



## *A Solução*

A solução é tornar-nos nossos próprios pais amorosos. Enquanto ACA se torna um lugar seguro para você, você encontrará liberdade para expressar todas as mágoas e medos que você guardou e libertar-se da vergonha e da culpa que são bagagens do passado. Você irá tornar-se um adulto que não está mais preso por reações infantis. Você vai resgatar a criança interior, aprendendo a aceitar e amar a si mesmo.

A cura começa quando corremos o risco de sair do isolamento. Sentimentos e memórias enterrados retornarão. Libertando-se gradualmente do fardo da dor não expressada, nós lentamente saímos do passado. Aprendemos a tratar a nós mesmos com gentileza, humor, amor e respeito. Esse processo nos permite ver nossos pais biológicos como instrumentos de nossa existência. Nosso pai verdadeiro é um Poder Superior que alguns de nós escolhem para chamar a Deus. Embora tivéssemos pais alcoólicos ou disfuncionais, nosso Poder Superior nos deu os Doze Passos de Recuperação.

Esta é a ação e o trabalho que nos cura: usamos os Passos; usamos as reuniões; usamos o telefone. Compartilhamos nossa experiência, força e esperança uns com os outros. Aprendemos a reestruturar nosso pensamento doentios um dia de cada vez. Quando liberamos nossos pais de responsabilidade por nossas ações hoje, nos tornamos livres para tomar decisões saudáveis como atores, e não reatores. Nós progredimos do sofrer, para a cura, para ajudar. Nós despertamos para uma sensação de totalidade que nunca soubemos que era possível. Ao participar dessas reuniões regularmente, você vai ver o alcoolismo parental ou a disfunção familiar pelo que é: uma doença que o infectou quando criança e continua afetando você como adulto.

Você aprenderá a manter o foco em si mesmo no aqui e agora. Você assumirá responsabilidade por sua própria vida e provera seu próprio pai. Você não vai fazer issosozinho. Olhe ao seu redor e você verá outras pessoas que sabem como você se sente. Nós o amaremos e encorajá-lo-emos, não importa o que aconteça. Pedimos que você nos aceite da mesma forma que aceitamos você. Isto é um programa espiritual baseado na ação que vem do amor. Temos certeza de que à medida que o amor cresce dentro de você, você verá belas mudanças em todos os seus relacionamentos, especialmente com Deus, você e seus pais.

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