



الحل

الحلُّ هو أن تصبح الوالد المُحبِّ لنفسك. كُلُّما كانت زمالة الأطفال البالغين ACA مكانًا آمنًا لك، ستجد الحُرِّيَّة للتعبير عن كُلِّ الأذى والمخاوف التي احتفظت بها في داخلك ولتحرير نفسك من الخزي واللوم اللدَّين تحمَّلتهما من الماضي. سوف تصبح شخصًا بالغًا لم يعد مسجونًا في ردود فعل الطفولة. سوف تستعيد الطَّفل بداخلك، بينما تتعلَّم أن تقبل وتحبِّ نفسك.

يبدأ الشفاء عندما نُخاطر بالخروج من العزلة. ستعود المشاعر والذكريات المدفونة. ومن خلال التحرُّر تدريجيًّا من عبء الحُزن الذي لم يتم التعبير عنه، نبتعد ببطءٍ عن الماضي. نتعلَّم إعادة تبنِّي أنفسنا باللُّطف، والفكاهة، والحبِّ، والاحترام. تسمح لنا هذه العمليَّة أن نرى والدينا البيولوجيين كأدواتٍ لوجودنا. الراعي الحقيقيُّ لنا هو القوَّة الأعظم التي يختار البعض منَّا أن يُسمِّيها الله. على الرغم من أنَّ والدينا كانوا مُدمنين للكحول أو يُعانون من الخلل الوظيفيِّ، فإنَّ قوَّتنا الأعظم أعطتنا الخطوات الاثنتي عشرة للتعافي.

هذا هو الفعل والعمل الذي يشفيها: نستخدم الخطوات؛ نستخدم الاجتماعات؛ نستخدم الهاتف. نتشارك خبرتنا، وقوَّتنا، وأملنا مع بعضنا البعض. نتعلَّم إعادة تشكيل تفكيرنا المريض يومًا بيوم. عندما نُخلي مسؤوليَّة والدينا عن أفعالنا الحالية، نُصبح أحرارًا في اتخاذ قراراتٍ صحيَّةٍ بصفتنا فاعلين، لا رادِّين للفعل. نتقدَّم من الألم إلى الشِّفاء إلى المُساعدة. نثبِّق على شعورٍ بالاكتمال لم نكن نعلم أنَّه مُمكن. من خلال حضور هذه الاجتماعات بشكلٍ مُنتظم، سوف نكتشف إدمان الوالدين للكحول أو الخلل الوظيفيِّ الأسريِّ على حقيقته: مرضٌ أصابك عندما كنتَ طفلًا ولا يزال يؤثر عليك كشخصٍ بالغ.

سوف تتعلَّم أن تُركِّز على نفسك هنا والآن. ستتحمَّل مسؤوليَّة حياتك وتُوقِّر لنفسك الأبوة والأمومة بنفسك. لن تفعل هذا بمُفردك. انظر حولك وسترى آخرين يعرفون ما تشعر به. سوف نُحبُّك ونشجِّعك مهما حدث. نطلب منك أن تقبلنا تمامًا كما نقبلك. هذا برنامجٌ روحيٌّ قائمٌ على عملٍ نابعٍ من الحب. نحن على يقينٍ من أنَّه مع نموِّ الحب بداخلك، سترى تغييراتٍ جميلةً في جميع علاقاتك، خاصةً مع الله، ونفسك، ووالديك.