



Prísľuby DDA

1. Svoju skutočnú identitu objavíme tak, že budeme milovať a prijímať samých seba.
2. Tým, že každý deň prijmeme samých 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 vzdám...“

— 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 unikáť 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 ľútosťou 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 vďaka 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 znovu 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 čít 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 traumy, 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 prispôbených 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“.