

ACA: 14 RASGOS DEL HIJO ADULTO

- 1) Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.
- 2) Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.
- 3) Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal.
- 4) O bien nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos a otra personalidad con adicciones como un trabajador compulsivo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
- 5) Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y de amistad.
- 6) Tenemos un sentido excesivo de la responsabilidad y nos resulta más fácil preocuparnos por los demás que por nosotros mismos; esto nos permite no tener que mirar demasiado de cerca nuestras propias faltas, etc.
- 7) Sentimos culpabilidad cuando defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.
- 8) Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
- 9) Confundimos el amor con la lástima y tendemos a "amar" a la gente a quien podemos "compadecer" y "rescatar".
- 10) Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos porque duele muchísimo (Negación.)
- 11) Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
- 12) Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono y hacemos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono que recibimos de vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.
- 13) El alcoholismo es una enfermedad de la familia; entonces nos convertimos en para-alcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos bebido.
- 14) Los para-alcohólicos somos reactivos más que actores.

TESTIMONIOS

"He usado ACA personalmente y mis síntomas de ansiedad y depresión de toda la vida ahora se han reducido". *Gary S., M.D.*

"Ojalá hubiera encontrado este programa hace 10 años." *Krista K., ACA . Miembro*

"Prescribo ACA a todos mis pacientes con ansiedad y depresión." *Satish M., M.D.*

ACA Y TERAPIA (Libro Rojo de ACA)

- "La terapia con un consejero informado de ACA puede ser una puerta de entrada a niveles incomparables de recuperación".
- "El asesoramiento informado es imprescindible para lograr claridad y progreso".
- "Alentamos el asesoramiento informado para ayudar al hijo adulto a lograr el mayor nivel de curación emocional".

*Fuente: Hijos adultos de alcohólicos. 2006.

PARA EMPEZAR...

Para encontrar una reunión en México, visite nuestro sitio web en: <https://acamexico.org> o mande un correo electrónico.

Para solicitar el Gran Libro Rojo de ACA, envíe su solicitud por correo electrónico a: info@hijosadultos.org

Para más información:

www.acamexico.org

www.hijosadultos.org

Información para Profesionales de la salud

Hijos adultos de alcohólicos ® / Familias Disfuncionales



Ayuda para su paciente con Ansiedad, Depresión, Trastorno de estrés postraumático y otros efectos del trauma infantil.

Para más información:

www.acamexico.org

info@hijosadultos.org

¿NO ES ACA SÓLO OTRO PROGRAMA DE 12 PASOS?

ACA puede ser un tratamiento complementario y un sistema de apoyo para muchos problemas médicos y de salud mental. ACA es diferente a otros programas de 12 pasos, aquí se alienta a los miembros a observar las disfunciones y los traumas de la infancia.

ACA tiene la premisa de que nacimos íntegros y nos fragmentamos debido a la disfunción familiar y el trauma. Esta disfunción (abuso, negligencia, adicción) está codificado en nuestro cuerpo y mente como falsos recuerdos auto-traumáticos y pensamientos defectuosos.

ACERCA DE ACA

-Objetivo principal: llevar el mensaje de recuperación a todos los que sufren por haber sido criados en un entorno alcohólico o disfuncional.

-Beneficio principal: el trabajo de recuperación de ACA ayuda a sus pacientes a abordar los efectos de la disfunción familiar y recuperar su integridad y su verdadero yo.

-Requisitos para ser miembro: El deseo de recuperarse de los efectos de la disfunción familiar.

-3000 lugares de reunión en todo el mundo.

QUÉ HACEMOS EN LAS REUNIONES DE ACA

- ✓ Compartimos lo que está pasando en nuestras vidas, y cómo estamos lidiando con estos problemas en nuestro programa de recuperación. (es decir, compartimos nuestra experiencia, fuerza y esperanza).
- ✓ Construimos una red de apoyo personal.
- ✓ Practicamos nuestra recuperación apoyándonos unos a otros y estar al servicio.

ACA OFRECE A LOS PARTICIPANTES ...

1. Reuniones grupales disponibles en todo el mundo, en persona, por teléfono y en línea.
2. El único requisito es el deseo de sanar de la disfunción familiar.
3. Complementario y no sustituto del asesoramiento profesional.
4. Los miembros se ayudan mutuamente a sanar en cuerpo, mente y espíritu.
5. ACA no tiene cuotas ni tarifas.
6. Las reuniones brindan un ambiente agradable a los participantes de diversos entornos.
7. Mantiene el anonimato.

SU PAPEL COMO PROFESIONAL ...

1. Animar a sus pacientes a unirse a un entorno de apoyo para complementar su atención clínica continua.
2. Sugiera a los pacientes que prueben el programa durante al menos seis reuniones.

LAS PROMESAS DEL PROGRAMA

1. Descubriremos nuestra real identidad al amarnos y aceptarnos a nosotros mismos.
2. Nuestra auto-estima aumentará al darnos aprobación a nosotros mismos diariamente.
3. El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de complacer a los demás desaparecerá.
4. Nuestra capacidad de compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros.
5. A medida que enfrentamos nuestro trauma de abandono, nos sentiremos atraídos por los atributos positivos de los demás y seremos más tolerantes de sus debilidades.
6. Disfrutaremos de nuestra estabilidad emocional, la paz y la seguridad económica.
7. Aprenderemos a entretenernos y disfrutar de nuestras vidas.
8. Optaremos por amar a personas que se amen y sean responsables por sí mismas.
9. Se nos hará más fácil establecer, en forma sana, nuestros límites personales.
10. El temor al fracaso y al éxito desaparecerá al intuitivamente hacer selecciones más saludables.
11. Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo ACA, progresivamente abandonaremos nuestros comportamientos disfuncionales.
12. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, poco a poco, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.

