

**Vitajte v programe DDA.** Sme veľmi radi, že ste tu. Ako nováčikovia, ktorí začínajú túto cestu k duchovnému prebudeniu, môžeme mať rôzne pocity: úľavu, smútok, nadšenie, dokonca i zmätok. Krátko po príchode sa niektorí z nás môžu cítiť dostatočne pripravení na to, aby sa začali venovať čítaniu literatúry DDA, našli si spolupútnika a podnikli navrhované kroky na uzdravenie.

### **Keď nadšenie nováčka pohasne**

Podľa našich skúseností sa u nováčikov prejavuje počiatočný entuziazmus. Nadšenie z tejto fázy „ružového obláčika“ vyplývajúcej z vašej prítomnosti v DDA začne slabnúť a môžete sa cítiť rozčarovaní. Nenechajte sa odradiť. Mnohí z nás si mysleli, že Kroky sú záračným zaklínadlom, ktoré po vyslovení zruší kľatbu dysfunkcie. Uzdravenie dospelého dieťaťa si vyžaduje viac, než len odriekať Kroky alebo rozprávať naše príbehy – oveľa viac.

### **Sústredte sa**

Keď zanietenosť nováčka začne pohasínať, signalizuje to, že sa nám otvára príležitosť začať „pracovať“ na svojom uzdravovaní, dostať sa ďalej, ako len k slovám, prekonať svoje návyky a vstúpiť do hlbších zákutí podvedomia. Tam, kde boli Vnútorným kritickým rodičom alebo nepravým Ja<sup>1</sup> pochované konflikty, spomienky a pocity z nášho traumatického detstva, a kde čakali, kým budeme pripravení, aby sme ich mohli spracovať.

### **O veľkosti vo vás**

V tomto momente vašej cesty k uzdraveniu ste si možno osvojili všetky výrazy z programu DDA, možno ste sa zúčastnili na mnohých mítingoch, mnoho ráz pracovali na Krokoch a slúžili na mnohých úrovniach služieb. Niektorí si dokonca môžu myslieť, že sú „tí praví“. Podľa našich skúseností ste „ten pravý“ vy.

### **Odhalenie rušivých vplyvov a masiek**

Keď dosiahneme túto úroveň uzdravovania, našu pozornosť môžu odpútať mnohé rušivé vplyvy a ich maskovanie je obzvlášť dômyselné: nezázivná práca, nový alebo starý ľubostný vzťah, nedostatok finančných prostriedkov atď. Môžeme mať tiež pocit, že mítingy slúžia na sťažovanie a obviňovanie, že koniec trápenia je len fantázia a k žiadnemu uzdraveniu nedochádza. To, čo nás rozptyľuje, môže byť celkom obyčajná vec, ale aj niečo nezvyčajné.

---

1) Veríme, že každý z nás sa narodí s pravým Ja, ktoré je vplyvom dysfunkčného rodičovstva prinútené skryť sa. Objaví sa nepravé Ja (Kritický rodič), ktoré chráni skryté pravé Ja pred zranením, ale za vysokú cenu. Veľká červená kniha, s. xv.

Kritický rodič alebo nepravé Ja majú v rukáve veľa takýchto trikov a nezastavia sa pred ničím. Musia zabrániť tomu, aby bolestivá pravda vyšla najavo. Napokon, toto bola ich jediná úloha – udržať bolesťou zasiahnuté Vnútorné dieťa uzavreté pred akoukoľvek potenciálnou hrozbou, ktorá by narušila bezpečie jeho ulity. Zvyčajne chvíľu trvá, kým sa láskavosť, ktorú sme v DDA našli, obráti na dôveru.

### **Uzdravovanie je lákavé**

Ak „pracujeme“ na uzdravovaní, v konečnom dôsledku nás to všetkých láka, aby sme išli hlbšie. Spoznať svoje príbehy, to, ako sme ich skreslili, alebo to, ako sme prevzali dysfunkčné charakteristiky, ešte nie je riešene. Je to iba poznanie bez hlbšieho uvedomenia – často smutný a predvídateľný začiatok cesty skutočného uzdravovania. Zistili sme, že uzdravovanie zasahuje hlbšie, než sme spočiatku tušili.

Teraz už bude naša obrana pravdepodobne dostávať varovanie. Náš neviditeľný ochranný štít je na maximálnom výkone. Náš Kritický rodič alebo nepravé Ja si na mítingoch tiež dôsledne robili poznámky! Plnenie prísľubov programu duchovného prebudenia už nemožno odkladať. Je to náš osud. Nevyhnutné je „pracovať“ na uzdravovaní.

### **Príďte zas**

„Príďte zas!“ Táto veta nadobúda úplne nový význam, keď sa takmer každé vlákno našej bytosti chce odpojiť a utiecť čo najďalej a čo najrýchlejšie, ako je to možné. Toto je rozhodujúca fáza, keď sa môže začať uzdravovanie, ak sme vytrvalí a dôslední. Starostlivosť o našu duchovnú stránku nám umožňuje prekonať nepríjemné pocity. Vrátiť sa späť by teraz znamenalo premeškať najcennejšiu príležitosť svojho života.

Naše úsilie bude tisíckrát odmenené, ak dokážeme predvídať zoslabnutie nováčikovského zápalu a sústredíme sa na svoj duchovný cieľ. Naše úsilie bude odmenené, keď sa nebudeme rozptyľovať a dokážeme sa venovať svojim duchovným lekciám aj napriek mnohým klamlivým rušivým vplyvom. „Práca“ na uzdravovaní sa nám odmení neopísateľným a nepredstaviteľným spôsobom.

### **Duchovný cieľ „práce“ na uzdravovaní**

*Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili, usilovali sme sa odovzdávať toto poslanstvo iným, ktorí ešte stále trpia, a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.*

### **Definícia „práce“ na uzdravovaní**

Jadrom „práce“ na uzdravovaní je spracovanie a integrácia našich základných konfliktov, spomienok a pocitov. Umožňuje nám stať sa celistvými (nie odpojenými), prítomnými (nie žijúcimi v minulosti alebo budúcnosti) a duchovne prebudenými (nie duchovne mŕtvymi a znecitlivenejšími).

### **Príprava na cestu uzdravovania**

Možno sa budeme musieť pripraviť na svoju cestu integrácie. Príprava si môže vyžadovať uzdravenie z vonkajších (exogénnych) závislostí od látok. Budeme sa tiež musieť uzdraviť z akejkoľvek nezdravej závislosti od psychicky, behaviorálne alebo emocionálne produkovaných vnútorných (endogénnych) drog.

### **Hľadajte fyzickú a emocionálnu rovnováhu**

Po prekonaní počiatočnej oslabenej kondície môžeme hľadať svoju prirodzenú fyzickú a emocionálnu rovnováhu (triezvosť) a svoju pravú láskavosť – prebudené duchovné vedomie.

### **Pochopiť závislosť a návykovosť**

Možno by sme si mali uvedomiť, že dospelé deti sú rovnako nezdravo závislé od svojich obranných mechanizmov na prežitie (Kritický rodič alebo nepravé Ja), ako sú alkoholicy závislí od alkoholu alebo narkomani od iných návykových látok. Ak chceme pochopiť, v čom spočíva „práca“ na uzdravovaní, môže byť užitočné mať definíciu nezdravej závislosti.

### **Definícia nezdravej závislosti a návykov**

Jednou z definícií nezdravej psychickej, behaviorálnej, emocionálnej alebo fyzickej závislosti alebo návykov môže byť, že máme obsedantné a/alebo kompulzívne (nutkavé) prejavy v spojitosti s myslením, správaním, pocitmi alebo látkami, ktoré ovplyvňujú myseľ a náladu. Tieto prejavy v konečnom dôsledku spôsobujú, že náš život je nevládnuteľný. Ich cieľom je potlačiť traumatické alebo bolestivé spomienky, pocity a konflikty, ktoré náš Kritický rodič alebo nepravé Ja nepripúšťa ani nedôveruje tomu, že ich dokážeme vyriešiť, rozpomenúť sa na ne alebo ich precítiť (uzdraviť sa).

### **Bezpečné spracovanie**

Našou prioritou je bezpečný prístup, spracovanie a integrácia konfliktov, spomienok a pocitov, ktoré poháňajú naše závislosti a návyky. Medzi návykovými látkami a obrannými mechanizmami na prežitie je rozdiel. Návykových látok sa musíme úplne zdržať, aby sme dosiahli fyzické uzdravenie. Na rozdiel od nich sa však musíme od našich obranných mechanizmov na prežitie (nepravé Ja alebo Kritický rodič) bezpečne odpútať, aby sme sa mohli stať celistvými. Ak máme v DDA spolupútnika, povzbudí nás to, aby sme pokračovali v programe; to netreba zdôrazňovať.

Na to, aby bol proces odpojenia bezpečný, je nevyhnutné, aby sme na našom uzdravovaní „pracovali“ s nehou, humorom, láskou a úctou (čiže pomocou pravého Ja alebo Vnútorného milujúceho rodiča). Rovnako je potrebné, aby sme ku Kritickému rodičovi alebo nepravému Ja (naším hlavným obrancom a ochrancom) a k Vnútornému dieťaťu pristupovali starostlivým a celistvým spôsobom.

Keď túto náročnú prekážku odstránime pomocou bezpečného a starostlivého základu (pravé Ja alebo Vnútný milujúci rodič), sme schopní lepšie využiť Dvanásť krokov a nástroje, ktoré nadobúdame tým, že sa stávame rodičom samým sebe. Môžeme pomocou nich ďalej posilňovať svoje fyzické, psychické a duchovné sily. Tie nám pomôžu riešiť konflikty, vybaviť si spomienky v ich pravej podobe a vyjadriť s tým súvisiace konkrétne pocity, ktoré boli potláčané našimi závislosťami a návykmi.

Keď sa dostaneme do tejto fázy svojho duchovného vývoja, možno by sme mali zvážiť výber sloganu, ktorý by nám pripomínal význam tohto mílnika; a nezabudnime, prosím, pristupovať s nehou, láskou, humorom a úctou aj k svojmu Kritickému rodičovi alebo nepravému Ja. Napokon sú to naši najstarší priatelia, naši dôveryhodní obrancovia a oddaní ochrancovia, ktorí si to zaslúžia.

### Navrhované slogany, niektoré vtipné, na dlhé trate:

- DDA je spôsob života, ktorý funguje, ak na ňom pracujete. Veľká červená kniha, s. 51
- Jeden malý krok pre človeka, a stále musíme „pracovať“ na uzdravení. :-)
- Bezpečný prístup, spracovanie a integrácia.
- Zúčastnite sa na mnohých mítingoch, horlivo čítajte, podelte sa o všetko, o čo chcete – stále musíme „pracovať“ na uzdravení. :-)
- Len cestou do svojho vnútra dosiahneme pokrok.
- Stále musíme „pracovať“ na uzdravení, zlatko! :-)
- Neschádzajte z cesty.
- Vážne?! Stále musíme „pracovať“ na uzdravení. :-)
- Vytrvalo, dôsledne, aktívne.
- Pozri! Hore na oblohe, to je vták, to je lietadlo, nie, stále musíme „pracovať“ na uzdravení. :-)
- Spomínať, cítiť, riešiť.
- Aj keď už je všetko hotové, stále musíme „pracovať“ na uzdravení.
- Starostlivý a ucelený prístup pre všetkých.
- Už sme spomínali, že musíme stále „pracovať“ na uzdravení? :-)
- Abstinencia a odpútanie.
- Ktoorej časti z toho, **že musíme stále „pracovať“ na uzdravení**, nerozumieme? :-)
- Rozprávať, dôverovať, cítiť.
- Yoda<sup>2</sup> hovorí: „Na uzdravení my pracovať musíme stále.“ :-)

2) Yoda je kultová postava zo sveta Hviezdnych vojen.

### Deliť sa o dar uzdravenia

Keď napredujeme na svojej duchovnej ceste, naše skúsenosti nám dávajú silu udržiavať a pozdvíhať svoje duchovné vedomie, predovšetkým vo vzťahu k sebe, potom vo vzájomných vzťahoch s našimi spolupútnikmi, inými dospelými deťmi a najmä nováčikmi.

Žiadny dar nie je väčší ako ten, ktorý sme vďačne a slobodne prijali, a teraz ho s radosťou rozdáваме nováčikom, ktorí sa vydávajú na túto duchovnú cestu. Deliť sa o dar uzdravenia nám prináša veľkú radosť a uspokojenie.

Nováčik, ktorý práve vstúpil do programu DDA, si zvyčajne nemyslí, že uzdravenie je možné. Neverí, že traumatické a bolestivé konflikty, spomienky a pocity sú skutočne zodpovedné za to, že jeho život je nevládnuteľný. A ak aj sú zodpovedné za jeho nevládnuteľný život, nováčik neverí, že sa skutočne dajú spracovať.

Naša dôsledná účasť a skromná služba na mítingoch, naše úprimné výpovede o skúsenostiach, sile a nádeji z našej cesty uzdravovania nám pomáhajú udržiavať to, čo máme, tým, že to odovzdávame. Ubezpečujeme nováčikov, že ich duchovné prebudenie je možné. Je to naozaj zázrak, ktorý sa môže udiť, ak „pracujeme“ na uzdravovaní.

Keď „pracujeme“ na uzdravovaní deň čo deň, vidíme, ako sa dočasná zanietenosť našich prvých dní stáva trvalým vyžarováním našich prebudených duší. Vidíme, ako sa duchovne vznášame z bezpečia svojich ulít a premieňame na jedinečné bytosti, akými nás chcela Vyššia sila mať. Úprimne vám ďakujeme, že ste s nami, a pozývame vás, aby ste k nám prichádzali zas a znova. Funguje to, ak na tom pracujete.



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

**Adult Children of Alcoholics®**  
**World Service Organization, Inc.**  
+1(310) 534-1815

Local information:



**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families**  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)  
+1 (310) 534-1815

© 2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.