



Soluția

Soluția este să devii propriul tău părinte iubitor. Pe măsură ce ACA devine un loc sigur pentru tine, vei găsi libertatea să îți exprimi toate rănilile și fricile pe care le-ai ținut înăuntru și să te eliberezi de rușinea și învinovățirea pe care le porți cu tine din trecut. Vei deveni un adult care nu mai este întemnițat de reacțiile copilăriei. Îți vei regăsi copilul din tine, învățând să te accepți și să te iubești pe tine însuși.

Vindecarea începe când noi riscăm să ieșim din izolare. Sentimentele și amintirile îngropate se vor reîntoarce. Eliberând treptat povara unei dureri neexprimate, ne îndepărtăm încet de trecut. Vom învăța să ne reparentalizăm cu blândețe, umor, dragoste și respect. Acest proces ne permite să ne vedem părinții biologici ca instrumente ale existenței noastre. Adevăratul nostru părinte este o Putere Superioară, pe care unii dintre noi aleg să o numească Dumnezeu. Deși am avut părinți alcoolici sau disfuncționali, Puterea noastră Superioară ne-a dat Cei Doisprezece Pași ai Recuperării.

Aceasta este acțiunea și lucrarea ce ne vindecă: folosim Pașii; folosim întâlnirile; folosim telefonul. Ne împărtășim unii altora experiența, puterea și speranța. Învățăm să ne restructurăm, în fiecare zi la rândul ei, gândirea noastră bolnavă. Când îi eliberăm pe părinți de responsabilitate pentru acțiunile noastre de azi, ne eliberăm pentru a lua decizii sănătoase, fiind activi și nu reactivi. Progresăm de la suferință, la vindecare, la ajutorare. Ne trezim la un sentiment de integritate despre care nu am știut vreodată că ar fi posibil. Participând regulat la aceste întâlniri, vei ajunge să vezi alcoolismul parental sau disfuncția familială drept ceea ce este: o boală care te-a infectat de copil și continuă să te afecteze ca adult.

Vei învăța să îți păstrezi concentrarea asupra ta, aici și acum. Îți vei asuma responsabilitatea pentru viața ta și îți vei asigura propria ta parentalizare. Nu vei face asta singur. Privește în jurul tău și vei vedea alte persoane care știu cum te simți. Te vom iubi și încuraja, orice ar fi. Îți cerem să ne accepți așa cum te acceptăm și noi. Acesta este un program spiritual bazat pe acțiune venită din iubire. Suntem siguri că, pe măsură ce iubirea crește înăuntru, vei vedea schimbări frumoase în toate relațiile tale, în mod special în cele cu Dumnezeu, cu tine însuși și cu părinții tăi.