



Løsningen

Løsningen er at blive din egen kærlige forælder. Efterhånden som ACA bliver et trygt sted for dig at være, vil du finde frihed til at udtrykke al den smerte og angst, som du har gemt i dig, og befri dig fra skammen og skylden, der er levn fra fortiden. Du bliver en voksen, der ikke længere er spærret inde i barndomsreaktioner. Du vil helbrede barnet i dig og lære at elske og acceptere dig selv.

Helbredelsen begynder, når vi vover at bryde vores isolation. Følelser og begravede minder vil vende tilbage. Ved gradvis at løsne op for byrden af ikke-udtrykt sorg bevæger vi os langsomt ud af fortiden. Vi lærer at genopdrage os selv med ømhed, humor, kærlighed og respekt. Denne proces får os til at se vore biologiske forældre som redskaber til vores eksistens. Vores egentlige forælder er en Højere Magt, som nogle af os vælger at kalde Gud. Selvom vi havde alkoholiske eller dysfunktionelle forældre, gav vores Højere Magt os de Tolv Trin til helbredelse.

Her er handlingerne og arbejdet, der helbreder os: Vi burger trinene, vi bruger møderne, vi bruger telefonen. Vi deler vores erfaring, styrke og håb med hinanden. Vi lærer at ændre vores syge måde at tænke på én dag ad gangen. Når vi befrier vore forældre fra ansvaret for vore handlinger i dag, bliver vi frie til at træffe sunde beslutninger som handlende, ikke reagerende. Vi går fra smerte til helbredelse, til at hjælpe. Vi vågner til en følelse af helhed, vi aldrig før troede var mulig.

Ved at komme regelmæssigt til disse møder vil du komme til at se forældrealkoholisme eller anden familiedyfunktion som det, den er – en sygdom, der smittede dig som barn og fortsætter med at påvirke dig som voksen. Du vil lære at fokusere på dig selv her og nu. Du vil tage ansvaret for dit eget liv og sørge for din egen opdragelse.