



Risinājums

Risinājums – kļūt par mīlošiem vecākiem sev. Brīdī, kad Pieaugušo Bērnu grupa kļūs tev par drošu patvērumu, tu gūsi iespēju runāt, izteikt visas sāpes un bailes, ko esi turējis sevī, atbrīvoties no vainas apziņas un kauna, kas turpina tev sekot kā pagātnes emocionālie ievainojumi. Tu kļūsi par pieaugušo, kurš vairs neatrodas savas bērnības pārdzīvojumu cietumā. Tu atdzīvināsi savu iekšējo bērnu, mācīsies pieņemt un mīlēt sevi.

Atveseļošanās sākas ar risku – izlauzties no savas izolācijas. Apslēptās jūtas, domas un atmiņas atgriezīsies. Pakāpeniski atbrīvojoties no neizsēroto zaudējumu un sāpju nastas, mēs pamazām atstāsim arī savu ievainoto pagātni. Mēs apgūstam spēju audzināt sevi no jauna ar maigumu, humoru, mīlestību un cieņu. Šis process ļauj mums paskatīties uz saviem bioloģiskajiem vecākiem kā uz mūsu eksistences nodrošinātājiem. Mūsu patiesais vecāks ir Augstākais Spēks, ko daži no mums izvēlas saukt arī par Dievu. Kaut arī mūsu vecāki bija alkoholiķi vai citādi neveselīgi cilvēki, toties Augstākais Spēks mums ir devis Divpadsmit Soļu atveseļošanās programmu.

Šis ir darbības, kas ved mūs uz atveseļošanos – mēs izmantojam 12 Soļus, sapulces un vajadzības gadījumā palīdz telefonsaruna ar grupas biedru. Mēs dalāmies viens ar otru savās pieredzē, spēkā un cerībās. Pakāpeniski, dienu pa dienai, mēs izmainām savu neveselīgo, negatīvo domāšanu. Mēs atbrīvojam savus vecākus no atbildības par mūsu dzīvi šodien un iegūstam brīvību pašiem kļūt par radītājiem, ne tikai izpildītājiem. Mēs virzāmies no sāpēm uz personīgo dziedināšanos un palīdzēšanu citiem. Mēs sākam apzināties tādu pilnību un vienotību ar sevi, par kādu agrāk pat nevarējām iedomāties. Regulāri apmeklējot sapulces, tu ieraudzīsi, ko nozīmē vecāku alkoholisms vai cita disfunkcija kā ģimenes slimība – tā ir slimība, kas ietekmēja tevi bērnībā un turpina ietekmēt arī tavu kā pieaugušā dzīvi.

Tu iemācīsies koncentrēt uzmanību uz sevi, būt šeit un tagad. Tu iemācīsies pats uzņemties atbildību par savu dzīvi un būt labs vecāks arī saviem bērniem. Tas viss tev nebūs jādara vienam. Visi šie cilvēki grupā zina, kā tu jūties. Mēs mīlam un iedrošinām tevi, lai kas arī nenotiktu. Un mēs lūdzam, lai tu pieņem mūs, tāpat kā mēs pieņemam tevi. Šī ir garīgas atveseļošanās programma, balstīta uz to, kā mīlestība iedarbojas uz cilvēku. Mēs esam pārliecināti, ka, mīlestībai uzplaukstot tevī, tu ieraudzīsi brīnišķīgas pārmaiņas visās savas dzīves attiecībās – gan attiecībās ar Augstāko Spēku, gan pašam ar sevi, gan arī ar saviem vecākiem.