

Esempio di un Formato per la Riunione

Ciao, mi chiamo _____ e sono un adulto bambino. Benvenuti alla Riunione di _____ degli Adulti Bambini figli di Alcolisti. Noi ci incontriamo per condividere le esperienze che abbiamo vissuto come bambini cresciuti in famiglie affette da alcolismo o disfunzionali. Quelle esperienze ci hanno contagiato allora e ci influenzano ancora oggi. Mettendo in pratica i Dodici Passi e partecipando regolarmente alle riunioni, troviamo la libertà dagli effetti dell'alcolismo o di un'altra disfunzione familiare. Come membri di ACA ci identifichiamo con i tratti de La Lista del Bucato ed impariamo a vivere ne La Soluzione diventando genitori di noi stessi, un giorno alla volta.

Volete per favore unirvi a me in un momento di silenzio seguito dalla Preghiera della Serenità per aprire la riunione?

(Silenzio) Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso e la saggezza di comprenderne la differenza.

Leggiamo ora le letture del gruppo:

- Ho chiesto a _____ di leggere Il Problema (o la Lista del Bucato).
- Ho chiesto a _____ di leggere La Soluzione.
- Ho chiesto a _____ di leggere i Dodici Passi.
- Ho chiesto a _____ di leggere le Dodici Tradizioni (alcuni gruppi leggono le Tradizioni alla fine della riunione).

Potete identificarvi con le nostre letture anche se nella vostra famiglia non era presente un'evidente alcolismo o una dipendenza. Questo succede frequentemente perché, in una famiglia, la disfunzione può verificarsi anche senza la presenza di una dipendenza. Vi diamo il benvenuto.

Se state partecipando ad una riunione di ACA per la prima volta, potete per favore presentarvi con il vostro nome di battesimo? Non è per mettervi in imbarazzo ma per poter iniziare a conoscervi meglio. (Il conduttore può dare il via ad un applauso dopo che la persona ha detto il suo nome.) Siamo felici che siate qui, continuate a tornare.

Possiamo fare un giro presentandoci con il nostro nome di battesimo?

Il programma di ACA non è facile, ma se riuscite a gestire ciò che emerge nel corso di sei riunioni consecutive, inizierete ad uscire dalla negazione. Affrontare la vostra negazione sulla dipendenza nella famiglia, o sulla disfunzione, vi darà la libertà dal passato. La vostra vita cambierà. Farete amicizie ed imparerete davvero come vivere con maggior scelta e libertà personale. Imparerete a concentrarvi su voi stessi ed a lasciare che gli altri siano responsabili per le loro vite.

Se volete essere un membro di questo gruppo, parlate per favore con il conduttore o il segretario dopo la riunione. C'è un solo requisito per essere membri di ACA: il desiderio di recuperare dagli effetti della disfunzione familiare.

Il gruppo ha un elenco dei numeri di telefono che farò passare per aggiornamenti od integrazioni. È un elenco volontario per il gruppo. Potete aggiungere il vostro nome e fare qualsiasi correzione sia necessaria. Copie dell'elenco sono disponibili al tavolo della letteratura.

Farò anche girare un calendario e, se voleste servire come conduttore della riunione, inserite il vostro nome nella data in cui desiderate condurre. Vi chiediamo di essere attivi nel programma conducendo le riunioni.

(Se questa è una riunione di due ore, annuncia quando ci sarà la pausa e descrivi cosa prevede ogni ora di riunione, per esempio: discussione sulla letteratura, discussione su un argomento, riunione con oratore o altro.)

All'inizio molti di noi possono non riconoscere od accettare che alcuni dei nostri atteggiamenti o comportamenti siano una conseguenza dell'essere cresciuti in una famiglia affetta da alcolismo o da un'altra disfunzione. Ci comportiamo come adulti bambini, il che significa che portiamo nei nostri rapporti da adulti l'insicurezza e la paura apprese durante l'infanzia. Partecipando a sei riunioni consecutive e successivamente frequentando con regolarità, arriviamo a conoscere ed iniziamo ad agire secondo il nostro Vero Sé.

Noi incoraggiamo ogni membro a condividere apertamente le proprie esperienze per quanto il tempo lo permetta. Questo è un posto sicuro per condividere le vostre esperienze da adulti e dell'infanzia senza essere giudicati. Per concedere a tutti la possibilità di parlare durante la riunione, chiediamo ad ogni persona di limitare la propria condivisione a cinque minuti.

Ciò che sentite in questa riunione dovrebbe rimanere nella riunione. Noi non parliamo della storia o dell'esperienza di un'altra persona ad altri. Per favore rispettate l'anonimato di coloro che condivideranno qui stasera.

Prima di iniziare la riunione, vorrei ricordare che non pratichiamo il “parlare incrociato.” Parlare incrociato significa interrompere, far riferimento a, o commentare ciò che altre persone hanno detto durante la riunione.

Non parliamo incrociato perché gli adulti bambini provengono da ambienti familiari in cui i sentimenti e le percezioni venivano giudicati sbagliati o difettosi. In ACA, ogni persona può condividere sentimenti e percezioni senza paura del giudizio. Noi accettiamo senza commentare ciò che gli altri dicono perché è la loro verità. Noi lavoriamo per portare maggiore responsabilità nelle nostre vite piuttosto che per dare consigli agli altri.

Aggiustare gli Altri: Imparare ad Ascoltare

In ACA, durante una riunione, non tocchiamo, abbracciamo o tentiamo di consolare gli altri quando si emozionano. Se qualcuno inizia a piangere lasciamo che la persona senta i propri sentimenti senza interromperla.

Toccare o abbracciare la persona è conosciuto come “aggiustare.” Da bambini abbiamo tentato di aggiustare i nostri genitori o di controllarli attraverso il nostro comportamento. In ACA, stiamo imparando a prenderci cura di noi stessi. Sosteniamo gli altri accettandoli nelle nostre riunioni ed ascoltandoli, e lasciamo che sentano in pace i loro sentimenti.

ACA Non è Una Terapia

Molti membri di ACA si avvalgono con beneficio di terapeuti e di consulenti, ma le nostre riunioni non sono sedute di terapia. Noi non discutiamo di tecniche terapeutiche ed anche se possiamo condividere il nostro percorso terapeutico, il fulcro di una riunione di ACA sono i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni. La terapia non è un sostituto delle riunioni di ACA o del lavoro sul programma.

Il tema della riunione di stasera è _____ (studio di un Passo, studio di una Tradizione, riunione con oratore, riunione con discussione, studio della letteratura o altro).

Chi vuole iniziare la lettura o la condivisione di stasera? (Condivisioni personali o discussioni su un argomento o letture per la durata della riunione).

Chiusura Della Riunione

(Iniziare passando il cestino). È giunto il momento della nostra Settima Tradizione, che afferma: “Ogni gruppo di ACA dovrebbe essere completamente autosufficiente economicamente, rifiutando contributi esterni.” I nuovi arrivati sono incoraggiati a comprare la letteratura e non è necessario che contribuiscano alla loro prima riunione. Ora è il momento degli annunci del segretario.

Questo è tutto il tempo che avevamo. Grazie per esservi uniti a noi e continuate a tornare. Se non siete riusciti a condividere stasera, potete parlate con qualcuno dopo la riunione se ne avete bisogno.

Ora è il momento di leggere le Dodici Promesse di ACA.

(Dopo la lettura delle Promesse, chiedi ai membri del gruppo di alzarsi e di formare un cerchio tenendosi per mano. Chiedi a un membro del gruppo di condurre la preghiera di chiusura a sua scelta.)

Continua a tornare, funziona!