



A Solução

A solução é tornar-se seus próprios pais amorosos. À medida que ACA se tornar um lugar seguro para você, você encontrará liberdade para expressar todas as mágoas e medos que guardou dentro de si e libertar-se da vergonha e culpa que são cargas do passado. Você se tornará um adulto que não está mais aprisionado pelas reações infantis. Você irá resgatar a criança interior, aprendendo a amar e aceitar a si mesmo.

A cura começa quando nos arriscamos a sair do isolamento. Sentimentos e memórias enterrados retornarão. Ao liberarmos gradualmente o fardo da dor não expressa, nos afastamos lentamente do passado. Aprendemos a nos reparentalizar com gentileza, humor, amor e respeito. Esse processo nos permite ver nossos pais biológicos como instrumentos de nossa existência. Nosso verdadeiro pai é um poder superior que alguns de nós escolhem chamar de Deus. Embora tenhamos tido pais alcoólicos ou disfuncionais, nosso poder superior nos deu os Doze Passos da recuperação.

Essa é a ação e o trabalho que nos cura: usamos os Passos; usamos as reuniões; usamos o telefone. Compartilhamos nossa experiência, força e esperança uns com os outros. Aprendemos a reestruturar nosso pensamento doentio, um dia de cada vez. Quando liberamos nossos pais da responsabilidade por nossas ações do presente, ficamos livres para tomar decisões saudáveis como pessoas que agem ao invés de reagir. Passamos da dor à cura, à ajuda. Despertamos para um senso de integridade que jamais imaginamos ser possível. Ao participar dessas reuniões regularmente, você passará a enxergar o alcoolismo parental ou a disfunção familiar pelo que é: uma doença que o marcou quando criança e continua a prejudicá-lo como adulto.

Você aprenderá a manter o foco em si mesmo no aqui e agora. Você assumirá a responsabilidade por sua própria vida e se tornará seus próprios pais amorosos. Você não fará isso sozinho. Olhe ao seu redor e verá outras pessoas que sabem como você se sente. Nós o amaremos e o encorajaremos, não importa o que aconteça. Pedimos que nos aceite, assim como o aceitamos. Este é um programa espiritual baseado na ação proveniente do amor. Temos certeza de que, à medida que o amor crescer dentro de você, você verá belas mudanças em todos os seus relacionamentos, especialmente com seu poder superior, consigo mesmo e com seus pais.