



## *Lahendus*

Lahendus on saada iseenda armastavaks vanemaks. Kui ATL muutub sinu jaoks turvaliseks kohaks, avastad sa vabaduse väljendada kõiki valusid ja hirme, mida sa oled hoidnud enda sees ja vabastada end häbist ja süüdistustest, mis on kaasa toodud minevikust. Sinust saab täiskasvanu, keda ei vangista enam lapsepõlve reaktsioonid. Õppides iseennast armastama ja omaks võtma, saad sa tagasi lapse enda sees.

Tervenemine algab, kui me riskime isolatsioonist välja tulla. Tunded ja mahamaetud mälestused tulevad tagasi. Väljendamata jäänud leina koormat järk-järgult vabastades liigume aeglaselt minevikust välja. Õpime iseendale uuesti vanemaks olema õrnuse, huumori, armastuse ja austusega. See protsess lubab meil hakata nägema oma bioloogilisi vanemaid oma olemasolu tööriistadena. Meie tegelik vanem on Kõrgem Jõud, keda mõned meist kutsuvad Jumalaks. Kuigi meie vanemad olid alkohoolikud või mõne muu häirega, on meile Kõrgem Jõud andnud tervenemise 12 sammu.

Tegevus ja töö, mis meid ravib, on järgmine: me kasutame samme; me kasutame koosolekuid; me kasutame telefoni. Me jagame oma kogemusi, jõudu ja lootust üksteisega. Üks päev korraga õpime ümber struktureerima oma haiget mõtlemist. Kui me vabastame oma vanemad vastutusest meie tänaste tegude eest, saame me vabaks, et teha terveid otsuseid tegutsejate, mitte reageerijatena. Me liigume edasi valust tervenemiseni ja aitamiseni. Me ärkame üles terviklikkuse tunde jaoks mille võimalikkusest me varem midagi ei teadnud. Osaledes regulaarselt nendel koosolekutel hakkad sa nägema vanemate alkoholismi või häiritud perekonda sellena, mis see on: haigusena, mis nakatas sind lapsena ja jätkab sulle mõju avaldamist täiskasvanuna.

Sa õpid hoidma oma tähelepanu iseenda peal siin ja praegu. Sa hakkad vastutama omaenda elu eest ja varustama ennast omaenda vanemlikkusega. Sa ei pea seda üksi tegema. Vaata enda ümber ja sa näed teisi, kes teavad kuidas sa tunned. Meie armastame ja julgustame sind igal juhul. Me palume sul võtta meid omaks nii nagu meie sind omaks võtame. See on vaimne programm, mis põhineb armastusest tulenevatel tegudel. Me oleme kindlad, et nii nagu armastus kasvab sinu sees, hakkad sa nägema ilusaid muutusi kõigis oma suhetes: eriti Jumala, iseenda ja vanematega.

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

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

©2017 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved