



La Soluzione

La Soluzione è diventare il proprio genitore amorevole. Poiché per te ACA diventa un posto sicuro, troverai la libertà di manifestare tutte le ferite e le paure che hai tenuto dentro di te ed a liberarti dalla vergogna e dalla colpa che ti trascini dal passato. Diventerai un adulto che non sarà più prigioniero delle sue reazioni infantili. Tu guarirai il bambino dentro di te, imparando ad accettare ed amare te stesso.

La guarigione inizia quando noi rischiamo uscendo dall'isolamento. I sentimenti e i ricordi sepolti ritorneranno. Lasciando andare gradualmente il fardello del dolore non espresso, noi ci allontaniamo lentamente dal passato. Impariamo con dolcezza, umorismo, amore e rispetto a diventare il genitore di noi stessi. Questo processo ci permette di considerare i nostri genitori biologici come degli strumenti della nostra esistenza. Il nostro vero genitore è un Potere Superiore che alcuni di noi scelgono di chiamare Dio. Anche se abbiamo avuto genitori alcolisti o disfunzionali, il nostro Potere Superiore ci ha dato i Dodici Passi per il Recupero.

Questa è l'azione ed il lavoro che ci guariscono: utilizziamo i Passi; utilizziamo le riunioni; utilizziamo il telefono. Condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza l'uno con l'altro. Impariamo a ristrutturare il nostro modo di pensare malato un giorno alla volta. Quando togliamo ai nostri genitori la responsabilità per le nostre azioni di oggi, diventiamo liberi di prendere decisioni salutari come "persone che agiscono" e non come "persone che reagiscono". Noi progrediamo dalla ferita, alla guarigione, all'aiuto. Ci risvegliamo ad una sensazione di pienezza che non sapevamo fosse possibile. Partecipando regolarmente a queste riunioni, arriverai a vedere l'alcolismo dei genitori o la disfunzione della famiglia per quello che è: una malattia che ti ha contagiato da bambino e continua ad influenzarti come adulto.

Imparerai a concentrarti su te stesso nel qui ed ora. Ti assumerai la responsabilità per la tua vita e ti sostituirai ai tuoi genitori. Non farai questo da solo. Guardati intorno e vedrai altri che capiscono come ti senti. In ogni caso noi ti ameremo e ti incoraggeremo. Noi ti chiediamo di accettarci così come noi accettiamo te. Questo è un programma spirituale basato sull'azione che viene dall'amore. Noi siamo sicuri che mentre l'amore cresce in te, vedrai bellissimi cambiamenti in tutte le tue relazioni, specialmente con Dio, te stesso e i tuoi genitori.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved