



Løsningen

Løsningen er å gi deg selv den kjærlige omsorgen du trenger. Etterhvert som du begynner å føle deg trygg i ACA, vil du tørre å begynne å sette ord på all smerten og frykten du har stengt inne. Du vil frigjøre deg fra fortidens skam og skyldfølelse og ikke lenger være fanget i barndommens reaksjonsmønstre. Du vil begynne å være glad i og akseptere deg selv, og du vil finne fram til barnet inne i deg.

Tilfriskningen starter når vi slutter å isolere oss. Følelser og fortrenge minner kommer tilbake. Når vi litt etter litt slipper ut den innestengte sorgen, slutter vi gradvis å leve i fortiden. Vi lærer å ta vare på oss selv med varsomhet, humor, kjærlighet og respekt. Denne prosessen gjør oss i stand til å se våre biologiske foreldre som en nødvendighet for vår eksistens. Vår egentlige far og mor er en høyere kraft som noen av oss velger å kalle gud. Den gav oss 12 trinn mot tilfriskning.

Dette er verktøy som hjelper oss i tilfriskningen: Vi bruker trinnene, vi bruker møtene og vi bruker telefonen. Vi deler av våre erfaringer, styrke og håp, og lærer å forandre vår syke tankegang, en dag om gangen. Når vi slutter å skylde på foreldrene våre for hvordan vi har det i dag, får vi frihet til å ta våre egne avgjørelser. Vi slutter å la oss styre av andre og vi lærer å handle på egenhånd. Vi utvikler oss fra å ha det vondt, til å få det bedre og til å hjelpe andre. Vi får en helhetsfølelse vi ikke visste eksisterte. Ved å gå regelmessig på disse møtene, vil du begynne å se alkoholisme og andre dysfunksjonelle familiemønstre som det det er: en sykdom som formet deg som barn og som fortsatt påvirker deg som voksen. Du vil lære å holde fokus på deg selv, her og nå. Du vil ta ansvar for ditt eget liv og gi deg selv den omsorgen du trenger.

Du behøver ikke gjøre dette alene. Se deg rundt og du ser andre som forstår hvordan du føler deg. Vi vil gi deg kjærlighet og oppmuntring uansett. Vi ber deg akseptere oss slik som vi aksepterer deg. Dette er et åndelig program. Det er basert på handling som bygger på kjærlighet. Vi er sikre på at mens kjærligheten vokser inne i deg, vil du se flotte forandringer i alle dine forhold, spesielt til din høyere kraft, deg selv og dine foreldre.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +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.

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.