



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families

FORMATUL ÎNTÂLNIRII ACA

(Întâlnirea durează 1,5 ore)

Salut! Numele meu este (*prenumele tău*). Sunt un copil adult. Bun venit la întâlnirea Copiilor Adulți ai Alcoolicilor (*numele grupului*).

Vă rog să vă asigurați că toate telefoanele sunt închise pe durata întâlnirii.

Ne întâlnim pentru a împărtăși experiența pe care am avut-o în copilărie, crescând într-o familie alcoolică sau disfuncțională. Acea experiență ne-a infectat atunci și ne afectează astăzi. Practicând cei Doisprezece Pași, concentrându-ne pe Soluție, și acceptând o Putere Superioară, conform cu înțelegerea noastră, găsim libertate față de efectele alcoolismului și ale altor disfuncții familiale. Ne identificăm cu “Problema” și învățăm să trăim în “Soluție”, fiecare zi la rândul ei.

Vă rog, se poate să ne alăturăm într-un moment de reculegere, urmat de Rugăciunea pentru Seninătate?

(*Tăcere*) Doamne, dă-mi Seninătatea de a-i accepta pe oamenii pe care nu îi pot schimba, Curajul să-l schimb pe cel pe care pot și Înțelepciunea să știu că acela sunt eu.

Rog pe _____ să citească Problema (sau Lista pentru Spălătorie).

Rog pe _____ să citească Soluția.

Rog pe _____ să citească Cei Doisprezece Pași.

Poate că te-ai regăsit în textele noastre, chiar dacă aparent nu a existat alcoolism sau vreo adicție în casa ta. Acest lucru este obișnuit, pentru că disfuncția poate să apară într-o familie fără prezența dependenței. Îți urăm bun venit!

Dacă participi la o întâlnire ACA pentru prima dată, te rugăm să te prezinți spunându-ți prenumele. Acest lucru nu este menit să te stânjenească, ci să îți urăm bun venit și să te cunoaștem. (Aplauze). Ne bucurăm că ești aici. Continuă să revii. Vă rog, se poate să facem un tur al camerei și să ne prezentăm, spunându-ne prenumele? Numele meu este _____.

Acest program nu este ușor, dar dacă poți suporta ce va ieși la iveală de-a lungul a șase întâlniri consecutive, vei începe să ieși din negare. Asta îți va oferi libertate față de trecut. Te vei schimba atât tu, cât și viața ta. La început, mulți dintre noi nu am putut recunoaște sau accepta că unele dintre atitudinile sau comportamentele noastre prezente rezultă din experiența legată de alcoolismul sau de disfuncția din copilăria noastră. Ne comportăm ca niște copii adulți, ceea ce înseamnă că aducem, în interacțiunile noastre adulte, îndoiala de sine și frica învățate în copilărie. Prin participarea la șase întâlniri consecutive și apoi, continuând să venim în mod regulat, ajungem să ne cunoaștem și începem să acționăm ca Adevărații Noi Însine.

Pe fiecare membru îl încurajăm să împărtășească deschis experiența sa, pe cât permite timpul. Acesta este un loc sigur pentru a-ți împărtăși experiențele de adult sau din copilărie, fără a fi judecat. Pentru a acorda tuturor șansa de a împărtăși în timpul întâlnirii, rugăm fiecare persoană să își limiteze împărtășirea la cinci minute (*trei sau patru, dacă grupul este mare*).

Ceea ce auzi la această întâlnire ar trebui să rămână în întâlnire. Nu vorbim cu alți oameni despre povestea sau experiențele celorlalți. Vă rugăm să respectați anonimatul celor care împărtășesc cu noi astăzi.

Nu vorbim încrucișat în timpul împărtășirilor. Vorbirea încrucișată înseamnă a întrerupe, a ne referi la ceva, sau a comenta ceva ce o altă persoană a spus în timpul întâlnirii. Nu vorbim încrucișat deoarece copiii adulți vin din medii unde emoțiile și percepțiile au fost judecate ca fiind greșite sau defectuoase. Acceptăm fără comentarii ceea ce spun ceilalți, pentru că este adevărat pentru ei. Lucrăm pentru a dobândi mai multă responsabilitate în viețile noastre, în loc să dăm altora sfaturi.

Întâlnirea de azi este dedicată _____ (*studiului la Pași, unei discuții deschise, respectiv tematic, studiului Tradițiilor, prezentării unui invitat – sau altceva*). Vom începe să împărtășim acum și vom încheia la ora _____ (*cu aproximativ 15 minute înainte de finalul al întâlnirii*).

(*Conducătorul întâlnirii poate numi oamenii care ridică mâna sau se poate merge de la stânga la dreapta, sau de la dreapta la stânga – la alegerea conducătorului sau a grupului*).

Acum putem începe împărtășirile.

(*Grupul își termină împărtășirea*).

Este timpul pentru cea de-a Șaptea Tradiție (*circulă coșul pentru donații*), care declară că „Fiecare grup ACA ar trebui să se autofinanțeze, refuzând contribuții din afară”. Nou-veniții sunt încurajați să cumpere literatură/cărți și nu este nevoie să contribuie financiar la prima lor întâlnire.

Se poate să citească cineva Cele Douăsprezece Tradiții?

Acum este timpul pentru:

- Anunțurile Secretarului;
- Raportul Trezorerului;
- Raportul Comitetului Intergrupuri.

Mai are cineva de făcut alte anunțuri legate de ACA ?

(*Dacă permite timpul*) Mai are cineva dorința să împărtășească ceva? (*și/sau*) Acesta este tot timpul avut la dispoziție pentru împărtășiri. Vă mulțumesc pentru prezență și vă rog să continuați să reveniți. Dacă nu ați avut șansa să împărtășiți, vă rog să vorbiți cu cineva după întâlnire, dacă simțiți nevoia.

Este timpul pentru a citi Promisiunile.

Rog pe _____ să încheie întâlnirea, cu o rugăciune la alegere. (*Membrii se ridică în picioare și se așează în cerc, ținându-se de mâini*).

Continuați să reveniți! Programul funcționează!