



Η Λύση

Η λύση είναι να γίνεις εσύ ο στοργικός γονιός του εαυτού σου. Βλέποντας ότι η ομάδα των ΕΠΑ είναι ένας ασφαλής χώρος για σένα, θα βρεις την ελευθερία να εκφράσεις όλο τον πόνο και όλους τους φόβους που κρατούσες μέσα σου και να απελευθερώσεις τον εαυτό σου από το ντρόπιασμα και τις κατηγορίες του παρελθόντος. Θα γίνεις ένας ενήλικας που δε θα είναι πια φυλακισμένος στις αντιδράσεις της παιδικής του ηλικίας. Θα ανακτήσεις το παιδί μέσα σου και θα μάθεις αποδέχεσαι και να αγαπάς τον εαυτό σου.

Η θεραπεία ξεκινά όταν ρισκάρουμε να βγούμε από την απομόνωση. Συναισθήματα και θαμμένες μνήμες θα επιστρέψουν. Απελευθερώνοντας σε στάδια το φορτίο του ανέκφραστου θρήνου απομακρυνόμαστε σιγά-σιγά από το παρελθόν. Μαθαίνουμε να ξαναγινόμαστε ο στοργικός γονιός του εαυτού μας με τρυφερότητα, χιούμορ, αγάπη και σεβασμό. Αυτή η διαδικασία μάς επιτρέπει να δούμε τους βιολογικούς μας γονείς ως τους φορείς απλά της ύπαρξής μας. Ο πραγματικός μας γονιός είναι μία Ανώτερη Δύναμη, που μερικοί από εμάς επιλέγουμε να αποκαλούμε Θεό. Αν και είχαμε αλκοολικούς ή δυσλειτουργικούς γονείς, η Ανώτερή μας Δύναμη μάς έδωσε τα Δώδεκα Βήματα Ανάρρωσης.

Αυτή είναι η δράση και η διαδικασία που μας θεραπεύει: χρησιμοποιούμε τα Βήματα, τις συγκεντρώσεις, το τηλέφωνο. Μοιραζόμαστε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα μας ο ένας με τον άλλο. Μαθαίνουμε να αναδομούμε τον αρρωστημένο τρόπο σκέψης μας, μια μέρα τη φορά. Όταν απαλλάξουμε τους γονείς μας από την ευθύνη των δικών μας πράξεων στο σήμερα, αποκτούμε την ελευθερία να παίρνουμε υγιείς αποφάσεις ως πρόσωπα που δρουν αντί να αντιδρούν. Προοδεύουμε από τον πόνο, στην θεραπεία και στην προσφορά βοήθειας. Αφυπνιζόμαστε σε μία αίσθηση ολότητας που δε γνωρίζαμε ότι ήταν ποτέ πιθανή. Παρακολουθώντας αυτές τις συγκεντρώσεις σε τακτική βάση, κάποια στιγμή θα μπορέσεις να δεις τον αλκοολισμό του γονιού ή την οικογενειακή δυσλειτουργία για αυτό που πραγματικά είναι: μια αρρώστια που σε στιγμάτισε ως παιδί και εξακολουθεί να σε επηρεάζει ως ενήλικα.

Θα μάθεις να εστιάζεις στον εαυτό σου στο εδώ και τώρα. Θα αναλάβεις την ευθύνη για τη δική σου ζωή και θα γίνεις ο γονιός του εαυτού σου. Δε θα το κάνεις αυτό μόνος σου. Κοίτα γύρω σου και θα δεις και άλλους που ξέρουν πώς νιώθεις. Θα σε αγαπάμε και θα σε ενθαρρύνουμε ό,τι κι αν γίνει. Σου ζητάμε να μας αποδεχτείς ακριβώς όπως και εμείς σε αποδεχόμαστε. Αυτό είναι ένα πνευματικό πρόγραμμα βασισμένο στη δράση που προέρχεται από την αγάπη. Είμαστε σίγουροι ότι καθώς η αγάπη θα ανθίζει μέσα σου θα δεις όμορφες αλλαγές σε όλες σου τις σχέσεις ιδιαίτερα με το Θεό, τον εαυτό σου και τους γονείς σου.