

שנים עשר הצעדים של ACA

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול ההשפעות של חוסר תפקוד משפחתי, שחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.
2. הגענו לאמונה ש'כוח' גדול מאיתנו יכול להשיבנו לשפיות.
3. קיבלנו החלטה למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחתו של 'אלוהים', כפי שאנחנו מבינים את המושג 'אלוהים'.
4. ערכנו חשבון נפש מוסרי, מעמיק ואמין של עצמנו.
5. הודינו בפני 'אלוהים', עצמנו ואדם נוסף על טיבם המדויק של הטעויות שלנו.
6. היינו נכונים לחלוטין ש'אלוהים' יסיר את פגמי האופי שלנו.
7. בענווה, ביקשנו מ'אלוהים' שיסיר את החסרונות שלנו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים שניזוקו על-ידנו והגענו לנכונות לעשות את הכפרות שלנו.
9. עשינו כפרות ישירות מול אותם אנשים כאשר זה היה אפשרי, למעט מקרים בהם הדבר היה גורם נזק להם או לאחרים.
10. המשכנו לערוך חשבון נפש אישי, וכאשר טעינו הודינו בכך בהקדם.
11. המשכנו לחפש באמצעות תפילה ומדיטציה איך לשפר את הקשר המודע עם 'אלוהים', כפי שאנחנו מבינים את המושג 'אלוהים', כשאנו מתפללים רק לידע של רצונו עברונו ולכוח לפעול בהתאם.
12. משחוינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לילדים בוגרים אחרים שעדיין סובלים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

שתים-עשרה המסורות של ACA

- מסורת אחת: טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות ACA.
- מסורת שתיים: לקבוצתנו סמכות עליונה אחת – 'אלוהים' אוהב כפי שמתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגנו הם רק משרתים מהימנים, הם לא שולטים.
- מסורת שלוש: הדרישה היחידה לחברות ב-ACA היא הרצון להחלים מההשפעות של הגדילה במשפחה אלכוהוליסטית או לא מתפקדת אחרת.
- מסורת ארבע: כל קבוצה היא אוטונומית למעט בעניינים שמשפיעים על קבוצות אחרות או על ACA בכללה. אנחנו משתפים פעולה עם כל שאר תוכניות שנים-עשר הצעדים.
- מסורת חמש: לכל קבוצה יש רק מטרה עיקרית אחת – לשאת את המסר שלה לילד הבוגר שעדיין סובל.
- מסורת שש: קבוצת ACA לעולם לא תתמוך, תממן או תיתן את השם של ACA למוסדות קשורים או ליוזמות חיצוניות, כדי שבעיות של ממון, רכוש ומוניטין לא יסיטו אותנו מהמטרה העיקרית שלנו.
- מסורת שבע: כל קבוצת ACA חייבת לשאת את עצמה לחלוטין ולסרב לתרומות מבחוץ.
- מסורת שמונה: על ACA להישאר תמיד בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
- מסורת תשע: ACA, לכשעצמה, לעולם לא תארגן, אבל אנחנו יכולים ליצור גופי שירות או ועדות אשר אחראיים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
- מסורת עשר: ל-ACA אין דעה על עניינים חיצוניים; לפיכך, לעולם אין לערב את שמה של ACA במחלוקת ציבורית כלשהי.
- מסורת אחת-עשרה: מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה במקום על קידום; אנחנו שומרים על אנונימיות אישית ברמה של עיתונות, רדיו, טלוויזיה, סרטים ובכל אמצעי המדיה.
- מסורת שתים-עשרה: אנונימיות היא היסוד הרוחני לכל המסורות שלנו, שמזכירה לנו תמיד להציב עקרונות לפני אישיות כלשהי.
- שנים-עשר הצעדים ושתים-עשרה המסורות מודפסים מחדש ומעובדים באישור ארגון השירות העולמי של AA.

מידע מקומי:

ארגז הכלים



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

© 2015 ACA WSO, Inc.
כל הזכויות שמורות

של שיתוף לאחרים. כך, כשאנו מתרחבים אל מחוץ לעצמנו אנו מפתחים שפע ומגוון של חברויות. אנו לומדים על חברויות מוגבלות ומזדמנות, ויוצרים רשת תמיכה של מערכות יחסים מסוגים, ברמות ובעוצמות שונות.

6. שירות

בשירות אנו מנסים לתת חזרה לתוכנית חלק ממה שקיבלנו. בכך שאנו עוזרים בפגישות, כמזכיר או מי שמארגנים את החדר לפני או אחרי הפגישה, או בהתנדבות בקבוצת הקישור או ברמת השירות העולמי, אנו מאפשרים את זמינות התוכנית לאלה שבאים אחרנו. ההחלמה שלנו תלויה בתוכנית מתמשכת של גילוי ובתרגול ההחלמה שלנו. שירות מעניק לנו הזדמנות לתרגל החלמה זו בסביבה תומכת.

לא לבד. אנו לומדים שיש אחרים כמונו, ושיש תקווה. יש החלמה. יש אור בקצה המנהרה.

3. קריאה וכתובה

על מנת לקדם את תוכנית הגילוי/החלמה שלנו, אנו מרחיבים את דעתנו. אנו עושים זאת על ידי התבוננות ב"הבעיה", ב"הפתרון", בשנים עשר הצעדים ובשתיים עשרה המסורות של ACA, ועל ידי קריאת ספרות, ספרים ופרסומים אחרים שקשורים לתוכנית שלנו.

אנו כותבים כדי להעמיק עוד את הבנתנו את התוכנית. באמצעות כתיבה אנו מתעדים את התהליך שאנו עוברים ומבהירים לעצמנו שאלות שעולות. תהליך זה מצריך רמה של משמעת ומחויבות. מחויבות זו לעצמי – לעצמנו – מובילה לחופש, להבנה ולחמלה שנחוצים כדי לטפח את הילד הפנימי שלי.

4. הסלפון

אנו מקשיבים ומשתפים בפגישות שלנו ולעיתים קרובות מוצאים אנשים כמונו שאליהם אנו חשים חיבור עמוק. בכך שאנו ממשיכים לשתף מחוץ לפגישות, אנו מעמיקים את תהליך הגילוי/החלמה שלנו. אנו מקבלים את התמיכה שנחוצה כדי להמשיך ולהתפתח וכן כדי לתמוך באחרים בתהליך שלהם.

לעיתים קרובות אנו הרבה יותר חומלים וכנים כלפי אחרים מאשר כלפי עצמנו. בתהליך השיתוף עם אחרים אנו לומדים לנהוג באותה רמה של עדינות וכבוד עם עצמנו. אנו מתפקדים כמראות זה לזה ומספקים אפשרות להיחלץ מהבידוד של ילדותנו.

5. אימון

חלקנו בוחרים לקחת מאמן. אימון זו דרך להימנע מהבידוד שחווינו כילדים. אנו רוצים לזהות חברים ותיקים יותר בתוכנית שיוכלו לספק לנו הנחיה ותשובות אפשריות לשאלות שלנו.

בהיותנו מאמנים או מאומנים, אנו מפתחים מערכת יחסים שמבוססת על 'הצעדים' ו'המסורות'. לעיתים קרובות נוכל לשתף אחד-על-אחד דברים שמפחיד אותנו לשתף בפגישה. אנו לומדים על אינטימיות, אמון, לקיחת סיכונים, הצלחה וכישלון.

מאמן אינו מושלם – כולנו נמצאים בתוכנית זו כדי להתגבר על השפעות הילדות שלנו. אבל, בדיוק כמו בשיתוף בפגישות או עם חברים אחרים, אנו מאתגרים את עצמנו קצת יותר, ומעזים עוד קצת. אנו עושים זאת עם משהו שניכרת בו רמה של החלמה שהיינו רוצים לפתח בנו.

בהמשך, עם שאנו מתקדמים בתוכנית, אנו מרחיבים את אותה רמה

עלון זה נועד לסייע לחברים חדשים ב-ACA להכיר את הכלים להחלמה שזמינים בתוכנית שלנו. חיוני שכל אחד מאיתנו ייחקר אלו כלים מתאימים עבורו מתוך שלל הכלים של התוכנית וכיצד להשתמש בהם בתוכנית ההחלמה האישית שלו.

ACA היא תוכנית החלמה של שנים-עשר צעדים, והמסרה שלנו משולשת: (1) לספק סביבה מוגנת ותמיכה לחברים חדשים להתמודד עם הכחשה; (2) לנחם את אלו שמתאבלים על האובדן המוקדם של מוגנות, אמון ואהבה; (3) ללמד את הכישורים של "הורות מחדש לעצמנו עם עדינות, הומור, אהבה וכבוד".

הכותרת "ארגו הכלים" מעידה על עקרונות רבים בתוכנית שלנו. כמו עם כל בעל מלאכה, מבחר הכלים הזמינים והבחירה והשימוש המתאימים בכל כלי, יכולים לשפר במידה רבה את התוצר שיוצא תחת ידנו. ההחלמה שלנו דומה מאוד ליצירה ולהפקה של יצירת אמנות משובחת, של כרך – אפילו של מערכת יחסים. לכל בעל מלאכה יש כלים שבהם הוא לומד להשתמש, ועם השימוש בהם הוא הופך למיומן ולמומחה, ועם התמדה – לרב אומן.

לא כל אחד ישתמש באותם הכלים; לא כל אחד ייצור את אותה יצירה. כל אחד מאיתנו מציב מטרות לעצמו, חולם את החלומות שלו ומוצא את המקום הייחודי שלו בסדר הדברים הכולל.

אלה הם רק כמה מהכלים הזמינים, ולא נועדו להיות רשימה מלאה. בחרו את הכלים שלכם בתשומת לב, פתחו את הכישורים הייחודיים שלכם וחפשו אחר אותם דברים שיעזרו לכם להשתחרר מהכאב המשתק מהעבר ולממש את עצמכם בחייכם כיום.

1. שנים עשר הצעדים, שתיים עשרה המסורות, "הבעיה" ו"הפתרון"

שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות הן המורשת העשירה של תוכנית שנים-עשר הצעדים שלנו. ישנם ספרים רבים שבוחנים את טבעם המדויק של צעדים אלה.

המשמעות של עבודת צעדים ומסורות אלה היא לפתח הבנה כיצד צעדים אלה חלים עלינו בחיי היום יום. עבודת הצעדים והמסורות מזמינה אותנו לקרוא, לכתוב, לשתף ולחיות את הצעדים והמסורות האלה על-פי הבנתנו. אנו עושים זאת עם הכלים הבאים לאור ההזדהות שלנו עם "הבעיה" וההבנה שלנו את "הפתרון".

2. הפגישות

הפגישות הן המקום שבו אנו משתפים את הניסיון, הכוח והתקווה שלנו. אנו משתפים את ההזדהות שלנו עם "הבעיה" ולומדים שאנחנו