



## *Rozwiązanie*

Rozwiązaniem jest stać się swoim własnym kochającym rodzicem. Gdy wspólnota DDA stanie się dla Ciebie bezpiecznym miejscem, uzyskasz tu możliwość wyrażania wszystkich zranień i lęków, które chowasz w swym wnętrzu, a także możliwość uwolnienia się od poczucia wstydu i winy, które pochodzą z przeszłości. Staniesz się osobą dorosłą, która nie jest już spętana przez urazy z dzieciństwa. Uleczysz swoje wewnętrzne dziecko, ucząc się, jak akceptować i kochać siebie.

Zdrowienie zaczyna się, gdy ryzykujemy wyjście z izolacji. Powrócą pogrzebane wspomnienia i uczucia. Przez stopniowe uwolnienie się od ciężaru dotychczas nie wyrażonego bólu i żalu, powoli wydobywamy się z przeszłości. Uczymy się, jak ponownie dorastać pod swą własną opieką, traktując siebie z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem. Ten proces pozwala nam ujrzeć naszych biologicznych rodziców jako narzędzia, które nas uformowały. Naszym obecnym rodzicem jest Siła Wyższa. Niektórzy z nas decydują się nazywać Ją Bogiem. Chociaż mieliśmy alkoholowych lub dysfunkcyjnych rodziców, nasza Siła Wyższa dała nam Dwanaście Kroków.

A oto działania i praca, które nas uzdrawiają: używamy Kroków, używamy mityngów, używamy telefonu. Dzielimy się wzajemnie doświadczeniem, siłą i nadzieją. Uczymy się, jak stopniowo, dzień po dniu, przebudowywać nasze chore myślenie. Gdy uwolnimy naszych rodziców od odpowiedzialności za nasze dzisiejsze działania, staniemy się wolni. Będziemy aktywnie podejmować zdrowe decyzje, zamiast reagować biernie na cudze zachowanie. Postępujemy od ranienia siebie i innych, do zdrowienia, do pomagania. Odnajdujemy poczucie pełni życia, o którym nigdy nie wiedzieliśmy, że jest możliwe. Uczęszczając regularnie na mityngi, ujrzysz rodzinny alkoholizm lub dysfunkcję takimi, jakie są naprawdę: jest to choroba, która zaraziła Cię w dzieciństwie i wciąż wywiera na Ciebie wpływ, jako na osobę dorosłą. Nauczysz się skupiać na sobie i żyć tu i teraz. Weźmiesz odpowiedzialność za swoje życie i zaopiekujesz się sobą jak dobry rodzic.

Nie będziesz tego robić samotnie. Spójrz dookoła, a zobaczysz innych, którzy wiedzą co czujesz. Kochamy Cię i wspieramy bez względu na wszystko. Prosimy Cię, zaakceptuj nas tak jak my akceptujemy Ciebie. Jest to program duchowy oparty na działaniu pochodzącym z miłości. Mamy pewność, że w miarę jak miłość zacznie wzrastać w Tobie, ujrzysz wspaniałe zmiany we wszystkich Twoich relacjach. Dotyczy to przede wszystkim Twojej relacji z Siłą Wyższą, z Tobą samym oraz z Twoimi rodzicami.

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.