं।

हम या तो शराबी बन जाते हैं, या उनसे शादी कर लेते हैं, या एक बाध्यकारी जीवन साथी ढूंढ़ लेते हैं।

जब हम दूसरों से दबने के बजाय खुद के लिए खड़े होते हैं तो हममें अपराधबोध की भावनाएँ आती हैं।

हम उत्तेजना के आदी हो गए (नाटक)।

हम प्यार और दया के बीच भ्रमित हो जाते हैं और उन लोगों से "प्रेम" करने की प्रवृत्ति रखते हैं जिन पर हम "दया" कर सकते हैं और जिनको हम "बचा" सकते हैं।

हमने अपने दर्दनाक बचपन की भावनाओं को अपने अंदर दबा दिया है और अपनी भावनाओं को महसूस या व्यक्त नहीं कर सकते।

हम खुद को कठोरता से आँकते हैं और हममें आत्मसम्मान की भावना बहुत कम होती है।

हम निर्भित व्यक्तित्व के होते हैं जो परित्याग (abandonment) से डरते हैं।

–टोनी ए., १९७८

क्या आपकी पूर्णप्राप्ति (recovery) में कुछ कमी है?

पूर्णप्राप्ति (recovery) कर रहे शराबी, अपने जीवन के लिए बारह कदमों के ऋणी हैं।

लेकिन समय के साथ, हम में से कई लोग इस अस्पष्ट भावना से जूझते हैं कि हमारे संयमित जीवन में कुछ कमी है। हम बैठकों में जाते हैं, फिर भी, दोष और विकृत भावनाएँ अड़ियल बन के डटी रहती हैं।

यदि आप एक शराबी या निष्क्रिय परिवार में पले-बढ़े हैं, तो उम्मीद है। एडल्ट चिल्ड्रन ऑफ अल्कोहलिक्स®/डिसफंक्शनल फैमिलीज (Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families) एक अनाम 12 कदमों की संस्था (fellowship) है जो आपको भावनात्मक संयम खोजने में मदद करती है - मन, शरीर और आत्मा के ऐसे गहरे इलाज की कल्पना जो पहले बिल डब्ल्यू द्वारा की गई थी।

एसीए में, निष्क्रिय परिवारों के बच्चे अपनी उच्च शक्ति की मदद से, बिना शर्त आत्म-प्रेम का अनुभव करते हैं। हम धीरे-धीरे विकृत सोच और असंतोष को छोड़ देते हैं जो हमारी परवरिश की विरासत हैं।

आपका अतीत अभी भी मायने रखता है

पुनर्प्राप्ति (recovery) करे हुए शराबी वर्तमान में जीने पर ध्यान केंद्रित करते हैं: एक समय में एक दिन। लेकिन अगर आपका बचपन अराजकता, उपेक्षा और दुर्व्यवहार से विकृत हुआ था, जो शराबियों के घरों में अक्सर होता है, तो अतीत को अनदेखा करना एक घातक गलती हो सकती है।

मदद के बगैर, ऐसे इतिहास वाले वयस्क एक दुखद पीढ़ीगत चक्र में फंस जाते हैं। वे बचपन में सीखी गई दीर्घकालीन शर्म और आत्म-संदेह का अनुभव करते हैं। कई, लेकिन सभी नहीं, शराबी या व्यसनी बन जाते हैं। वे घर और कार्यस्थल पर व्यक्तिगत संबंधों के साथ संघर्ष करते हैं। अपने दर्द में ये अक्सर अपने सबसे करीबी लोगों के साथ बदसलूकी करते हैं।

यह बार बार आने वाले जीवन पैटर्न (patterns) का वर्णन वयस्क बच्चों के लक्षण में किया गया है। यदि आप इन लक्षणों के साथ पहचान करते हैं, तो आप पारिवारिक शिथिलता, शराबीपन या एक तुलनीय बचपन के आघात से प्रभावित हो सकते हैं।

एसीए मदद कर सकता है

एसीए शराबपन के संयम का विकल्प नहीं है, लेकिन यह हमारी पुनर्प्राप्ति को मजबूत करता है।

बिल डब्ल्यू, जिन्होंने खुद बचपन में गहरे आघात का सामना किया था, ने १९५६ में भविष्यवाणी की थी कि एक नई फेलोशिप किसी दिन लंबे समय से दफन "मानसिक क्षति" का उपचार करने के लिए 12 कदमों और एक परवाह करने वाले समुदाय का उपयोग करेगी। एसीए में, जैसा कि बिल डब्ल्यू ने कल्पना की थी, हम एक साथ अपने अतीत का सामना करते हैं और जो हमारे साथ किया गया था उसे दोहराना बंद करते हैं।

एसीए के उपकरणों और अनुकूलित कदमों का उपयोग करते हुए, हम अपने दुखदायी अतीत पर शक्तिहीनता को स्वीकार करते हैं और आज अपने व्यवहार को ठीक करने के लिए एक निर्दोष सूची का उपयोग करते हैं। अपनी उच्च शक्ति की मदद से, हम अपने साथ प्रेम और दयालुता के साथ व्यवहार करते हैं, और उन लोगों के साथ संबंध जोड़ते हैं जो हम जैसे है वैसे ही हमे अहमियत देते हैं।

भावनात्मक संयम के साथ, हम अपने बचपन के लक्षणों को छोड़ते हैं और एसीए के 12 वादों का अनुभव करते हैं। अंततः, हम "खुशी, हर्ष और मुक्ति" को जानते हैं