



Soluția

Soluția este să devii propriul tău părinte iubitor.

Pe măsură ce ACA devine un loc sigur pentru tine, vei găsi libertatea să îți exprimi toate rănilile și fricile pe care le-ai ținut înăuntru și să te eliberezi de rușinea și învinovățirea pe care le porți cu tine din trecut. Vei deveni un adult care nu mai este întemnițat de reacțiile copilăriei. Îți vei regăsi copilul din tine, vei învăța să te accepți și să te iubești pe tine însuși.

Vindecarea începe când noi riscăm să ieșim din izolare. Sentimentele și amintirile îngropate se vor reîntoarce. Eliberând treptat povara unei dureri ne-exprimate ne vom îndepărta încet de trecut. Vom învăța să ne re-parentalizăm cu blândețe, umor, dragoste și respect.

Procesul ne permite să ne vedem părinții biologici drept instrumente ale existenței noastre. De fapt părintele nostru este Puterea Superioară pe care unii dintre noi aleg să îl denumească Dumnezeu. Deși am avut părinți alcoolici sau disfuncționali, Puterea noastră Superioară ne-a dat Cei Doisprezece Pași ai Recuperării.

Aceasta este acțiunea și lucrarea ce ne vindecă: folosim Pașii; folosim întâlnirile; folosim telefonul.

Ne împărtășim experiența, tăria și speranța unul cu celălalt. Învățăm fiecare zi la timpul ei să restructurăm gândirea noastră bolnavă. Când ne eliberăm părinții de responsabilitate pentru acțiunile noastre de azi, noi ajungem să fim liberi pentru a lua decizii sănătoase ca persoane active și nu reactive. Progresăm de la durere, la vindecare, la ajutorare. Ne trezim la un sentiment de integritate despre care nu am știut niciodată că ar fi posibil.

Participând regulat la aceste întâlniri vei ajunge să vezi alcoolismul parental sau disfuncția familială drept ceea ce este: o boală care te-a infectat de copil și continuă să te afecteze ca adult. Vei învăța să îți păstrezi concentrarea asupra ta aici și acum. Îți vei asuma responsabilitatea pentru propria ta viață și îți vei asigura propria ta parentalitate.

Nu vei face asta singur. Uită-te în jurul tău și vei vedea alții care înțeleg ce simți. Te vom iubi și încuraja orice ar fi. Îți cerem să ne accepți și tu așa cum și noi te acceptăm pe tine.

Acesta este un program spiritual bazat pe acțiune venită din iubire. Suntem siguri că pe măsură ce iubirea va crește înăuntru tău, vei vedea schimbări frumoase în toate relațiile tale, în mod special în cele cu Puterea ta Superioară, cu tine și cu părinții tăi.