



A Solução

A solução é tornar-se seus próprios pais amorosos. À medida que ACA se tornar um lugar seguro para você, você encontrará liberdade para expressar todas as mágoas e medos que guardou dentro de si e libertar-se da vergonha e culpa que são cargas do passado. Você se tornará um adulto que não está mais aprisionado pelas reações infantis. Você irá resgatar a criança interior, aprendendo a aceitar e amar a si mesmo.

A recuperação começa quando nos arriscamos a sair do isolamento. Sentimentos e memórias outrora enterrados retornarão. Ao liberarmos gradualmente o fardo da dor não expressa, nos afastamos lentamente do passado. Aprendemos a nos reparentalizar com gentileza, humor, amor e respeito. Esse processo nos permite ver nossos pais biológicos como instrumentos de nossa existência. Nosso verdadeiro pai é um poder superior que alguns de nós escolhem chamar de Deus. Embora tenhamos tido pais alcoólicos ou disfuncionais, nosso poder superior nos deu os Doze Passos da recuperação.

Esta é a ação e o trabalho que nos recupera: usamos os Passos; usamos as reuniões; usamos o telefone. Compartilhamos nossa experiência, força e esperança uns com os outros. Aprendemos a reestruturar nosso pensamento doentio um dia de cada vez. Quando liberamos nossos pais da responsabilidade por nossas ações do presente, ficamos livres para tomar decisões saudáveis como pessoas que agem, ao invés de reagir. Passamos da dor à recuperação, à ajuda. Despertamos para um senso de integridade que nunca soubemos ser possível. Ao participar regularmente dessas reuniões, você passará a ver o alcoolismo parental ou a disfunção familiar pelo que ele é: uma doença que o infectou quando criança e continua a afetá-lo como adulto.

Você aprenderá a manter o foco em si mesmo no aqui e agora. Assumirá a responsabilidade por sua própria vida e aprenderá a cuidar de si mesmo. Você não fará isso sozinho. Olhe ao seu redor e verá outras pessoas que sabem como você se sente. Nós o amaremos e o encorajaremos, não importa o que aconteça. Pedimos que nos aceite, assim como nós o aceitamos. Este é um programa espiritual baseado na ação proveniente do amor. Temos certeza de que, à medida que o amor crescer dentro de você, você verá belas mudanças em todos os seus relacionamentos, especialmente com Deus, consigo mesmo e com seus pais.