

## Увод

Одрасла Деца Алкохоличара (АСА) је Програм 12 корака и 12 традиција за мушкарце и жене одрасле у алкохоличарској или на други начин нефункционалној породици. АСА је програм базиран на веровању да је породична нефункционалност болест која је утицала на нас као децу и чије последице осећамо као одрасли. Наши су чланови и особе одрасле у породицама у којима болест зависности и алкохолизам нису били присутни али злостављање, запостављање и друго нездраво понашање јесу.

Ми се састајемо да бисмо поделили наше искуство и опоравак у атмосфери узајамног поштовања. Откривамо како су алкохолизам и остало нездраво понашање утицали на нас у прошлости и како делују у садашњости. Почињемо да увиђамо нездраве основе из детињства. Примењујући 12 корака усредсређујемо се на АСА решење и прихватајући Вишу Силу како је ми разумемо, проналазимо слободу.

## Шта нас је навело да потражимо АСА

Наше одлуке и одговори на животне захтеве нису уродили плодом. Нисмо више могли да управљамо нашим животима. Исцрпели смо све начине за које смо мислили да ће нам донети срећу. Често смо губили креативност, прилагодљивост и осећај за хумор. Наставити живети на исти начин више није имало смисла. Међутим, било је немогуће ратосиљати се мисли да смо у стању сами себи да помогнемо. Исцрпљени, надали смо се да ће нам пресељење, нова веза, нови посао, донети побољшање, али то се није десило. Одлучили смо да потражимо помоћ.

## Зашто настављамо да долазимо

На крају АСА састанка, чланови групе охрабрују једни друге да наставе да долазе на састанке. Зашто? На састанцима смо налазили људе који су нас слушали кад смо говорили. Нису нам судили. Нису покушавали да нас поправе. Нису нас прекидали док смо говорили. Само су нам рекли да ћемо се, ако наставимо да долазимо на састанке редовно, осећати боље. И било је тако.

## Шта радимо на АСА састанцима

- Говоримо шта нам се дешава у животу и како решавамо проблеме примењујући наш програм опоравка, (нпр. делимо искуство, снагу и наду).
- Градимо сопствену групу за подршку.
- Вежбамо наш опоравак и личне границе служећи другима.

## Шта не радимо на АСА састанцима

- Не прекидамо другог док говори.
- Не критикујемо.
- Не коментаришемо шта други говоре.
- Не нудимо савет.
- Не ометамо док други говори, причањем, шапатом, померањем, прављењем буке, шушкањем, гримасама, итд.
- Не откривамо туђу анонимност.
- Не понављамо оно што је речено на састанцима, (ни у каквом контексту).

## Како радимо програм опоравка

Сваки се појединац опоравља својим сопственим темпом. Искуство је показало да су АСА чланови који су највише напредовали за најкраће време користили помагала опоравка.

## Помагала у АСА опоравку

- Одлазимо на састанке и зовемо људе из програма да би дискутовали проблеме опоравка.
- Читамо АСА литературу упознавајући се са туђим искуствима истовремено разјашњавајући наше сопствено.
- Одређујемо и штитимо наше границе.
- Радимо и користимо 12 корака и 12 традиција.
- Препознајемо људе, места и ствари који су здрави и корисни за наш живот данас, а одбацујемо оне који нису.
- Поново ступамо у везу са нашим Унутрашњим Дететом или Истинским Бићем.
- Радимо са ментором и градимо групу за подршку.

- Посећујемо састанке и усредсређујемо се на проблеме на којима морамо да радимо.
- Служимо у АСА.

Слушање других и нас самих док говоримо на састанцима помаже наш опоравак. Говорење на састанцима помаже да се усредсредимо на наше проблеме, да их дефинишемо и појаснимо. Да изразимо своја осећања. Причајући наглас помаже нам да решимо неке проблеме. Говоримо о плановима за акцију која ће променити наше животе или колико нам је добар садашњи план. Повремено извештавамо о нашем напретку и победама. Користимо састанке као проверу нашег целокупног програма, поредећи наш садашњи живот у програму са нашим животом одрасле особе пре доласка у АСА програм.

На састанцима долазимо до разумевања како је наше искуство из детињства формирало наше садашње ставове, изборе и понашање. Чујемо друге кад говоре о њиховим искуствима и препознајемо себе. Учимо како можемо да се променимо. Осећамо у себи да ми нисмо људи које су нас научили да будемо. Неки ово зову наше унутрашње дете. Откривамо себе.

Читамо литературу о АСА проблематици, често је користећи као појас за спасавање. Када се море узбурка држимо се онога што смо прочитали. Многи од нас пишу сваки дан, проналазећи да нам то помаже да сагледамо ствари из боље перспективе. Неки од нас пишу да би ступили у контакт с Унутрашњим Дететом. Пишемо о нашем детињству, свакодневним мислима, тешкоћама које се поново јављају и открићима о животу и себи самима. Пишемо о новим проблемима када искрсну. Одлазимо на АСА догађаје ван састанака где се учимо спонтаности и како да се разонодимо.

Постепено почињемо да препознајемо негативне поруке родитеља из детињства које управљају нашим животом. Учимо како да их заменимо здравим понашањем. Ово је први корак ка преваспитавању. Како постепено преваспитавамо себе тако се мења наш поглед на живот. Почињемо да гледамо из емотивно зреле перспективе. Коначно, постајемо срећнији, јачи, способнији људи – у стању да се носе са животом. Учимо да поштујемо друге и себе. Квалитет нашег живота се побољшава

како учимо да одредимо и саопшtimo своје границе и захтевамо њихово поштовање.

Свако се опоравља својом сопственом брзином и у своје време. Имамо различита искуства и долазимо из различитих токова живота.

### Чланство

Једини услов за чланство је жеља да се опорави од утицаја одрастања у алкохоличарској или на други начин нефункционалној породици.

### Правила у вези литературе

Већина програма 12 корака захтева да је само литература из датог програма доступна на састанцима. Програм АСА, од самог почетка, држи да корисне информације постоје ван програма. Ми предлагемо да сва литература донета на састанке буде у складу са 12 корака и 12 традиција АСА. Наш програм такође предлага да се иста држи одвојено од АСА конференцијски одобрене литературе. За више информација о АСА правилама у вези литературе, погледајте брошуру под насловом "АСА правила о литератури".

### Прилози су добровољни

За чланство се не захтева чланарина ни такса; међутим, ми се потпуно сами одржавамо захваљујући нашим прилозима. На састанцима даривамо у складу са својим могућностима, поштујући 7. традицију и одајући признање добробити коју нам програм доноси.

На нивоу групе, наши се прилози користе да се ватра на огњишту не угаси, (да се плати кирија, купи освежење, литература учини доступном), на Регионалном нивоу да се одржавају линије комуникација између Општинског и Светског нивоа и на Светском нивоу да би људи могли пронаћи састанке. Сваки члан је одговоран за одржавање АСА делотворним, осигуравајући да његова група подржава Општинску, Регионалну и Светску службу.

### Припадност

АСА је независан програм 12 корака, 12 традиција. Нисмо повезани са било којом другом организацијом 12 корака. Ми, међутим, сарађуемо са осталим

програмама 12 корака и 12 традиција. Нисмо удружени ни са једном сектом, вероисповести, организацијом, институцијом, политичком или извршном влашћу. Нисмо ангажовани ни у једном спору и не подржавамо нити смо против ни једног случаја.

### Лични позив

Ово је ваш лични позив за АСА састанак и наставите да долазите. Ваше присуство на састанцима ће помоћи наш опоравак. Знамо да овај програм ради за нас. Још се није десило да неко ко искрено ради програм, не успе. Ово је наш пут ка нормалности и спокоју.

Позивамо Вас да учествујете. АСА успева!

Please reprint only for distribution within ACA or by written permission from

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

Post Office Box 811  
Lakewood, California 90714 USA  
+1(562) 595-7831  
www.adultchildren.org  
information@acawso.com

---

# АСА је...

---



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

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

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