

## Introduzione

Figli Adulti di Alcolisti (ACA) è un programma dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni, di uomini e donne che sono cresciuti in famiglie di alcolisti o diversamente disfunzionali. Il programma di ACA fu fondato nella convinzione che la disfunzione familiare fosse una malattia che colpisce da bambini ed che ci 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 e il modo in cui ci influenzano oggi. Iniziamo a vedere gli aspetti malati della nostra infanzia. Mettendo in pratica i Dodici Passi, concentrandoci sulla Soluzione di ACA ed accettando un amorevole Potere Superiore come noi possiamo comprenderlo, troviamo la libertà.

## Perché Arriviamo in ACA per la prima volta

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. Noi prendemmo la decisione di cercare aiuto.

## Perché “Continuiamo a Tornare”

Alla fine di una riunione di ACA, i membri del gruppo s'incoraggiano l'un l'altro a “continuare a tornare” alle riunioni. Perché? 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 alle riunioni in modo regolare,

avremmo iniziato gradualmente a sentirci meglio. Noi lo abbiamo fatto.

## Cosa Facciamo alle Riunioni ACA

- Condividiamo ciò che accade nelle nostre vite e il modo in cui affrontiamo queste difficoltà con il programma di recupero (per esempio: condividendo la nostra esperienza, forza e speranza).
- Costruiamo una rete di supporto personale.
- Mettiamo in pratica il recupero ed i confini personali facendo servizio.

## Cosa Non Facciamo alle Riunioni

- Non parliamo incrociato.
- Non criticiamo.
- Non facciamo commenti su ciò che gli altri dicono.
- Non offriamo consigli.
- Non distraiamo gli altri dalla persona che sta parlando con chiacchiere, bisbigli, gesti, rumori o movimenti.
- Non violiamo l'anonimato degli altri.
- Non ripetiamo ciò che viene detto durante le riunioni (in nessun contesto).

## Come Lavoriamo al Programma di Recupero

Gli individui si recuperano con i propri tempi. Abbiamo imparato con l'esperienza che quei membri di ACA che ottengono i più grandi risultati nel più breve periodo usano gli strumenti di recupero.

## Strumenti di recupero ACA

- Andiamo alle riunioni e telefoniamo alle persone del programma per discutere di questioni di recupero.
- Leggiamo la letteratura di ACA e veniamo a conoscenza delle esperienze degli altri, mentre acquisiamo chiarezza sulle nostre esperienze.
- Definiamo e facciamo rispettare i nostri confini.
- Lavoriamo ed utilizziamo i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.
- Identifichiamo le persone, i luoghi e le cose che sono sane ed utili oggi per le nostre vite e scartiamo quelle che non lo sono.

- Ci ricollegiamo con il nostro Bambino Interiore o Vero Sé.
- Lavoriamo con uno sponsor e costruiamo reti di sostegno.
- Partecipiamo a riunioni che si concentrano su questioni riguardo alle quali abbiamo bisogno di lavorare.
- Facciamo servizio in ACA.

Ascoltare noi stessi e gli altri condividere alle riunioni ci aiuta nel nostro recupero. Condividere alle riunioni a volte ci aiuta a focalizzare, definire e chiarire i nostri problemi. Esprimiamo i nostri sentimenti. Parlare ad alta voce ci aiuta a risolvere alcuni problemi. Parliamo dei piani di azione che stiamo mettendo in atto per cambiare le nostre vite o di quanto bene stia funzionando il nostro attuale piano di azione. Talvolta raccontiamo i nostri progressi o vittorie. Spesso usiamo le riunioni per verificare che tutto il nostro lavoro sul programma abbia un riscontro nella realtà, confrontando la nostra vita di oggi in programma con la nostra vita adulta prima di arrivare in ACA.

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. Impariamo come poter cambiare. Intuiamo che non siamo le persone che credevamo di essere. Alcuni parlano di “Bambino Interiore”. Noi scopriamo noi stessi.

Leggiamo la letteratura di ACA e spesso la utilizziamo come zattera di salvataggio. Ci aggrappiamo a ciò che abbiamo letto, nei momenti in cui le acque diventano temporaneamente agitate. Molti di noi scrivono ogni giorno, trovando che questo li aiuti a mettere le situazioni nella giusta prospettiva. Alcuni di noi scrivono per mettersi in contatto col loro Bambino Interiore. Scriviamo delle nostre infanzie, dei nostri pensieri giornalieri, delle nostre lotte ricorrenti e delle nostre scoperte sulla vita e su noi stessi. Scriviamo delle nuove difficoltà quando si presentano. Mettiamo in pratica ACA fuori dalle riunioni per imparare ad essere spontanei ed a divertirci.

Gradualmente, iniziamo a riconoscere i messaggi negativi dei nostri genitori, provenienti dalla nostra infanzia e che guidano le nostre vite oggi. Impariamo a rimpiazzarli con comportamenti sani. Questo è il primo passo per “diventare il genitore di sé stessi”. Mentre gradualmente diventiamo il genitore di noi stessi, il nostro atteggiamento sulla vita cambia. Iniziamo a guardarla da una prospettiva emotivamente 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 ed a comunicare i nostri confini ed insistere affinché vengano rispettati.

Abbiamo imparato attraverso l'esperienza, che quei membri di ACA che hanno ottenuto i più grandi risultati nel più breve periodo di tempo, sono quelli che usano gli “strumenti di recupero”. Abbiamo anche constatato che tutti noi ci recuperiamo al nostro ritmo e con i nostri tempi. Siamo individui che vengono da esperienze ed ambienti differenti.

### **Divenire membri**

L'unico requisito per essere membri è il desiderio di recuperare dagli effetti dell'essere cresciuti in una famiglia di alcolisti o diversamente difunzionale.

### **La letteratura**

Molti programmi dei Dodici Passi richiedono che alle riunioni sia disponibile solo letteratura pubblicata all'interno del programma. Il programma di ACA, sin dall'inizio, ha creduto che esistono informazioni preziose al di fuori del programma. Noi suggeriamo che qualsiasi letteratura esterna portata in riunione sia in linea con i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di ACA. Il nostro programma suggerisce inoltre che tale letteratura sia tenuta separata dalla letteratura di ACA approvata dalla Conferenza. Per maggiori informazioni sulle linee di condotta della letteratura di ACA fate riferimento al pieghevole intitolato “La Letteratura di ACA.”

### **I Contributi sono Volontari**

Nessuna tariffa o quota d'iscrizione è richiesta ai membri; tuttavia noi siamo completamente autonomi attraverso i nostri propri contributi. Alle riunioni doniamo l'offerta della Settima Tradizione nella misura in cui possiamo

permettercelo, come riconoscimento per i benefici che ci dà il programma.

A livello di gruppo, i nostri contributi sono utilizzati per tenere aperta la porta delle riunioni (pagare l'affitto, comprare le vivande, rendere disponibile la letteratura), a livello Regionale per lasciare aperte le vie di comunicazione tra gli Intergruppi e I Servizi Mondiali e a livello dei Servizi Mondiali affinché le persone possano trovare le riunioni. Ogni membro ha la responsabilità di tenere in vita ACA, assicurandosi che i gruppi sostengano i loro Intergruppi, la Regione e l'Organizzazione de Servizi Mondiali.

### **Affiliazione**

ACA è un programma indipendente dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni. Non siamo affiliati con nessun'altra organizzazione dei Dodici Passi. Tuttavia noi cooperiamo con gli altri programmi dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni. Non siamo collegati ad alcuna setta, confessione, organizzazione, istituzione, gruppo politico o forza dell'ordine. Non prendiamo parte ad alcuna controversia e neppure appoggiamo o ci opponiamo ad alcuna causa.

### **Un invito personale per te**

Questo è il tuo invito personale a venire in ACA e *continuare a tornare*. La tua presenza alle riunioni ci aiuta nel nostro recupero. Noi sappiamo ciò che questo programma ha fatto per noi. Non abbiamo ancora visto fallire nessuno che lavori onestamente al programma. Questo è il nostro cammino verso la salute mentale, il nostro programma per la serenità.

Ti invitiamo a partecipare. ACA funziona!

Per favore ristampare solo per distribuire all'interno di ACA o attraverso il permesso scritto da parte dell'

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

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

---

# ACA E' ...

---



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

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
Tutti i diritti riservati  
102-03-it-1