

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 di avere numerose caratteristiche in comune, per il fatto di essere cresciuti in una famiglia affetta da alcolismo o disfunzionale. Siamo arrivati a sentirci isolati e a disagio con le persone, specialmente con le figure autoritarie. Per proteggerci siamo diventati delle persone compiacenti e, 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 e 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 e terrorizzate dall'abbandono. Siamo disposti a fare praticamente 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 persone che pensiamo di poter salvare. Sempre più autolesionisti, siamo diventati dipendenti da uno stato di 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. ACA sarà un posto sicuro per te e avrai la libertà di manifestare tutte le ferite e le paure che hai tenuto dentro. 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 e 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 e i tuoi genitori.

	RIUNIONI ONLINE	modalità riunione	giorno	ora inizio - fine	accessi
1	Gruppo "Ferma la Scimmia" aca.online@libero.it	piattaforma Zoom	sabato	16:00 - 17:30	ID: 379 4244795 PSW: Online
2	Gruppo di Fano aca.fano@libero.it	piattaforma Zoom	lunedì	21:00 - 22:30	ID: 379 4244795 PSW: Online
3	Gruppo di Prato aca.prato2017@gmail.com	piattaforma Zoom	giovedì	19:00 - 20:30	ID: 379 4244795 PSW: Online
4	Gruppo "Il Vero Sé" acailverose@gmail.com	piattaforma Zoom	martedì	20:00 - 21:30	ID: 379 4244795 PSW: Online
5	Gruppo di Como "La Promessa" aca.como@libero.it	piattaforma Zoom	mercoledì (ogni 2 settimane)	18:00 - 19:30	ID: 379 4244795 PSW: Online
6	Gruppo di Firenze "Anelli Mancanti" aca.firenze@gmail.com	piattaforma Zoom	sabato	10:00 - 11:30	ID: 379 4244795 PSW: Online
7	Gruppo di Roma "La Rinascita" acalarinascita@protonmail.com	piattaforma Jitsi	venerdì	18:30 - 20:15	link: https://meet.jit.si/acalarinascita
8	Gruppo di Roma "Il Rifugio" aca.ilrifugio@gmail.com	piattaforma Zoom	lunedì	18:30 - 20:00	ID: 379 4244795 PSW: Online
9	Gruppo "Nelle Tue Mani" aca.nelletuemani@libero.it	piattaforma Zoom	domeniche alternate	09:30 - 11:00 19:30 - 21:00	chiedere ID e Psw all'indirizzo mail

Gruppi con riunioni in presenza:

Gruppo di Lecco "La Soluzione"

c/o Oratorio Frati Cappuccini - P.zza Cappuccini - Lecco

-riunione: sabato dalle 10:00 alle 11:30

Mail: aca.lecco@libero.it

Gruppo di Como "La Promessa"

c/o Parrocchia S.Martino - Via Lissi 11 - Como

-riunione: due mercoledì al mese alle 18:00

Mail: aca.como@libero.it



Info e contatti:

info@aca.italia.it

cellulare: 366 2933626

Cos'è ACA

**Adulti Bambini figli di Alcolisti
e/o Famiglie Disfunzionali**

www.aca-italia.com

www.adultchildren.org

"Questa pubblicazione è stata realizzata dall'Intergruppo ACA Italia registrato presso i Servizi Mondiali di ACA. Questa pubblicazione non è approvata dalla Conferenza, né è affiliata con l'Organizzazione dei Servizi Mondiali dell'associazione Adulti Bambini figli di Alcolisti/Famiglie disfunzionali".