

La Soluzione

(tratto da Il Grande Libro Rosso, pag.576)

La Soluzione è diventare il proprio genitore amorevole. ACA sarà un posto sicuro per te e avrai la libertà di manifestare tutte le ferite e le paure che hai tenuto dentro. Potrai liberarti dalla vergogna e dal senso di colpa che ti trascini dal passato. Diventerai un adulto che non sarà più prigioniero delle sue reazioni infantili e guarirai il bambino dentro di te, imparando ad accettare e ad amare te stesso.

La guarigione inizia quando noi corriamo un rischio uscendo dall'isolamento. I sentimenti e i ricordi sepolti ritorneranno. Lasciando gradualmente andare il fardello del dolore che non abbiamo mai espresso, ci allontaniamo lentamente dal passato ed impariamo con gentilezza, umorismo, amore e rispetto a diventare il genitore di noi stessi. Questo processo ci permette di considerare i nostri genitori biologici solo come degli strumenti della nostra esistenza. Il nostro vero genitore è un Potere Superiore che alcuni di noi scelgono di chiamare Dio. Anche se abbiamo avuto dei genitori alcolisti o disfunzionali, il nostro Potere Superiore ci ha dato i Dodici Passi per il Recupero.

Le azioni ed il lavoro che ci guariscono sono: utilizzare i Passi, utilizzare le riunioni, utilizzare il telefono. Noi condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza gli uni con gli altri. Impariamo a ristrutturare il nostro modo di pensare malato un giorno alla volta. Quando togliamo ai nostri genitori la responsabilità per le nostre azioni di oggi, diventiamo liberi di prendere decisioni sane come persone che agiscono e non come persone che reagiscono. Progrediamo dalla ferita, alla guarigione, all'aiuto e ci risvegliamo con una sensazione d'integrità che non sapevamo fosse possibile. Partecipando regolarmente a queste riunioni, arriverai a vedere l'alcolismo dei genitori o la disfunzione della famiglia per quello che è: una malattia che ti ha contagiato da bambino e che continua ad influenzarti da adulto.

Imparerai a concentrarti su te stesso nel qui ed ora. Ti assumerai la responsabilità per la tua vita e ti sostituirai nel ruolo dei tuoi genitori. Non farai questo da solo. Guardati intorno e vedrai altri che capiscono come ti senti. In ogni caso, noi ti ameremo e ti incoraggeremo. Noi ti chiediamo di accettarci così come noi accettiamo te. Questo è un programma spirituale basato sull'azione che nasce dall'amore. Noi siamo sicuri che mentre l'amore cresce in te, vedrai bellissimi cambiamenti in tutte le tue relazioni, specialmente quella con Dio, te stesso e i tuoi genitori.