



## 解決

解決は、自分自身の愛ある親になることである。ACAがあなたにとって安全な場所になるにつれて、内に抱え続けてきた傷と恐れのすべてを自由に表現できるようになり、過去から持ち越してきた恥と非難から自由になれる。もはや子ども時代の反応に縛られない大人になる。自分自身を愛し、受け入れるようになることで、あなたの内なる子どもを取り戻す。

癒しは、私たちが思い切って孤立から外に出る時に始まる。感情や埋もれていた記憶が戻ってくる。まだ表現していない深い哀しみ(グリーフ)の重荷を徐々に解放していくことによって、私たちはゆっくりと過去から抜け出る。私たちは、優しさとユーモアと愛と敬意をもって、自分自身を育て直すようになる。この過程で、私たちの生物学的な両親は、私たちを誕生させる道具であると思えるようになる。私たちの実際の親は、ハイヤーパワーであり、それを神と呼ぶ人もいる。私たちはアルコール依存症や機能不全な親を持ったが、ハイヤーパワーは私たちに回復の12ステップを与えてくれた。

これは、私たちを癒す行動と作業だ。私たちはステップを使う、ミーティングを使う、電話を使う。私たちは、経験と力と希望を互いに分かち合う。私たちは一日ずつ、自分の病的な考え方を再構築するようになる。私たちの現在の行動を親のせいにしなくなるとき、私たちは反応する人ではなく、自ら行動する人として健康な決定を自由に下すことができるようになる。私たちは、傷つきから癒し、手助けへと前進する。そんなことが可能であるとはまったく思えなかった健全さの感覚に目覚める。ミーティングに定期的に参加することで、親のアルコホーリズムや家族の機能不全をありのままに、すなわち子どものあなたに感染し、大人のあなたにも影響を与え続けている病気として見るようになる。

今ここにいる自分自身に焦点を当て続けるようになる。自己の人生に責任を持ち、自分を育て直す。これを一人でやるのでない。周りを見回そう。そうすればあなたがどう感じているかわかってくれる人たちが見える。私たちは、何があってもあなたを愛し勇気づける。私たちがあなたを受け入れるように、あなたも私たちを受け入れてください。これは、愛から来る行動に基づくスピリチュアルなプログラムである。愛があなたの中で成長するにつれて、すべての関係、特に神、自分自身、親との関係において素晴らしい変化が見えてくることは間違いない。