

PROBLEM

Mnogi smo ugotovili, da imamo več skupnih značilnosti, ki so posledica odraščanja v alkoholični ali neurejeni (disfunkcionalni) družini. Počutili smo se izolirane in nelagodno nam je bilo z drugimi ljudmi, zlasti z avtoritetnimi osebnostmi. Da bi se zaščitili, smo se trudili ugajati drugim, čeprav smo v tem procesu izgubili lastno identiteto. Istočasno smo vsako osebno kritiko zaznali kot grožnjo. Bodisi smo postali alkoholiki (ali pa smo imeli kako drugo zasvojenost), bodisi smo se poročili z njimi ali oboje. Če tega nismo storili, smo našli druge kompulzivne osebnosti, na primer deloholika, da bi izpolnili svoje bolne potrebe po zapuščanju.

Življenje smo živeli z vidika žrtve. Ker imamo preveč razvit občutek odgovornosti, smo se raje ukvarjali z drugimi, kot pa s seboj. Ko smo se postavili zase, namesto da bi popustili drugim, smo občutili krivdo. Tako smo postali pasivni in nismo bili akterji, pobudo smo prepuščali drugim. Bili smo odvisne osebnosti, na smrt nas je bilo strah zapuščenosti, pripravljeni smo bili narediti skoraj vse, da bi obdržali odnos, da ne bi bili čustveno zapuščeni. Vendar smo še naprej izbirali negotove odnose, ker so se ujemali z našimi otroškimi odnosi z alkoholnimi ali nefunkcionalnimi starši.

Zaradi simptomov družinskih bolezni alkoholizma ali drugih disfunkcij, smo postali „kolateralne žrtve“, to so tisti, ki prevzamejo značilnosti bolezni, ne da bi morali kdaj seči po pijači. Kot otroci smo se naučili, da svoje občutke potlačimo in kot odrasli to še vedno počnemo. Rezultat tega pogojevanja je, da smo ljubezen zamenjali z usmiljenjem in smo bili nagnjeni k ljubezni do tistih, ki bi jih lahko rešili. Še bolj samo-uničujoče je, da smo postali zasvojeni z vznemirjenjem v vseh svojih odnosih in smo imeli raje vnemirjajoče kot delujoče odnose.

To je opis, ne pa obtožnica.

Prilagojeno po "Seznamu perila".

Rešitev je, da postanete samemu sebi ljubeč starš

Ko bo AOOA postal varen kraj za vas, boste našli svobodo, da izrazite vse prizadetosti in strahove, ki ste jih obdržali v sebi, in se osvobodite sramote in krivde, ki jo prenašate iz preteklosti. Postali boste odrasla oseba, ki ni več ujeta v reakcije iz otroštva. Pomagali boste okrevati otroku v sebi, se naučili sprejemati in ljubiti sebe.

Zdravljenje se začne, ko tvegamo in gremo ven iz izolacije. Občutki in zakopani spomini se bodo vrnili. Ko postopno sproščamo breme neizražene žalosti počasi odhajamo iz preteklosti. Z nežnostjo, humorjem, ljubeznijo in spoštovanjem se naučimo biti drugačen starš samemu sebi.

Ta proces nam omogoča, da svoje biološke starše vidimo kot sredstvo našega obstoja. Naš dejanski starš je Višja sila, za katero so se nekateri med nami odločili, da jo kličejo Bog. Čeprav smo imeli alkoholne ali nefunkcionalne starše, nam je naša Višja sila omogočila dvanajst korakov okrevanja.

Okrevati nam pomagajo sledeče aktivnosti in delo: uporabljamo korake; hodimo na srečanja; uporabljamo telefon. Med seboj si delimo svoje izkušnje, moč in upanje. Svoje bolno razmišljanje se naučimo prenavljati vsak dan zapored. Ko svoje starše osvobodimo odgovornosti za naša današnja dejanja, lahko svobodno sprejemamo zdrave odločitve kot akterji in ne kot pasivneži. Tako napredujemo od boleče ujetosti vase in v svojo bolečino do ozdravljenja in pomoči drugim. V nas se bo prebudil občutek celostnosti, za katerega nikoli nismo vedeli, da je mogoč.

Če se redno udeležujete teh srečanj, boste začeli videti resnico starševskega alkoholizma ali družinske disfunkcije: to je bolezen, ki vas je okužila kot otroka in še naprej deluje na vas. Naučili se boste zadržati osredotočiti nase in na tukaj in zdaj. Prevzeli boste odgovornost za svoje življenje in boste dober starš samemu sebi. Tega ne bo potrebno narediti vam samim. Poglejte okoli sebe in videli boste druge, ki vedo, kako se počutite. Imeli vas bomo radi in vas spodbujali ne glede na vse. Prosimo vas, da tudi nas sprejmete tako, kot mi sprejmemo vas.

To je duhovni program, ki temelji na dejanjih, ki prihajajo iz ljubezni. Prepričani smo, da boste, tako kot raste ljubezen v vas, videli čudovite spremembe v vseh svojih odnosih, zlasti z Bogom, samim seboj in vašimi starši.