



ACA'nın "Çözüm"ü: "Çözüm"

Çözüm, kendi kendinin seven ebeveyni hâline gelmektir. ACA, senin için güvenli bir yer hâline geldikçe; içinde tuttuğun tüm acı ve korkuları ifade etme özgürlüğü bulacak; ve geçmişe ait ve bugüne aktararak gelmiş olan utanç ve suçluluk duygularından kendini özgürleştireceksin. Artık, çocukluk tepkilerinin içine hapsolmemiş bir yetişkin olacaksın. Kendini kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenerek, içindeki çocuğu iyileştireceksin.

İyileşme, izolasyondan çıkma riski aldığımızda başlar. Duygular ve gömülü anılar geri gelecektir. İfade edilmemiş kederin yükünü gitgide bırakarak, yavaş yavaş geçmişin dışına çıkarız. Kendimize nezaketle, humorla, sevgiyle ve saygıyla yeniden ebeveynlik etmeyi öğreniriz. Bu süreç, biyolojik ebeveynlerimizi varlıklarımızın araçları olarak görmemize olanak tanır. Asıl ebeveynimiz, bazılarımızın Tanrı demeyi seçtikleri Üstün bir Güç'tür. Alkolik ya da disfonksiyonel(işlevsiz) ebeveynler sahibi olmuş olsak da; Üstün Güç'ümüz bize iyileşmenin On İki Adım'ını vermiştir.

Bizi iyileştiren eylem ve çalışma şudur: Adımlar'ı kullanırız; toplantıları kullanırız; telefonu kullanırız. Deneyim'imizi, gücümüzü ve umudumuzu birbirimizle paylaşıyoruz. Günbegün, hastalıklı düşünüş biçimimizi yeniden yapılandırmayı öğreniriz. Bugünkü eylemlerimizin sorumlusu olarak ebeveynlerimizi serbest bıraktığımızda; tepkisel değil, etkisel biri olarak sağlıklı kararlar vermekte özgür oluruz. İncitmekten; iyileşmeye, yardıma ilerleriz. Daha önce mümkün olduğunu hiç bilmediğimiz bir bütünlük duygusuna gözümüzü açarız. Düzenli bir şekilde bu toplantılara katılarak, ebeveyn alkolizmi ya da aile işlevsizliğinin ne olduğunu göreceksin: çocuk iken seni enfekte etmiş ve bir yetişkin olarak seni etkilemeye devam eden bir hastalık.

Burada ve şimdi, odağını kendi üzerinde tutmayı öğreneceksin. Kendi hayatın için sorumluluk alacak ve kendinin kendine olan ebeveynliğini gerçekleştireceksin. Bunu tek başına yapmayacaksın. Etrafına bak ve nasıl hissettiğini bilen diğerlerini göreceksin. Her ne olursa olsun seni sevecek ve cesaretlendireceğiz. Tıpkı seni kabul ettiğimiz gibi bizi kabul etmeni istiyoruz. Bu, sevgiden gelen eyleme dayalı spiritüel bir programdır. Eminiz ki, içindeki sevgi büyüdükçe, tüm ilişkilerinde güzel değişiklikler göreceksin: Özellikle Tanrı ile, kendin ile ve ebeveynlerin ile.

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