



LA SOLUCIÓN

La solución es convertirte en tu propio padre/madre cariñoso.

Según ACA se vaya transformando en un sitio seguro para ti, encontrarás la libertad para expresar todo el dolor y miedos que has guardado dentro y liberarte de la vergüenza y culpabilidad que persisten del pasado. Te convertirás en un adulto que ya no es prisionero de las reacciones de la infancia. Recuperarás tu niño interior, aprendiendo a amar y aceptarte a ti mismo.

La recuperación comienza cuando nos arriesgamos a salir del aislamiento. Volverán a aparecer los sentimientos y recuerdos enterrados. A través de ir soltando gradualmente la carga de duelo no expresado, poco a poco vamos saliendo del pasado. Aprendemos a ser nuestros propios padres con ternura, humor, amor y respeto.

Este proceso nos permite ver a nuestros padres biológicos como instrumentos de nuestra existencia. Nuestro padre/madre real es un Poder Superior, que algunos optamos por llamar Dios. Aunque tuvimos padres alcohólicos o disfuncionales, nuestro Poder Superior nos ha dado los Doce Pasos de recuperación.

Este es el plan de acción y trabajo que nos sana: utilizamos los Pasos; utilizamos las reuniones; utilizamos el teléfono. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza, y esperanza. Aprendemos a reestructurar nuestra forma de pensar enferma, un día a la vez. Cuando dejamos de culpabilizar a nuestros padres de la responsabilidad de nuestros actos presentes, nos liberamos para tomar decisiones sanas como actores, no reactores. Vamos progresando del dolor, a la sanación, y eventualmente a poder ayudar a otros. Despertamos a un sentido de plenitud que nunca supimos era posible.

Asistiendo a estas reuniones regularmente, llegarás a ver el alcoholismo o disfuncionalidad familiar de los padres como lo que es: una enfermedad que te infectó de pequeño y continúa afectándote de adulto. Aprenderás a centrarte en ti mismo en el aquí y el ahora. Te harás responsable de tu propia vida y aprenderás, tú mismo, a darte el cuidado familiar que necesitas.

No necesitarás hacer esto solo. Mira a tu alrededor y verás a otros que saben cómo te sientes. Te queremos y animamos incondicionalmente. Te pedimos que nos aceptes de la misma manera que nosotros te aceptamos a ti.

Este es un programa espiritual basado en acción que surge del amor. Estamos seguros de que, según el amor vaya creciendo en tu interior, vas a ver hermosos cambios en tus relaciones, en especial con tu Poder Superior, contigo mismo, y con tus padres.