



## *Išėitis*

Išėitis yra tapti mylinčiu tėvu ir motina sau pačiam.

SAV susirinkimui tapus saugia vieta, tu atrasi laisvę išreikšti visas nuoskaudas ir baimes, kurias laikei savyje ir išlaisvinsi save iš gėdos ir kaltės jausmo, kuriuos atsinešei iš praeities. Tu tapsi suaugusiu žmogumi, išsivadavusiu iš vaikystės reakcijų kalėjimo. Tu susigražinsi tą vaiką savyje, kuris mokosi priimti ir mylėti save.

Sveikimas prasideda tada, kai mes surizikuojame išėiti iš izoliacijos. Jausmai ir palaidoti prisiminimai sugrįš. Pamažu nusimesdami neišreikštos širdgėlos našta, mes iš lėto judame iš praeities. Mes išmokstame perauklėti save su švelnumu, humoru, meile ir pagarba. Tai leidžia mums pamatyti savo tėvus, kaip tuos, kurie suteikė mums gyvybę. Mūsų tikrasis tėvas ir motina yra Aukštesnioji jėga, kurią kai kurie iš mūsų vadina Dievu. Nors turėjome alkoholikus arba disfunkcinius tėvus, mūsų Aukštesnioji jėga davė mums Dvylika sveikimo žingsnių.

Veiksmas ir darbas mus gydo: mes taikome Dvylika žingsnių, mes lankome susirinkimus, naudojames telefonu. Mes dalijames savo patirtimi, stiprybe ir viltimi vienas su kitu. Mes mokomės pertvarkyti savo nesveiką mąstymą kasdien, po vieną dieną. Kuomet šiandien atleidžiame savo tėvus nuo atsakomybės už mūsų veiksmus, mes įgyjame laisvę daryti sveikus sprendimus kaip žmonės, kurie veikia, o ne tik reaguoja. Mes judame iš skausmo į sveikimą, į pagalbą kitiems. Mes patiriame iki šiol nepažintą pilnatvės jausmą. Mes net nenumanėme, kad taip gali būti. Lankydamas šiuos susirinkimus reguliariai, tu suvoksi tėvų alkoholizmą arba disfunkcinę šeimą taip, kaip yra iš tikrųjų: tai liga, kuri „užkrėtė“ tave dar vaiką ir toliau ji tave veikia jau suaugusį.

Tu išmoksi sutelkti dėmesį į save čia ir dabar. Tu prisiimsi atsakomybę už savo gyvenimą ir pats užsiimsi saviuokla. Tu nedarysi to vienas. Apsižvalgyki ir pamatysi kitus, kurie žino kaip tu jautiesi. Mes mylėsime ir drąsinsime tave, kas benutiktų. Mes prašome priimti mus taip, kaip mes priimame tave. Tai yra dvasinė programa, kuri paremta veiksmu, kylančiu iš meilės. Mes isitikinę, kad augant meilei tavyje, tu pamatysi nuostabius pokyčius visuose savo santykiuose, ypač su Dievu, savimi ir savo tėvais.

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif, USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.