

Cos'è ACA

ACA, *Adulti Bambini figli di Alcolisti*, dall'inglese **Adult Children of Alcoholics**, è un programma di auto-mutuo-auto basato sui Dodici Passi e le Dodici Tradizioni, per uomini e donne cresciuti in famiglie affette dall'alcolismo o in altro modo disfunzionali. Il programma di ACA fu fondato nella convinzione che la disfunzione familiare sia una malattia che colpisce da bambini e che influenza anche da adulti. I nostri membri provengono anche da case in cui l'alcol o le droghe non erano presenti, ma in cui vi erano abuso, negazione o comportamenti malati.

Noi ci incontriamo per condividere la nostra esperienza e il nostro recupero in un'atmosfera di rispetto reciproco. Scopriamo il modo in cui l'alcolismo o altre disfunzioni familiari, ci hanno colpito in passato, **Il Problema**, e come ancora ci influenzano oggi. Iniziamo a vedere gli aspetti malati della nostra infanzia. Mettendo in pratica i **Dodici Passi**, concentrandoci su **La Soluzione** e accettando un amorevole Potere Superiore, come noi possiamo comprenderlo, troviamo la libertà dal passato ed un modo per migliorare la nostra vita di oggi.

Perché Arriviamo in ACA

Le nostre decisioni e risposte alla vita non sembravano funzionare. Le nostre vite erano diventate ingovernabili. Avevamo tentato tutte le vie che pensavamo potessero renderci felici. Spesso avevamo perso la nostra creatività, la nostra flessibilità e il nostro senso dell'umorismo. Vivere in quel modo non era più possibile. Tuttavia, trovavamo quasi impossibile abbandonare l'idea di essere in grado di correggere noi stessi. Esausti, non abbandonavamo la speranza che una nuova relazione, un nuovo lavoro o un trasferimento potessero essere la cura, ma non lo furono mai. Così prendemmo la decisione di cercare aiuto.

Alle riunioni abbiamo trovato persone che ci hanno ascoltato. Non ci hanno giudicato, non hanno cercato di correggerci, non ci hanno interrotto mentre parlavamo. Ci hanno semplicemente detto che, se fossimo tornati, avremmo iniziato gradualmente a sentirci meglio. Noi lo abbiamo fatto.

Nelle riunioni arriviamo a comprendere in che modo le esperienze della nostra infanzia influenzano i nostri atteggiamenti, il nostro comportamento e le nostre scelte di oggi. Sentiamo gli altri parlare delle loro esperienze e ci identifichiamo. Gradualmente, iniziamo a riconoscere i messaggi negativi dei nostri genitori, provenienti dalla nostra infanzia, che guidano le nostre vite oggi. Impariamo a rimpiazzarli con comportamenti sani. Questo è il primo passo per "diventare il genitore di sé

stessi". Gradualmente, il nostro atteggiamento verso la vita cambia. Iniziamo a guardarla da una prospettiva emotivamente più matura. In definitiva diventiamo più felici, più forti, persone più capaci, più abili nel gestire la vita. Impariamo a rispettare gli altri e noi stessi. La qualità delle nostre vite migliora mentre impariamo a definire e a comunicare i nostri confini ed insistere affinché vengano rispettati.

Il Problema

Riadattato dalla Lista del Bucato

Molti di noi si sono resi conto d'avere numerose caratteristiche in comune per il fatto d'essere cresciuti in una famiglia affetta dall'alcolismo o dalla disfunzione. Siamo arrivati a sentirci isolati ed a disagio con le persone, specialmente con le figure autoritarie. Per proteggerci siamo diventati delle persone compiacenti ed in questo modo abbiamo perso la nostra identità. Inoltre abbiamo confuso ogni critica personale con una minaccia. Noi stessi siamo diventati degli alcolisti (o abbiamo praticato un altro comportamento dipendente) oppure li abbiamo sposati, o entrambe le cose. Se questo non è accaduto, abbiamo trovato altri tipi di personalità compulsive, come un maniaco del lavoro, per soddisfare il nostro bisogno malato di sentirci abbandonati.

Abbiamo vissuto come delle vittime ed avendo sviluppato un eccessivo senso di responsabilità, abbiamo preferito occuparci degli altri piuttosto che di noi stessi. Ci siamo sentiti in colpa quando difendevamo noi stessi invece di cedere agli altri, così siamo diventati delle persone che reagiscono, piuttosto che agire, lasciando che siano gli altri a prendere l'iniziativa. Abbiamo delle personalità dipendenti, terrorizzate dall'abbandono e disposte a fare pressoché qualsiasi cosa per tenere in vita una relazione per non sentirci emotivamente abbandonati. Inoltre abbiamo continuato a scegliere relazioni insicure perché esse corrispondono ai nostri rapporti vissuti nell'infanzia con genitori alcolisti o disfunzionali.

Questi sintomi della malattia familiare dell'alcolismo o di un'altra disfunzione, hanno fatto di noi delle "co-vittime", cosicché abbiamo assunto le caratteristiche della malattia senza necessariamente aver mai iniziato a bere. Abbiamo imparato da bambini a soffocare i nostri sentimenti e da adulti a tenerli nascosti. Come risultato di questo condizionamento abbiamo confuso l'amore con la pietà, tendendo ad amare delle persone che pensiamo di poter salvare. Sempre più autolesionisti, siamo diventati dipendenti da uno stato d'agitazione in tutte le nostre attività, preferendo un costante turbamento al posto di

relazioni fattibili. Questa è una descrizione non un'accusa.

La Soluzione

La Soluzione è diventare il proprio genitore amorevole. Dato che per te ACA sarà un posto sicuro, avrai la libertà di manifestare tutte le ferite e le paure che hai tenuto dentro di te e potrai liberarti dalla vergogna e dal senso di colpa che ti trascini dal passato. Diventerai un adulto che non sarà più prigioniero delle sue reazioni infantili e guarirai il bambino dentro di te, imparando ad accettare e ad amare te stesso.

La guarigione inizia quando noi corriamo un rischio uscendo dall'isolamento. I sentimenti ed i ricordi sepolti ritorneranno. Lasciando gradualmente andare il fardello del dolore che non abbiamo mai espresso, ci allontaniamo lentamente dal passato ed impariamo con gentilezza, umorismo, amore e rispetto a diventare il genitore di noi stessi. Questo processo ci permette di considerare i nostri genitori biologici solo come degli strumenti della nostra esistenza. Il nostro vero genitore è un Potere Superiore che alcuni di noi scelgono di chiamare Dio. Anche se abbiamo avuto dei genitori alcolisti o disfunzionali, il nostro Potere Superiore ci ha dato i Dodici Passi per il Recupero.

Le azioni ed il lavoro che ci guariscono sono: utilizzare i Passi, utilizzare le riunioni, utilizzare il telefono. Noi condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza gli uni con gli altri. Impariamo a ristrutturare il nostro modo di pensare malato un giorno alla volta. Quando togliamo ai nostri genitori la responsabilità per le nostre azioni di oggi, diventiamo liberi di prendere decisioni sane come persone che agiscono e non come persone che reagiscono. Progrediamo dalla ferita, alla guarigione, all'aiuto e ci risvegliamo con una sensazione d'integrità che non sapevamo fosse possibile. Partecipando regolarmente a queste riunioni, arriverai a vedere l'alcolismo dei genitori o la disfunzione della famiglia per quello che è: una malattia che ti ha contagiato da bambino e che continua ad influenzarti da adulto.

Imparerai a concentrarti su te stesso nel qui ed ora. Ti assumerai la responsabilità per la tua vita e ti sostituirai nel ruolo dei tuoi genitori. Non farai questo da solo, guardati intorno e vedrai altri che capiscono come ti senti. In ogni caso noi ti ameremo e ti incoraggeremo. Noi ti chiediamo di accettarci così come noi accettiamo te. Questo è un programma spirituale basato sull'azione che nasce dall'amore. Noi siamo sicuri che mentre l'amore cresce in te, vedrai bellissimi cambiamenti in tutte le tue relazioni, specialmente quella con Dio, te stesso ed i tuoi genitori.

Riunioni Online di ACA (per partecipare alle riunioni richiedere accessi alle mail indicate)								
		modalità riunione	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
1	Gruppo Online "Ferma la Scimmia" aca.online@libero.it	piattaforma Zoom						16:00
2	Gruppo Web "Da Bruco a Farfalla" aca.web0136@libero.it	piattaforma Zoom			20:30		10:00	
3	Gruppo di Fano aca.fano@libero.it	piattaforma Zoom	21:00					
4	Gruppo di Prato aca.prato2017@gmail.com	piattaforma Zoom				19:00		
5	Gruppo di Lecco "La Soluzione" aca.lecco@libero.it	piattaforma Zoom		20:00				
6	Gruppo di Como "La Promessa" tel. 347 5523979 aca.como@libero.it	piattaforma Zoom			18:00 (ogni 2 settimane)			
7	Gruppo di Firenze "Anelli Mancanti" aca.firenze@gmail.com	piattaforma Zoom						10:00
8	Gruppo di Roma "La Rinascita" acalarinascita@protonmail.com	piattaforma Jitsi					18:30	
9	Gruppo di Roma "Il Rifugio" aca.ilrifugio@gmail.com	piattaforma Zoom	18:30					
10	Gruppo di Genova "La Rosa dei Venti" tel.0918040695 codice stanza 514468#	riunione telefonica						ogni 1° sabato 9:00
11	Riunione Telefonica Nazionale tel.0918040695 codice stanza 514468#	riunione telefonica				19:30		

Gruppi in Italia

Gruppo di Lecco "La Soluzione"

c/o Oratorio Frati Cappuccini - P.zza Cappuccini - Lecco
-riunione in presenza: sabato dalle 10:30 alle 12:00

Gruppo di Como "La Promessa"

c/o Parrocchia S.Martino - Via Lissi 11 - Como
-riunione in presenza: due giovedì al mese alle 18:00

Gruppo di Modena "Ferma la Scimmia"

-riunioni itineranti in presenza: ogni 2° e 4° sabato ore 16:00
Presso Cà Ranuzza-Via Nenni 9 - Castelfranco Emilia
Presso campanello Nihal 1° piano - Via Cavour 24 - Rovigo

Gruppo di Firenze "Anelli Mancanti"

Via del Palazzuolo, 8 - Firenze
-riunione in presenza: sabato dalle 10:00 alle 11:30

Gruppo di Prato

c/o Circolo ricreativo L.Ballerini-Via del Cittadino, 39 Prato
-riunione in presenza: giovedì dalle 19:00 alle 20:30

Gruppo di Fano

c/o Parrocchia Santa Famiglia – Via A.Guarnieri, 11 - Fano
-riunione in presenza: ogni 1° e 3° lunedì alle 21:00

Gruppo di Roma "L'Isola che c'è"

c/o Chiesa S.Paolo dentro le Mura-Via Napoli, 58 Roma
-riunione in presenza: martedì dalle 16:30 alle 18:00

Gruppo di Roma "La Rinascita"

c/o Chiesa Presbiteriana – Via XX Settembre, 7 - Roma
-riunione in presenza: venerdì dalle 18:30 alle 20:00

Gruppo di Genova "Rosa dei Venti"

c/o Centro Civico Remigio Zena-Salita del Priore, 26/1
-riunione in presenza: 1° sabato del mese dalle 14:30 alle 16:30

Info e contatti:

aca.pi@libero.it
cellulare: 366 2933626

Cos'è ACA

Adulti Bambini figli di Alcolisti e/o Famiglie Disfunzionali



www.aca-italia.com
www.adultchildren.org

© 2014 ACA WSO, Inc.