



Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych

www.dda.org.pl

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org

Rozwiązanie

Rozwiązanie to zostanie swoim własnym kochającym rodzicem. Gdy wspólnota DDA stanie się dla ciebie bezpiecznym miejscem, będziesz mógł swobodnie wyrażać wszystkie krzywdy i lęki, które skrywasz w swym wnętrzu, i uwolnić się od wstydu i winy, pochodzących z przeszłości. Staniesz się dorosłym, który nie jest już zniewolony przez dziecięce reakcje. Odnajdziesz w sobie swoje Wewnętrzne Dziecko, ucząc się akceptować i kochać siebie.

Zdrowienie zaczyna się, gdy ryzykujemy wyjście z izolacji. Powrócą uczucia i pogrzebane wspomnienia. Poprzez stopniowe pozbywanie się ciężaru nie wyrażonego żalu, powoli wydobywamy się z przeszłości. Uczymy się ponownie wychowywać siebie, z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem.

Ten proces pozwala nam zobaczyć naszych rodziców biologicznych jako narzędzia naszego istnienia. Naszym prawdziwym rodzicem jest Siła Wyższa, którą część z nas chce nazywać Bogiem. Chociaż mieliśmy rodziców alkoholików lub rodziców dysfunkcyjnych, nasza Siła Wyższa dała nam Dwanaście Kroków Zdrowienia.

Oto działania i praca, które nas uzdrawiają: korzystamy z Kroków, korzystamy z mityngów, korzystamy z telefonu. Dzielimy się ze sobą naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Każdego dnia uczymy się przebudowywać nasze chore myślenie. Gdy uwalniamy rodziców od odpowiedzialności za nasze obecne działania, uzyskujemy wolność podejmowania zdrowych decyzji jako osoby, które działają, a nie reagują. Rozwijamy się, przechodząc od cierpienia, przez zdrowienie, do pomagania. Odkrywamy poczucie integralności - stanu, którego istnienia nigdy się nawet nie domyślaliśmy.

Uczestnicząc regularnie w tych mityngach, zaczniesz widzieć rodzinny alkoholizm lub inną rodzinną dysfunkcję jako to, czym jest: chorobę, która zaraziła cię w dzieciństwie i nadal wywiera na ciebie wpływ w życiu dorosłym. Nauczysz się skupiać na sobie tu i teraz. Weźmiesz na siebie odpowiedzialność za swoje życie i sam ofiarujesz sobie miłość, wsparcie i opiekę.

Nie będziesz robić tego samotnie. Spójrz dookoła, a zobaczysz innych, którzy wiedzą, jak się czujesz. Będziemy cię kochać i wspierać, bez względu na wszystko. Prosimy cię, zaakceptuj nas, tak jak my akceptujemy ciebie.

Jest to program duchowy, oparty na działaniu pochodzącym z miłości. Jesteśmy pewni, że w miarę jak miłość będzie się w tobie rozwijać, ujrzysz piękne zmiany we wszystkich twoich relacjach, zwłaszcza z Bogiem, z samym sobą i twoimi rodzicami.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © [2020] Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niezatwierdzony projekt. Materiały w trakcie weryfikacji przez lokalną wspólnotę.