



## Lösningen

*Lösningen är att bli din egen älskande förälder.*

Allteftersom ACA blir en trygg plats för dig, kommer du att känna frihet att uttrycka alla de smärtor och rädslor som du har hållit inom dig och du kommer att kunna frigöra dig från den skam och skuld som har förts vidare till dig från det förflutna. Du kommer att bli en vuxen som inte längre är fången i reaktioner från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Läkningen börjar när vi tar risken att bryta isoleringen. Känslor och begravda minnen kommer att återvända. Genom att gradvis släppa taget om bördan av outtryckt sorg rör vi oss långsamt ut ur det förflutna. Vi lär oss att omföräldra oss själva med ömhet, humor, kärlek och respekt.

Denna process tillåter oss att se våra biologiska föräldrar som redskapen för vår existens. Vår egentliga förälder är en Högre Kraft, som en del av oss väljer att kalla Gud. Fastän vi hade alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar gav vår Högre Kraft oss de 12 stegen för tillfrisknande.

Det här är handlingarna och arbetet som läker oss: vi använder stegen, vi använder mötena, vi använder telefonen. Vi delar vår erfarenhet, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att en dag i taget omstrukturera vårt sjuka sätt att tänka. När vi frigör våra föräldrar från ansvar för våra handlingar idag, blir vi fria att fatta hälsosamma beslut genom att agera snarare än att reagera. Vi utvecklas från att vara sårade till att läka och att hjälpa. Vi vaknar upp till en känsla av helhet som vi inte visste var möjlig.

Genom att regelbundet gå på dessa möten, kommer du att kunna se föräldraalkoholism eller familjedysfunktion för vad det är - en sjukdom som överfördes till dig som barn och som fortsätter att påverka dig som vuxen. Du kommer lära dig att behålla fokus på dig själv, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv och ge dig själv föräldraomsorg.

Du kommer inte att göra detta ensam. Se dig omkring. Du kommer att se andra som vet hur du känner dig. Vi kommer att älska och uppmuntra dig vad som än händer. Vi ber dig att acceptera oss på samma sätt som vi accepterar dig.

Det här är ett andligt program baserat på handlingar som kommer av kärlek. Vi är säkra på att allteftersom kärleken växer inom dig, kommer du att se underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din Högre Kraft, dig själv och dina föräldrar.

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

©2017 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved