

Úvod

Dospelé deti alkoholikov a deti z dysfunkčných rodín¹ je program Dvanástich krokov a Dvanástich tradícií pre mužov a ženy, ktorí vyrastali v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou. Program DDA vznikol z presvedčenia, že rodinná dysfunkcia je choroba, ktorú sme získali v detstve a ktorá nás ovplyvňuje aj v dospelosti. Našími členmi sú i dospelí pochádzajúci z domovov, kde nebol prítomný alkohol ani drogy. Dochádzalo tam však k zlému zaobchádzaniu, zanedbávaniu alebo inému nezdravému správaniu.

Stretávame sa, aby sme sa podelili o svoje skúsenosti a uzdravovanie v atmosfére vzájomnej úcty. Zisťujeme, ako nás alkoholizmus a iná rodinná dysfunkcia ovplyvňovali v minulosti a ako nás ovplyvňujú v súčasnosti. Začíname si uvedomovať nezdravé aspekty svojho detstva. Slobodu nachádzame tak, že pracujeme na Dvanástich krokoch, sústredíme sa na Riešenie a prijímame milujúcu Vyššiu silu, tak ako ju sami chápeme.

Prečo sme prvý raz prišli do programu DDA

Naše rozhodnutia a riešenia v živote zjavne nefungovali. Naš život sa stal nevládnuteľným. Vyčerpali sme všetky možnosti, o ktorých sme si mysleli, že by nás mohli urobiť šťastnými. Často sme stratili kreativitu, flexibilitu a zmysel pre humor. Pokračovať v tom istom spôsobe života už neprichádzalo do úvahy. Napriek tomu sme sa nevzdávali myšlienky, že sa dokážeme zmeniť. Vyčerpaní sme v sebe živilí nádej, že nový vzťah, nová práca alebo sťahovanie nás vyliečia, ale nikdy to nepomohlo. Rozhodli sme sa požiadať o pomoc.

Prečo hovoríme „príďte zas“

Na konci stretnutia DDA sa členovia skupiny navzájom povzbudzujú, aby na mítingy „prišli zas“. Prečo? Našli sme tam ľudí, ktorí počúvali, čo rozprávame. Neposudzovali nás. Nesnažili sa nás naprávať. Neprerušovali nás, keď sme hovorili. Len nám povedali, že ak budeme pravidelne navštevovať mítingy, postupne sa začneme cítiť lepšie. Tak sa aj stalo.

Čo robíme na mítingoch DDA

- Delíme sa o to, čo sa v našom živote deje a ako tieto problémy v programe uzdravovania riešime (čiže delíme sa o svoje skúsenosti, silu a nádej).
- Vytvárame si vlastnú podpornú sieť kontaktov.
- Pracujeme na svojom uzdravovaní a nastavovaní osobných hraníc tým, že sa zapájame do služby.

Čo na mítingoch nerobíme

- Nereagujeme na výpovede ostatných.
- Nekritizujeme.
- Nekomentujeme to, čo hovoria iní.
- Neposkytujeme rady.
- Neodpútavame pozornosť ostatných od toho, kto práve hovorí, svojím rozprávaním, šepkaním, gestami, hlukom alebo pohybom.
- Neporušujeme anonymitu ostatných.
- Nehovoríme o tom, čo sme počuli na mítingoch (za žiadnych okolností).

• Ako pracujeme na programe uzdravovania

Každý jednotlivec sa uzdravuje vlastným tempom. Naša skúsenosť nám vraví, že tí členovia DDA, ktorí používajú nástroje uzdravovania, dosahujú najväčší pokrok v najkratšom čase.

Nástroje uzdravovania DDA

- Zúčastňujeme sa na mítingoch a kontaktujeme ľudí z programu, aby sme diskutovali o problémoch v uzdravovaní.
- Čítame literatúru DDA a dozvedáme sa o skúsenostiach ostatných, čo nám pomáha lepšie porozumieť svojej vlastnej skúsenosti.
- Určujeme si svoje hranice a trváme na ich dodržiavaní.
- Pracujeme na Dvanástich krokoch a uplatňujeme Dvanásť tradícií.
- Hľadáme si ľudí, miesta a veci, ktoré sú zdravé a užitočné pre náš súčasný život, a vyhýbame sa tým, ktoré nie sú.
- Znovu nadväzujeme kontakt so svojim Vnútrotným dieťaťom alebo pravým Ja.
- Spolupracujeme so sponzorom a vytvárame si podpornú sieť kontaktov.

- Navštevujeme mítingy, ktoré sa zameriavajú na problémy, na ktorých potrebujeme pracovať.
- Zapájame sa do služby v programe DDA.

Keď na mítingoch počúvame druhých a samých seba, podporuje to naše uzdravovanie. Naše výpovede na stretnutiach nám občas pomáhajú zamerať sa na svoje problémy, formulovať ich a ujasniť si ich. Vyjadrujeme svoje pocity. Ak rozprávame nahlas, pomáha nám to vyriešiť niektoré problémy. Hovoríme o svojich praktických plánoch na zmenu svojho života alebo o tom, ako nám funguje náš súčasný plán. Príležitostne hovoríme o svojom pokroku alebo víťazstvách. Mítingy nám často slúžia na to, aby sme si overili, ako funguje náš spoločný program. Porovnávame svoj súčasný život v programe so životom v dospelosti pred príchodom do programu DDA.

Na mítingoch sa postupne učíme chápať, aký vplyv majú naše skúsenosti z detstva na naše súčasné postoje, správanie a rozhodnutia. Počúvame ostatných, ako hovoria o svojich skúsenostiach, a spoznávame samých seba. Učíme sa, ako sa môžeme zmeniť. Cítíme, že v našom vnútri je osobnosť, ktorá nie je taká, akou nás učili byť. Nazývame ju „Vnútrotné dieťa“. Objavujeme samých seba.

Čítame literatúru o problémoch dospelých detí a často ju používame ako záchranný čln. Keď sa more na chvíľu rozbúri, pridriavame sa toho, čo sme si prečítali. Mnohí z nás si píšú denník a zisťujú, že im to pomáha uviesť veci na správnu mieru. Iní písaním nadväzujú kontakt so svojimi Vnútrotnými deťmi. Píšeme o svojom detstve, každodenných myšlienkach, opakujúcich sa ťažkostiach, o tom, čo nové sme o svojom živote a o sebe zistili. Píšeme o nových problémoch, hneď ako sa objavia. Využívame nástroje DDA aj mimo mítingov, aby sme sa naučili, ako byť spontánni a vedieť sa tešiť zo života.

Postupne začíname rozpoznávať negatívne rodičovské posolstvá z detstva, ktoré riadia náš život. Učíme sa nahrádzať ich zdravým správaním. Toto je prvý krok k tomu, aby sme sa stali „rodičom samým sebe“. Tým, ako postupne nadobúdame túto schopnosť, mení sa aj náš pohľad na život. Začíname sa naň dívať emocionálne zreým pohľadom. V konečnom dôsledku sa stávame

1) Adult Children of Alcoholics & Dysfunctional Families (ACA) – medzinárodné spoločenstvo DDA.

šťastnejšími a silnejšími ľuďmi, ktorí sú čoraz schopnejší zvládať život. Učíme sa rešpektovať ostatných i samých seba. Kvalita nášho života sa zlepšuje tým, že sa učíme stanoviť si a vyjadrovať svoje hranice a trvať na ich dodržiavaní.

Naše skúsenosti ukazujú, že členovia DDA, ktorí používajú „nástroje uzdravovania“, dosahujú najväčší pokrok v najkratšom čase. Zistili sme tiež, že každý z nás sa uzdravuje vlastným tempom a vo vlastnom časovom horizonte. Všetci sme jedineční, máme rôzne skúsenosti a pochádzame z rôzneho prostredia.

Členstvo

Jedinou podmienkou členstva je túžba uzdraviť sa z následkov vyrastania v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou.

Pravidlá používania literatúry

Mnoho dvanásťkrokových programov vyžaduje, aby bola na mítingoch k dispozícii iba literatúra publikovaná v rámci programu. V programe DDA sa od začiatku zastáva názor, že aj informácie pochádzajúce „zvonka“ (mimo programu) sú cenné. Odporúčame však, aby akákoľvek literatúra, ktorá sa na mítingy prinesie zvonka, bola v súlade s Dvanástimi krokmi a Dvanástimi tradíciami DDA. Náš program tiež odporúča, aby bola takáto literatúra oddelená od literatúry schválenej Konferenciou ACA². Ďalšie informácie o pravidlách DDA, týkajúcich sa literatúry, nájdete v letáku s názvom „Pravidlá používania literatúry“.

Príspevky sú dobrovoľné

Za členstvo sa nevyžadujú žiadne príspevky ani vstupné poplatky. Sme však plne sebestační vďaka vlastným príspevkom. Dary Siedmej tradície poskytujeme na mítingoch podľa vlastných možností na znak uznania výhod, ktoré nám náš program poskytuje.

Na úrovni skupín sa naše príspevky používajú na zabezpečenie ich chodu (platba nájmu, zakúpenie občerstvenia, prístupenie literatúry). Na regionálnej úrovni sa naše príspevky používajú na zabezpečenie komunikačného prepojenia medzi interskupinami a

2) ACA Annual Business Conference (ACA ABC) – Výročná pracovná konferencia medzinárodného spoločenstva DDA.

Svetovou organizáciou služieb³. Na úrovni svetových služieb na to, aby ľudia mali možnosť nájsť skupiny DDA. Každý člen nesie zodpovednosť za udržiavanie činnosti DDA tým, že dbá o to, aby jeho skupina podporovala interskupinu, región a Svetovú organizáciu služieb.

Príslušnosť

DDA je nezávislý program Dvanástich krokov a Dvanástich tradícií. Niesme pridružení k žiadnemu inému dvanásťkrokovému programu, avšak spolupracujeme s inými programami Dvanástich krokov a Dvanástich tradícií. Spoločenstvo DDA nie je spojené so žiadnou sektou, náboženstvom, organizáciou, politickou stranou ani orgánom právnej moci. Nevstupujeme do žiadnych názorových sporov a k verejným záležitostiam nevyjadrujeme ani súhlasné, ani nesúhlasné stanoviská.

Osobné pozvanie

Týmto vás pozývame, aby ste vstúpili do programu DDA a prichádzali znova a znova. Vaša prítomnosť na mítingoch nám pomáha uzdravovať sa. Vieme, že tento program nám prospieva. Iba zriedka sme videli, že by niekto neuspel, ak na ňom poctivo a úprimne pracoval. Toto je naša cesta na dosiahnutie duševného zdravia a vyrovnanosti.

Pozývame vás, aby ste sa stali jej súčasťou. DDA funguje!

Rozmnožujte len pre potreby spoločenstva DDA alebo na základe písomného súhlasu od

Adult Children of Alcoholics®
World Service Organization, Inc.

+1(310) 534-1815

www.adultchildren.org
info@acawso.org

3) ACA World Service Organization (ACA WSO) – Svetová organizácia služieb medzinárodného spoločenstva DDA.

Local information:

Čo je to DDA...



**Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families**

www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.