



Lösningen

Lösningen är att bli din egen älskande förälder. Allteftersom ACA blir en trygg plats för dig, kommer du att känna en frihet att uttrycka alla de smärtor och rädslor du har hållit inom dig och kunna frigöra dig från den skam och skuldbeläggning som du burit med dig från det förflutna. Du kommer att bli en vuxen som inte längre är fången i reaktioner från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Läkningen börjar när vi tar risken att röra oss ut ur isoleringen. Känslor och begravda minnen kommer att återvända. Genom att gradvis släppa ifrån oss bördan av uttryckt sorg rör vi oss långsamt ut ur det förflutna. Vi lär oss att omföräldra oss själva med ömhet, humor, kärlek och respekt. Denna process tillåter oss att se våra biologiska föräldrar som redskapen för vår existens. Vår egentliga förälder är en Högre Kraft, som en del av oss väljer att kalla Gud. Fastän vi hade alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar, så gav vår Högre Kraft oss de Tolv stegen för tillfrisknande.

Det här är handlingarna och arbetet som läker oss: vi använder Stegen, vi använder mötena, vi använder telefonen. Vi delar vår erfarenhet, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att omstrukturera vårt sjuka sätt att tänka en dag i taget. När vi frigör våra föräldrar från ansvar för våra handlingar idag blir vi fria att fatta hälsosamma beslut utifrån agerande snarare än reagerande. Vi utvecklas från att vara sårade till att läka och hjälpa. Vi vaknar upp till en känsla av helhet vi inte visste var möjlig. Genom att regelbundet gå på dessa möten, kommer du att kunna se föräldraalkoholism eller familjedysfunktion för vad det är - en sjukdom som överfördes till dig som barn och som fortsätter att påverka dig som vuxen.

Du kommer att lära dig behålla fokus på dig själv, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv och ge dig själv föräldraomsorg. Du kommer inte att göra detta ensam. Se dig omkring och du kommer att se andra som vet hur du känner dig. Vi älskar och uppmuntrar dig vad som än händer. Vi ber dig att acceptera oss på samma sätt som vi accepterar dig. Det här är ett andligt program baserat på handling som kommer av kärlek. Vi är säkra på att allteftersom kärleken växer inom dig, kommer du att se underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din Högre Kraft, dig själv och dina föräldrar.

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.