



## *Rozwiązanie*

Rozwiązaniem jest stać się swoim własnym kochającym rodzicem. Gdy wspólnota DDA stanie się dla ciebie bezpiecznym miejscem, odkryjesz w sobie swobodę wyrażania wszystkich zranień i lęków, które skrywałeś oraz uwolnisz się od poczucia wstydu i winy pochodzących z przeszłości. Staniesz się dorosłą osobą, uwolnioną od dziecięcych reakcji. Uzdrawisz swoje wewnętrzne dziecko, ucząc się, jak akceptować i kochać siebie.

Zdrowienie zaczyna się, gdy ryzykujemy wyjście z izolacji. Powrócą uczucia i pogrzebane wspomnienia. Uwalniając się stopniowo od ciężaru nie wyrażonego bólu i żalu, powoli wydobywamy się z przeszłości. Uczymy się ponownie wychowywać siebie, z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem. Ten proces pozwala zobaczyć naszych rodziców biologicznych jako narzędzia naszego istnienia. Naszym prawdziwym rodzicem jest Siła Wyższa, którą niektórzy z nas nazywają Bogiem. Choć mieliśmy rodziców alkoholików lub rodziców dysfunkcyjnych, nasza Siła Wyższa dała nam Dwanaście Kroków Uzdrawienia.

Oto działania i praca, które nas uzdrawiają: korzystamy z Kroków, mityngów i telefonu. Dzielimy się naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Uczymy się przebudowywać nasze chore myślenie, z dnia na dzień. Gdy uwalniamy rodziców od odpowiedzialności za nasze dzisiejsze czyny, stajemy się wolni w podejmowaniu zdrowych decyzji jako osoby, które działają, a nie reagują. Rozwijamy się przechodząc od cierpienia, przez zdrowienie, do pomagania. Przebudziliśmy się do odczuwania pełni, chociaż nie wiedzieliśmy, że jest to możliwe. Uczęszczając regularnie na mityngi, ujrzyś rodzinny alkoholizm lub inną rodzinną dysfunkcję jako to, czym jest: chorobę, która zaraziła cię w dzieciństwie i wywiera na ciebie wpływ w życiu dorosłym. Nauczysz się skupiać na sobie tu i teraz. Weźmiesz odpowiedzialność za swoje życie i będziesz wychowywać siebie.

Nie będziesz robić tego samotnie. Spójrz dookoła, a zobaczysz innych, którzy wiedzą jak się czujesz. Będziemy cię kochać i wspierać bez względu na wszystko. Prosimy cię, zaakceptuj nas, tak jak my akceptujemy ciebie. Jest to program duchowy oparty na działaniu pochodzącym z miłości. Jesteśmy pewni, że kiedy miłość rozwinie się w tobie, ujrzyś piękne zmiany we wszystkich twoich relacjach; szczególnie z Bogiem, samym sobą i twoimi rodzicami.

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

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved