



A Megoldás

A megoldás az, hogy a saját szeretetteljes szülőddé válsz. Ahogy az ACA biztonságos helyé válik számodra, megtalálod a szabadságot, hogy kifejezz minden fájdalmat és félelmet, amit magadban tartottál, és hogy megszabadulj a múltból magaddal hurcolt szégyentől és önvádtól. Felnőtté válsz, akit már nem tartanak fogva a gyermekkorban kialakult válaszreakciók. Meggyógyítod a benned lévő gyermeket, megtanulod szeretni és elfogadni önmagad.

A gyógyulás akkor kezdődik, amikor kimerészkedünk az elszigeteltségből. Az érzések és az eltemetett emlékek visszatérnek. Azáltal, hogy fokozatosan elengedjük a kimondatlan fájdalom terhét, lassanként magunk mögött hagyjuk a múltat. Megtanuljuk gyengédséggel, humorral, szeretettel és tisztelettel újból felnevelni magunkat. Ez a folyamat lehetőséget teremt arra, hogy biológiai szüleinkre létezésünk eszközeként tekintsük. A valódi szülőnk egy Felsőbb Erő, akit néhányan közülünk Istennek neveznek. Bár alkoholistá vagy más módon rendellenesen működő szüleink voltak, a Felsőbb Erőnk megadta nekünk a felépülés Tizenkét Lépését.

A következő tevékenységek és feladatok segítik a gyógyulásunkat: dolgozunk a Lépéseken, eljárunk a gyűlésekre és felemeljük a telefont. Megosztjuk egymással a tapasztalatainkat, az erőnket és a reményt. Megtanuljuk mindig „csak a mai napra” átalakítani a sérült gondolkodásunkat. Ha a jelenlegi cselekedeteinkért többé nem a szüleinket tesszük felelőssé, azzal elnyerjük az egészséges döntéshozás szabadságát és reagálókba cselekvőkbe válunk. Szenvedőkből gyógyítókká, segítőkbe fejlődünk. A teljesség olyan érzésére ébredünk rá, amiről nem is tudtuk, hogy lehetséges. Ha rendszeresen jársz ezekre a gyűlésekre, annak fogod látni a családi alkoholizmust vagy más működési rendellenességeket, amik azok valójában: betegségeknek, amelyek megfertőzték a gyermekkorodat, és felnőtt éveidben is hatással vannak rád.

Megtanulsz az „itt és mostban” önmagadra összpontosítani. Felelősséget vállalsz az életedért, és képes leszel gondoskodni magadról. Ezt nem egyedül kell végigcsinálnod. Nézz körül, és olyanokat fogsz látni, akik tudják, hogy mit érzel! Mi minden körülmények között szeretni és bátorítani fogunk téged. Arra kérünk, hogy te is fogadj el bennünket, ahogyan mi is elfogadunk téged. Ez egy spirituális program, amely szeretetben fogant tettekre épül. Biztosak vagyunk benne, hogy ahogy a szeretet növekszik benned, csodálatos változásokat fogsz tapasztalni minden kapcsolatodban, különösen Istennel, önmagaddal és a szüleiddel.