



Løsningen

Løsningen er å bli din egen kjærlige forelder. Etterhvert som du begynner å føle deg trygg i ACA, vil du finne frihet til å sette ord på all smerten og frykten du har stengt inne. Du vil frigjøre deg fra fortidens skam og skyldfølelse og bli en voksen som ikke lenger er fanget i barndommens reaksjonsmønstre. Du vil finne fram til barnet inne i deg etter hvert som du lærer å være glad i, og å akseptere deg selv.

Tilfriskningen starter når vi tar sjansen på å bevege oss ut av isolasjon. Følelser og fortrenge minner vil komme tilbake. Når vi litt etter litt slipper ut den innestengte sorgen, slutter vi gradvis å leve i fortiden. Vi lærer å ta vare på oss selv med varsomhet, humor, kjærlighet og respekt. Denne prosessen gjør oss i stand til å se våre biologiske foreldre som en nødvendighet for vår eksistens. Vår egentlige far og mor er en Høyere Kraft som noen av oss velger å kalle Gud. Selv om vi hadde alkoholisererte eller dysfunksjonelle foreldre, ga vår Høyere Kraft oss de tolv trinn for tilfriskning.

Dette er handlingene og arbeidet som helbreder oss: Vi bruker trinnene, vi bruker møtene og vi bruker telefonen. Vi deler av våre erfaringer, styrke og håp med hverandre. Vi lærer å forandre vår syke tankegang, en dag om gangen. Når vi slutter å skyldes på foreldrene våre for hvordan vi har det i dag, får vi frihet til å ta våre egne sunne avgjørelser som selvstendig handlende, i stedet for å være reagerende. Vi utvikler oss fra å ha det vondt, til å få det bedre og til å hjelpe andre. Vi våkner opp til en helhetsfølelse vi ikke visste eksisterte. Ved å gå regelmessig på disse møtene, vil du begynne å se foreldrenes alkoholisme eller andre dysfunksjonelle familiemønstre som det det er: en sykdom som formet deg som barn og som fortsatt påvirker deg som voksen.

Du vil lære å holde fokus på deg selv, her og nå. Du vil ta ansvar for ditt eget liv og gi deg selv den omsorgen du trenger. Du vil ikke gjøre dette alene. Se deg rundt og du ser andre som forstår hvordan du føler deg. Vi vil gi deg kjærlighet og oppmuntring uansett. Vi ber deg akseptere oss slik som vi aksepterer deg. Dette er et åndelig program. Det er basert på handling som bygger på kjærlighet. Vi er sikre på at mens kjærligheten vokser inne i deg, vil du se flotte forandringer i alle dine forhold, spesielt til din Høyere Kraft, deg selv og dine foreldre.