Решение

Стать себе Любящим Родителем

Поскольку ВДА становится для вас безопасным местом, вы обретаете возможность выражать боль и страхи, которые раньше держали в себе, и освобождаетесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Вы станете взрослыми и больше не будете заложниками детских реакций. У вас восстановится связь с Внутренним Ребёнком по мере того, как вы научитесь принимать и любить себя.

Исцеление начнётся, когда мы отважимся выйти из изоляции. К нам вернутся чувства и похороненные воспоминания. Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаёмся с прошлым. Мы научимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением. И это позволит увидеть в своих биологических родителях лишь инструмент, давший нам жизнь. Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления.

Работа по Шагам, посещение собраний, телефонные звонки членам Сообщества – вот что составляет процесс исцеления. Мы делимся друг с другом своим опытом, силой и надеждой. Мы день за днём учимся изменять своё нездоровое мышление. Когда мы снимаем с родителей ответственность за свои сегодняшние поступки, мы обретаем свободу принимать здравые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно. Мы двигаемся от страданий к исцелению и помощи другим. В нас пробуждается ощущение целостности, которое раньше казалось невозможным. Регулярно посещая собрания, вы увидите алкоголизм или дисфункциональность родителей в истинном свете: это болезнь, которой вы заболели в детстве, и которая продолжает влиять на вас во взрослой жизни.

Вы научитесь уделять внимание себе, здесь и сейчас. Вы возьмёте на себя ответственность за собственную жизнь и станете относиться к себе с родительской заботой. Вы не будете одиноки на этом пути. Оглянитесь вокруг, и вы увидите тех, кто знает по себе, что вы чувствуете. Мы будем любить и поддерживать вас, несмотря ни на что. Мы просим принять нас так же, как мы принимаем вас. Это духовная программа, в основе которой – действия, идущие из любви. Мы уверены, когда любовь наполнит вас изнутри, удивительные перемены произойдут во всех ваших отношениях, особенно с Богом, самим собой и родителями.

Adult Children of Alcoholics® / Взрослые Дети Алкоголиков
www.adultchildren.org / www.adultchildren.ru
©2019 ACA WSO, Inc. All rights reserved