



## *La solución*

La solución es convertirte en tu propio padre-madre amoroso. A medida que ACA se vaya convirtiendo en un lugar seguro para ti, encontrarás la libertad para expresar todo el dolor y el miedo que has estado guardando en tu interior y para liberarte de la vergüenza y la culpa que arrastras del pasado. Te convertirás en un adulto que ya no es prisionero de las reacciones de la infancia. Recuperarás a tu niño interior, aprendiendo a aceptarte y amarte a ti mismo.

La sanación empieza cuando nos arriesgamos a salir del aislamiento. Regresarán los sentimientos y recuerdos enterrados. A medida que vamos liberando la carga del dolor no expresado, poco a poco vamos dejando atrás el pasado. Aprendemos a reparentalizarnos con amabilidad, humor, amor y respeto. Este proceso nos permite ver a nuestros padres biológicos como instrumentos de nuestra existencia. Nuestro padre-madre real es un poder superior al que algunos elegimos llamar Dios. Aunque tuvimos padres alcohólicos o disfuncionales, nuestro poder superior nos dio los doce pasos de recuperación.

Este es el plan de acción y trabajo que nos sana: usamos los pasos, las reuniones y el teléfono. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza, y esperanza con los demás. Aprendemos a reestructurar día a día nuestra forma enferma de pensar. Cuando liberamos a nuestros padres de la responsabilidad de nuestras acciones actuales, nos volvemos libres para tomar decisiones saludables como actores, no reactivos. Vamos progresando del dolor a la sanación y finalmente a poder ayudar a otros. Despertamos a una sensación de plenitud que nunca creímos posible. Asistiendo regularmente a las reuniones, llegarás a ver el alcoholismo parental o la disfunción familiar como lo que es: una enfermedad que te afectó de niño y que continúa afectándote de adulto.

Aprenderás a mantener el foco en ti mismo en el aquí y el ahora. Asumirás la responsabilidad de tu propia vida y te proporcionarás a ti mismo el cuidado parental que necesitas. No lo harás solo. Mira a tu alrededor y verás a otros que saben cómo te sientes. Te querremos y animaremos incondicionalmente. Te pedimos que nos aceptes al igual que nosotros te aceptamos a ti. Este es un programa espiritual basado en la acción que proviene del amor. Estamos seguros de que, a medida que el amor vaya creciendo en tu interior, irás viendo hermosos cambios en todas tus relaciones, en especial con Dios, contigo mismo y con tus padres.