



## *De Oplossing*

De oplossing is om je eigen liefdevolle ouder te worden. Omdat ACA een veilige plek voor je wordt, zul jij de vrijheid vinden om alle ingehouden pijn en angsten te uiten en jezelf bevrijden van de doorwerking van schuld en schaamte uit het verleden. Je zult een volwassene worden die niet langer gevangen zit in kinderlijke reacties uit je jeugd.

De heling begint, wanneer we uit onze isolatie durven te komen. Gevoelens en weggestopte herinneringen zullen terugkeren. Door geleidelijk de last van het onuitgesproken verdriet los te laten, verwerken we langzaam het verleden. We leren onszelf heropvoeden met zachtheid, humor, liefde en respect. Dit proces stelt ons in staat om onze biologische ouders te zien als het middel voor ons bestaan. Onze echte ouder is een Hogere Macht die door sommigen van ons God wordt genoemd. Ook al hadden we alcoholische of disfunctionele ouders, onze Hogere Macht gaf ons de Twaalf Stappen van Herstel.

Dit is de actie en het werk dat ons herstelt: we maken gebruik van de Stappen; we maken gebruik van de meetings; we maken gebruik van de telefoon. We delen met elkaar onze ervaring, kracht en hoop. We leren om één dag tegelijk ons zieke denken te herstructureren. Wanneer wij onze ouders niet meer verantwoordelijk houden voor onze huidige daden, zullen we vrij zijn in het nemen van gezonde beslissingen als actors<sup>1</sup>, niet als reactors<sup>2</sup>. We gaan vooruit van lijden, naar helen, naar helpen. We worden ons bewust van een gevoel van heelheid, waarvan we nooit wisten dat het mogelijk was. Door regelmatig deel te nemen aan meetings zul je ontdekken wat ouderlijk alcoholisme of familie-disfunctie is: een ziekte die je als kind hebt opgelopen en die jou als volwassene nog steeds treft.

Je zult leren om in het hier en nu de focus op jezelf te houden. Je zult de verantwoordelijkheid voor je eigen leven nemen en voorzien in je eigen opvoeding. Dit doe je niet alleen. Kijk om je heen en je ziet anderen die weten hoe jij je voelt. We houden van je en moedigen je aan, wat er ook gebeurt. We vragen aan jou om ons te accepteren zoals wij ook jou accepteren. Dit is een spiritueel programma, gebaseerd op daden die voortkomen uit liefde. We zijn er zeker van dat naarmate de liefde in jou groeit, jij mooie veranderingen zult zien in al je relaties, vooral met God, jezelf en je ouders.

<sup>1</sup> Actor = Persoon die een bewuste keuze maakt voor de manier waarop hij/zij zal reageren en nadenkt over gepaste gedragingen, i.p.v. automatisch handelt vanuit een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

<sup>2</sup> Reactor = Persoon die automatisch handelt vanuit onbewust kind-zijn en terugvalt in gedragingen die corresponderen met een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.