



## *Rozwiązanie*

Rozwiązanie polega na zostaniu swoim własnym kochającym rodzicem. Gdy wspólnota DDA stanie się dla ciebie bezpiecznym miejscem, odnajdziesz swobodę wyrażania wszystkich krzywd i lęków, które skrywałeś w sobie, i uwolnisz się od wstydu i winy, pochodzących z przeszłości. Staniesz się dorosłym, który nie jest już zniewolony przez dziecięce reakcje. Odnajdziesz w sobie 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 niewyrażonego 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 decyduje się 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, stajemy się wolni, aby podejmować zdrowe decyzje jako osoby, które działają, a nie reagują. Rozwijamy się, przechodząc od cierpienia, przez zdrowienie, do pomagania. Budzimy się z poczuciem bycia całością, którego do tej pory nigdy nie zazналиśmy.

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 wpływa na ciebie w życiu dorosłym. Nauczysz się skupiać na sobie tu i teraz. Weźmiesz odpowiedzialność za swoje życie i sam będziesz siebie wychowywać.

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 ta 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. © 2021 Copyright Adult Children of Alcoholics®  
World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Adult Children of Alcoholics® World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc. All rights reserved

Distributed by Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych | [www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl) | [intergrupa@dda.org.pl](mailto:intergrupa@dda.org.pl)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | © 2021 ACA WSO, Inc. | All rights reserved.