



Prísľuby DDA

1. Svoju skutočnú identitu objavíme tak, že budeme milovať a prijímať samých seba.
2. Tým, že každý deň prijmem seba, naša vlastná hodnota narastie.
3. Opustí nás strach z autorít a potreba zavďačiť sa alebo vyhovieť druhým.
4. V našom vnútri narastie schopnosť podeliť sa o dôvernosť.
5. Tým, že budeme čeliť svojim pocitom opustenia, budú pre nás atraktívnejšie silné stránky a staneme sa tolerantnejšími voči slabostiam.
6. Budeme si užívať pocit stability, pokoja a finančnej istoty.
7. Naučíme sa, ako sa v živote hrať a radosť sa z neho.
8. Rozhodneme sa milovať ľudí, ktorí sú schopní lásky a sú zodpovední sami za seba.
9. Stanovíme si zdravé hranice a limity bude pre nás ľahšie.
10. Tým, že budeme intuitívne robiť zdravšie rozhodnutia, opustí nás strach z neúspechu aj z úspechu.
11. S pomocou našej podpornej skupiny DDA sa pomaly oslobodíme od svojho dysfunkčného správania.
12. S pomocou našej Vyššej sily sa postupne naučíme očakávať a dostávať to najlepšie.

Zdroj: Veľká červená kniha

„Zoznam črt dospelého dieťaťa hlboko v mojom srdci niečo rozozvučal. Táto práca mi konečne umožnila rozpoznať skryté presvedčenie, že na mne nezáleží, a neskôr sa tohto presvedčenia aj vzdáť...“

— David M., AA a DDA

„Pre mňa bolo AA vždy o chorobe odpojenia od samého seba, druhých a Vyššej sily. AA mi ukázalo cestu k opätovnému spojeniu a DDA mi pomohlo hlbšie uzdraviť tie čiastočky v mojom vnútri, ktoré boli v dôsledku mojej traumatizujúcej výchovy tak veľmi poodpájané.“

— Pam D., AA, DDA a Al-Anon

„Nebud' emocionálnym chaosom bojujúcim zubami-nechtami. Potrebuješ tento program.“

— Carmela R., AA a DDA

Jedinou podmienkou členstva v DDA je túžba uzdraviť sa z dôsledkov vyrastania v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou. Príkladom sú mnohí, ktorí hovoria, že naše mítingy a program im pomohli nájsť samých seba. Sú medzi nimi dospelí, ktorí vyrastali v rodinách s duševnými chorobami, so závislosťou od liekov či s prísnou výchovou, alebo dospelí, ktorí vyrastali v adoptívnych rodinách.

Local information:

Hľadanie emocionálnej triezvosti

„Mnohí zo starších členov, ktorí podrobili liečbu alkoholizmu v našom programe AA náročným, ale úspešným skúškam, si stále uvedomujú, že im často chýba emocionálna triezvosť... Stále nám môže unikať pokoj a radosť.“

— Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

Črty dospelých detí

Sme izolovaní a bojíme sa ľudí a autorít.

Snažili sme sa zavďačiť alebo vyhovieť iným a pritom sme stratili svoju vlastnú identitu.

Bojíme sa nahnevaných ľudí a akejkolvek osobnej kritiky.

Stali sme sa alkoholikmi, vzali sme si alkoholika alebo sme si našli iných kompulzívnych životných partnerov.

Cítíme sa previnilo, ak sa namiesto toho, aby sme ustúpili druhým, postavíme sami za seba.

Sme závislí od vzrušenia (drámy).

Zamieňame si lásku s ústosťou a máme sklony „milovať“ tých, ktorých môžeme „ľutovať“ a „zachraňovať“.

Máme v sebe hlboko potlačené pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť prežívať alebo vyjadrovať svoje pocity, pretože je to veľmi bolestivé.

Prísne sa posudzujeme a máme pocit nízkej hodnoty samých seba.

Sme spoluzávislé osobnosti a desí nás to, že by nás druhí mohli opustiť.

–Tony A., 1978

Uzdravujete sa, ale niečo vám chýba?

Uzdravujúci sa alkoholici vďačia za svoj život Dvanástim krokom.

Mnohí z nás však postupom času zápasia s nejasným pocitom, že napriek abstinencii im stále niečo chýba. Hoci navštevujeme mítingy, naše nedostatky a pokrivené emócie v nás zanovito pretrvávajú.

Ak ste vyrastali v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou, existuje nádej. Dospelé deti alkoholikov a deti z dysfunkčných rodín je anonymné dvanásťkrokové spoločenstvo, ktoré vám pomôže nájsť emocionálnu triezvosť – hlboké uzdravenie mysle, tela a ducha, ktoré ako prvý predstavil Bill W.

S pomocou svojej Vyššej sily zažívajú deti z dysfunkčných rodín v DDA bezpodmienečnú lásku k samým sebe. Pomaly sa zbavujú skresleného myslenia a pocitu nespokojnosti, ktoré sú dedičstvom ich výchovy.

Vaša minulosť je stále dôležitá

Uzdravujúci sa alkoholici sa sústreďujú na život v prítomnosti: deň po dni. No ak vaše detstvo poznačil chaos, zanedbávanie a zlé zaobchádzanie, čo je v rodinách alkoholikov bežné, ignorovanie minulosti môže byť smrteľne nebezpečné.

Bez pomoci uviaznu dospelí s takouto minulosťou v tragickom kolobehu vzorcov správania, ktoré sa prenášajú z jednej generácie na druhú. Prežívajú chronickú hanbu a pochybnosti o sebe, ktoré si osvojili v detstve. Mnohí, ale nie všetci, sa stanú alkoholikmi či inak závislými. Majú problémy s medziľudskými vzťahmi doma aj na pracovisku. Vo svojej bolesti často zle zaobchádzajú so svojimi najbližšími.

Tieto opakujúce sa životné vzorce sú opísané v Zozname črt dospelého dieťaťa. Ak sa tieto črty týkajú aj vás, možno ste ovplyvnení rodinnou dysfunkciou, alkoholizmom alebo inou porovnateľnou traumou z detstva.

DDA vám môže pomôcť

DDA nie je náhradou za triezvosť od alkoholu, ale posilňuje naše uzdravovanie.

Bill W., ktorý sám v detstve prežil hlbokú traumu, v roku 1956 predpovedal, že jedného dňa vznikne nové spoločenstvo, ktoré bude používať Dvanásť krokov a vytvorí komunitu na uzdravenie dlho pochovaných „psychických zranení“. V DDA, tak ako to predvídal Bill W., sa spoločne vyrovnávame so svojou minulosťou a prestávame znova prežívať to, čo sa nám stalo kedysi.

Pomocou nástrojov a prispôbovaných Krokov DDA dokážeme prijať svoju bezmocnosť voči zraňujúcej minulosti. Neobviňujúcou inventúrou samých seba a svojej rodiny uzdravujeme svoje správanie v súčasnosti. Vyššia sila nám pomáha správať sa k sebe s láskou a nehou a nadväzovať láskyplné vzťahy s ľuďmi, ktorí si nás vážia takých, akí sme.

Vďaka emocionálnej triezvosti sa zbavujeme vzorcov správania, ktoré sme nadobudli v detstve, a zažívame Dvanásť prísľubov DDA. Konečne vieme, čo to znamená žiť „šťastne, radostne a slobodne“.