

Čustvena treznost

Ali vam kaj manjka pri okrevanju?

Alkoholiki v okrevanju so svoje življenje dolžni 12 korakom.

Toda sčasoma se mnogi spopadamo z nejasnim občutkom, da v naši treznosti nekaj manjka. Tudi če hodimo na sestanke, naše pomanjkljivosti in zapletena čustva trmasto ostajajo.

Če ste odraščali v alkoholni ali disfunkcionalni družini, obstaja upanje. Skupnost odraslih otrok alkoholikov & neurejenih (disfunkcionalnih) družin je anonimno 12-koračno združenje, ki vam bo pomagalo najti čustveno treznost - globoko ozdravljenje uma, telesa in duha, kot si ga je prvi predstavil Bill W.

V ACA otroci disfunkcionalnih družin doživijo brezpogojno ljubezen do sebe s pomočjo Višje sile. Počasi opuščamo izkrivljeno mišljenje in nezadovoljstvo, ki sta zapuščina našega odraščanja.

Vaša preteklost je še vedno pomembna

Alkoholiki v okrevanju se osredotočajo na življenje v sedanosti: en dan naenkrat.

Če pa je bilo vaše otroštvo izkrivljeno zaradi kaosa, zanemarjanja in zlorabe, ki so običajni v alkoholnih družinah, je ignoriranje preteklosti lahko smrtna napaka.

Odrasli s to zgodovino se brez ustrezne pomoči ujamejo v tragični generacijski cikel. Doživljajo kroničen sram in dvom vase, ki so se ga naučili v otroštvu. Mnogi, vendar ne vsi, postanejo alkoholiki ali odvisniki. Naporno jim je v osebnih odnosih doma in na delovnem mestu. V svoji bolečini pogosto trpinčijo tiste, ki so jim najbližje.

Ti ponavljajoči se življenjski vzorci so opisani v značilnostih odraslih otrok. Če se poistovetite s temi značilnostmi, potem vas je morda prizadela družinska disfunkcija, alkoholizem ali primerljiva travma iz otroštva.

ACA vam lahko pomaga

ACA ni nadomestilo za treznost glede alkohola, pa vendar okrepi naše okrevanje.

Bill W., ki je sam doživel globoke travme v otroštvu, je leta 1956 napovedal, da bo novo združenje nekega dne uporabilo 12 korakov in skrbno ter ljubečo skupnost za zdravljenje dolgo zakopanih "psihičnih poškodb." V ACA, tako kot je predvideval Bill W., se skupaj soočamo s preteklostjo in prenehamo s ponavljanjem tega, kar je bilo nam storjeno.

S pomočjo orodij ACA in prilagojenih korakov sprejmemo nemoč glede naše boleče preteklosti in uporabljamo neobsojajočo obliko inventure za zdravljenje svojega vedenja danes. Naslanjajoč se na Višjo Moč, ravnamo s seboj na ljubeč in prijazen način ter oblikujemo zdrave odnose z ljudmi, ki nas cenijo zaradi tega, kar smo.

S pomočjo čustvene treznosti opuščamo svoje otroške značilnosti in doživljamo izpolnitev 12 obljub ACA. Končno vemo, kaj pomeni biti "srečen, vesel in svoboden."