



La Solución

La solución es que te conviertas en tu propio padre amoroso. Una vez que ACA empiece a ser un lugar seguro para ti, encontrarás la libertad necesaria para expresar todos esos sentimientos de dolor y miedo que llevas por dentro. Te liberarás de toda esa vergüenza y culpabilidad que traes del pasado. Te convertirás en un adulto que ya no es prisionero de tus reacciones infantiles. Recuperarás tu niño interior, aprendiendo a amarte y aceptarte tal y como eres.

La sanación empieza cuando nos arriesgamos a salir de nuestro estado de aislamiento. Regresarán sentimientos y recuerdos enterrados. Gradualmente, a medida que vamos soltando toda esa carga de dolor reprimido, comenzamos a salir del pasado poco a poco. Aprendemos a criarnos a nosotros mismos con delicadeza, humor, amor y respeto. Este proceso nos permite comenzar a ver a nuestros padres biológicos como el instrumento de nuestra existencia. Nuestro Padre real es un Poder Supremo al cual algunos preferimos llamar Dios. Aunque descendamos de padres alcohólicos o disfuncionales, nuestro auténtico Poder Supremo nos provee de los 12 Pasos de Recuperación.

Atendiendo regularmente a las reuniones de ACA, aprenderás a ver el alcoholismo familiar o la familia disfuncional por lo que es: una enfermedad que te afectó de niño y que continúa afectándote de adulto. Aprenderás a mantener el enfoque en ti mismo, aquí y ahora. Tomarás responsabilidad de tu propia vida y te encargarás de tu propia crianza.

Aprenderás a mantener el enfoque en ti mismo, aquí y ahora. Tomarás responsabilidad de tu propia vida y te encargarás de tu propia crianza. Pero esto no lo harás solo. Si miras a tu alrededor podrás ver a otros que saben exactamente como te sientes. Te querremos y te apoyaremos sin ninguna condición. Sólo te pedimos que nos aceptes de la misma manera en que te aceptamos a ti. Este es un programa espiritual de acción basado en el amor. Estamos seguros de que a medida que este amor vaya surgiendo dentro de ti, vas a comenzar a ver hermosos cambios en todas tus relaciones, especialmente con Dios, contigo mismo y con tus padres.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif, USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.