



## הפתרון

### הפתרון הוא להפוך להיות ההורה האוהב של עצמנו

תוך ש-ACA תהפוך להיות מקום בטוח עבורכם, תגלו חופש לבטא את כל הפגיעות והפחדים שאתם שומרים בפנים ולשחרר את עצמכם מהבושה ומהאשמה שאתם סוחבים מן העבר. תהפכו לאנשים בוגרים שכבר לא שבויים בתוך תגובות שמקורן בילדות. תגלו מחדש את הילד הפנימי ותלמדו לקבל את עצמכם ולאהוב את עצמכם.

הריפוי מתחיל כאשר אנחנו מוכנים להסתכן ולצאת מהבידוד. רגשות וזיכרונות קבורים עמוק ישובו. על ידי שחרור הדרגתי של משא האבל שלא קיבל ביטוי, נפסע לאט אל מחוץ לעבר. נלמד להיות הורים מחדש לעצמנו עם עדינות, הומור, אהבה וכבוד.

תהליך זה מאפשר לנו לראות את הורינו הביולוגיים כאמצעי לקיומנו. ההורה האמיתי שלנו הוא 'הכוח העליון' שחלקנו בוחרים לקרוא לו אלוהים. למרות שהיו לנו הורים אלכוהוליסטים או לא-מתפקדים, 'הכוח העליון' שלנו נתן לנו את שניים עשר הצעדים של החלמה.

זוהי הפעולה והעבודה שמרפאת אותנו: אנחנו משתמשים בצעדים; אנחנו משתמשים בפגישות; אנחנו משתמשים בטלפון. אנחנו משתפים את הניסיון, הכוח והתקווה שלנו זה עם זה. אנחנו לומדים לארגן מחדש את החשיבה החולה שלנו, כל פעם ליום אחד. כאשר אנחנו משחררים את הורינו מהאחריות לפעולתנו כיום, אנחנו מתחילים להיות חופשיים לקבל החלטות בריאות כמשתתפים פעילים, במקום כמי שמגיבים כל הזמן. אנחנו מתקדמים מכאב, לריפוי לעזרה לאחרים. אנחנו מתעוררים לתחושת שלמות שמעולם לא חשבנו שאפשרית.

ההשתתפות בפגישות אלה על בסיס קבוע תאפשר לכם לראות את המשמעות האמיתית של האלכוהוליזם או חוסר התפקוד של הוריקם: מחלה שהשפיעה עליכם כילדים וממשיכה להשפיע עליכם כבוגרים. תלמדו לשמור את המיקוד בעצמכם – בכאן ובעכשיו. תיקחו אחריות על חייכם ותהיו ההורים של עצמכם.

לא תעשו זאת לבד. התבוננו סביבכם ותראו אחרים שיודעים כיצד אתם מרגישים. אנחנו אוהבים אתכם ומעודדים אתכם, לא משנה מה. אנחנו מבקשים מכם לקבל אותנו בדיוק כפי שאנחנו מקבלים אתכם. זוהי תוכנית רוחנית שמבוססת על פעולה שבאה מאהבה. אנחנו בטוחים שתוך כדי שאהבה תגדל בתוכם, תראו שינויים נהדרים בכל מערכות היחסים שלכם, במיוחד עם אלוהים, עצמכם והוריקם.

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

©2016 ACA WSO, Inc.

All rights reserved