



Riešenie

Riešením je stať sa sám sebe Milujúcim rodičom. Tým, ako sa pre vás DDA stane bezpečným miestom, nájdete slobodu vyjadriť všetky svoje zranenia a strachy, ktoré ste doteraz držali v sebe, a oslobodíte sa od hanby a obviňovania, ktoré si nesiete z minulosti. Stanete sa dospelým človekom, ktorý už nebude väznom svojich detských reakcií. Dieťa vo svojom vnútri uzdravíte tak, že sa naučíte milovať a prijímať samých seba.

Uzdravovanie začína, keď podstúpime riziko vyjsť zo svojej izolovanosti. Pocity a pochované spomienky sa vrátia. Tým, že budeme postupne uvoľňovať bremeno nevyjadreného žiaľu, začneme sa pomaly odpútať od svojej minulosti. Naučíme sa byť rodičom samým sebe, a to s nehou, humorom, láskou a úctou. Tento proces nám umožní vidieť svojich biologických rodičov ako nástroje našej existencie. Naším pravým rodičom je Vyššia sila, ktorú sa niektorí z nás rozhodli nazývať Bohom. Aj keď sme mali rodičov alkoholikov, alebo sme vyrastali v dysfunkčnej rodine, naša Vyššia sila nám dala Dvanásť krokov k uzdraveniu.

Toto je činnosť a práca, ktorá nás uzdravuje: pracujeme na Krokoch; chodíme na mítingy; využívame možnosť telefonického kontaktu. Delíme sa o svoju životnú skúsenosť, silu a nádej s ostatnými. Deň po dni sa spolu učíme meniť svoje nezdravé myslenie. Keď prestaneme rodičom prisudzovať zodpovednosť za svoje dnešné konanie, získame slobodu robiť zdravé rozhodnutia z pozície tých, ktorí konajú sami od seba, a nie tých, ktorí reagujú na konanie iných. Pokročíme od utrpenia k uzdravovaniu a k pomoci. Zažijeme pocit celistvosti, o ktorom sme si mysleli, že je nemožný. Tým, že sa budete pravidelne zúčastňovať na mítingoch, začnete vidieť alkoholizmus svojich rodičov alebo rodinnú dysfunkciu také, aké sú: ako chorobu, ktorou ste sa nakazili v detstve a ktorá vás stále ovplyvňuje aj v dospelosti.

Naučíte sa zamerať sami na seba tu a teraz. Prevezmete zodpovednosť za svoj vlastný život a stanete sa rodičom samým sebe. Nebudete na to sami. Rozhliadnite sa okolo seba a uvidíte ostatných, ktorí vedia, ako sa cítite. Budeme vás milovať a podporovať bez ohľadu na čokoľvek. Prijmite nás rovnako, ako my prijímame vás. Toto je duchovný program založený na konaní, ktoré vychádza z lásky. Sme si istí, že tak ako bude láska vo vás narastať, zažijete nádherné zmeny vo všetkých svojich vzťahoch, najmä vo vzťahu so svojou Vyššou silou, sami so sebou i so svojimi rodičmi.