



## *Ratkaisu*

Ratkaisu on siinä, että tulet omaksi rakastavaksi vanhemmaksesi. Kun ACA muodostuu sinulle turvalliseksi paikaksi, alat tuntea itsesi vapaaksi ilmaisemaan kaikki kivut ja pelot, jotka olet pitänyt sisälläsi, ja vapautat itsesi häpeästä ja syytöksistä, joita olet kantanut mukana menneisyydestä. Sinusta tulee aikuinen, joka ei enää ole lapsuuden reaktioidensa vanki. Löydät jälleen sisäisen lapsesi ja opit hyväksymään itsesi ja rakastamaan itseäsi.

Tervehtyminen alkaa, kun uskallamme tulla ulos eristyksistä. Tunteet ja haudatut muistot palaavat. Päästämällä asteittain irti ilmaisemattoman surun taakasta siirrymme hitaasti pois menneisyydestä. Opimme uudelleen vanhemmoimaan itseämme lempeydellä, huumorilla, rakkaudella ja kunnioituksella. Tämä prosessi sallii meidän nähdä biologiset vanhempamme välineinä sille, että olemme olemassa. Todellinen vanhempamme on Korkeampi voima, jota jotkut meistä valitsevat kutsua Jumalaksi. Vaikka meillä oli alkoholistiset tai toimintahäiriöiset vanhemmat, Korkeampi voima antoi meille toipumisen kaksitoista askelta.

Seuraava toiminta ja työ parantavat meidät: käytämme askelia, käytämme kokouksia, käytämme puhelinta. Jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme toisten kanssa. Opimme päivä kerrallaan muokkaamaan sairaan ajattelumme uudenlaiseksi. Kun päästämme vanhempamme vastuusta nykyisen käyttäytymisemme suhteen, vapaudumme tekemään terveitä päätöksiä toimijoina eikä reagoijina. Edistymme kivusta kohti tervehtymistä ja auttamista. Meissä herää niin suuri eheyden tunne, ettemme koskaan tienneet sen olevan mahdollista. Osallistumalla säännöllisesti näihin kokouksiin tulet näkemään vanhempien alkoholismien tai perheen toimintahäiriön sellaisena kuin se on: sairautena, joka tarttui sinuun lapsena ja jatkaa vaikutustaan sinuun aikuisena.

Opit säilyttämään keskittymisen itsessäsi tässä ja nyt. Otat vastuun omasta elämästäsi ja kasvat omaksi vanhemmaksesi. Et tee tätä yksin. Katso ympärillesi ja näet toisia, jotka tietävät, miltä sinusta tuntuu. Me tulemme rakastamaan ja rohkaisemaan sinua kaikissa olosuhteissa. Pyydämme sinua hyväksymään meidät niin kuin me hyväksymme sinut. Tämä on hengellinen ohjelma, joka perustuu rakkaudesta kumpuaviin tekoihin. Olemme varmoja siitä, että sitä mukaa, kun rakkaus kasvaa sinussa, tulet näkemään kauniita muutoksia kaikissa suhteissasi, erityisesti suhteessasi Jumalaan, itseesi ja vanhempiisi.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

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

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.