



## Η Λύση

Η λύση είναι να γίνεις ο στοργικός γονιός του εαυτού σου. Καθώς η ομάδα των ΕΠΑ γίνεται ένας ασφαλής χώρος για σένα, θα βρεις την ελευθερία να εκφράσεις όλο τον πόνο και όλους τους φόβους που κρατούσες μέσα σου και να απελευθερώσεις τον εαυτό σου από την ντροπή και την ενοχή του παρελθόντος. Θα γίνεις ένας ενήλικας που δε θα είναι πια φυλακισμένος στις αντιδράσεις της παιδικής του ηλικίας. Θα ανακτήσεις το παιδί μέσα σου, μαθαίνοντας να αποδέχεσαι και να αγαπάς τον εαυτό σου.

Η θεραπεία ξεκινά όταν ρισκάρουμε να βγούμε από την απομόνωση. Συναισθήματα και θαμμένες μνήμες θα επιστρέψουν. Σταδιακά, απελευθερώνοντας το φορτίο της ανέκφραστης θλίψης, σιγά-σιγά απομακρυνόμαστε από το παρελθόν. Μαθαίνουμε να γινόμαστε γονείς του εαυτού μας με ευγένεια, χιούμορ, αγάπη και σεβασμό. Αυτή η διαδικασία μας επιτρέπει να βλέπουμε τους βιολογικούς μας γονείς ως το μέσο της ύπαρξής μας. Ο πραγματικός μας γονιός είναι μία Ανώτερη Δύναμη, την οποία μερικοί από εμάς επιλέγουν να αποκαλούν Θεό. Αν και είχαμε αλκοολικούς ή δυσλειτουργικούς γονείς, η Ανώτερή μας Δύναμη, μας έδωσε τα Δώδεκα Βήματα Ανάρρωσης.

Αυτή είναι η δράση και η διαδικασία που μας θεραπεύει: χρησιμοποιούμε τα Βήματα, τις συγκεντρώσεις, το τηλέφωνο. Μοιραζόμαστε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα μας, ο ένας με τον άλλο. Μαθαίνουμε να αναδομούμε τον αρρωστημένο τρόπο σκέψης μας, μια μέρα τη φορά. Όταν απαλλάξουμε τους γονείς μας από την ευθύνη των πράξεων μας στο σήμερα, θα είμαστε ελεύθεροι να παίρνουμε υγιείς αποφάσεις ως άτομα που δρουν αντί να αντιδρούν. Προοδεύουμε από τον πόνο, στη θεραπεία και στην προσφορά βοήθειας. Αφυπνίζομαστε σε μία αίσθηση ολότητας, που δεν γνωρίζαμε ότι ήταν ποτέ πιθανή.

Παρακολουθώντας αυτές τις συγκεντρώσεις σε τακτική βάση, θα καταλήξεις να δεις τον αλκοολισμό του γονιού ή την οικογενειακή δυσλειτουργία ως αυτό που πραγματικά είναι: μια αρρώστια που σε έχει στιγματίσει ως παιδί και εξακολουθεί να σε επηρεάζει ως ενήλικα.

Θα μάθεις να εστιάζεις στον εαυτό σου, στο εδώ και τώρα. Θα αναλάβεις την ευθύνη για τη δική σου ζωή και θα γίνεις ο γονιός του εαυτού σου. Δεν θα το κάνεις αυτό μόνος σου. Κοίτα γύρω σου και θα δεις και άλλους που ξέρουν πώς νιώθεις. Θα σε αγαπάμε και θα σε ενθαρρύνουμε ό,τι κι αν γίνει. Σου ζητάμε να μας αποδεχτείς, ακριβώς όπως και εμείς σε αποδεχόμαστε. Αυτό είναι ένα πνευματικό πρόγραμμα βασισμένο στη δράση που προέρχεται από την αγάπη. Είμαστε σίγουροι ότι καθώς η αγάπη θα ανθίζει μέσα σου, θα δεις όμορφες αλλαγές σε όλες σου τις σχέσεις, ιδιαίτερα με το Θεό, τον εαυτό σου και τους γονείς σου.

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών  
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας  
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [Info@adultchildren.org](mailto:Info@adultchildren.org) | +1(310) 534-1815

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.