

## **Wprowadzenie**

Dorośle Dzieci Alkoholików (DDA) to program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji dla mężczyzn i kobiet, którzy dorastali w alkoholowych lub innych dysfunkcyjnych domach. Program DDA opiera się na założeniu, że rodzinna dysfunkcja jest chorobą, która wpłynęła na nas, gdy byliśmy dziećmi i nadal oddziałuje na nas jako dorosłych. Do naszej grupy przynależą również dorośli pochodzący z domów, w których alkohol czy narkotyki nie były obecne, jednak miały miejsce nadużycia, zaniedbanie lub niezdrowe zachowanie.

Spotykamy się, aby dzielić się doświadczeniem i zdrowieniem w atmosferze wzajemnego szacunku. Odkrywamy jak alkoholizm, czy inna rodzinna dysfunkcja wpłynęła na nas w przeszłości i jak wpływa na nas obecnie. Zaczynamy widzieć niezdrowe elementy naszego dzieciństwa. Poprzez praktykowanie Dwunastu Kroków, koncentrację na Rozwiązaniu DDA i akceptację kochającej Siły Wyższej, jakkolwiek ją rozumiemy, odnajdujemy wolność.

## **Dlaczego przyszliśmy do DDA po raz pierwszy**

Nasze decyzje i odpowiedzi na problemy życiowe wydawały się nie działać. Nasze życie stało się nie do zniesienia. Wyczerpaliśmy wszystkie sposoby, dzięki którym mogliśmy być szczęśliwi. Często straciliśmy swoją kreatywność, elastyczność, czy poczucie humoru. Kontynuowanie takiej egzystencji przestało być jedyną opcją. Jednakże, było dla nas niemalże niemożliwe, aby porzucić tę myśl, że sami jesteśmy zdolni się naprawić. Wyczerpani, mieliśmy nadzieję, że nowy związek, nowa praca lub przeprowadzka będzie uzdrowieniem, ale nigdy nim nie było. Podjęliśmy decyzję, aby szukać pomocy.

## **Dlaczego „ciągle wracamy”**

Pod koniec spotkania DDA, członkowie grupy zachęcają się wzajemnie do „ciąglego wracania” na spotkania. Dlaczego? Na spotkaniach uczestnicy wysłuchali nas. Nie oceniali nas. Nie próbowali nas naprawiać. Nie przerywali nam, kiedy mówiliśmy. Powiedzieli nam, że jeśli będziemy przychodzili

na spotkania regularnie, stopniowo poczuje się lepiej. I tak się stało.

## **Co robimy na spotkaniach DDA**

- Dzielimy się tym, co nas spotyka w życiu i jak sobie z tym radzimy w naszym programie udrowienia (t.j. dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją)
- Budujemy osobistą sieć wsparcia
- Praktykujemy zdrowienie i dbamy o osobiste granice poprzez służbę

## **Czego nie robimy na spotkaniach**

- Nie angażujemy się w polemikę
- Nie krytykujemy
- Nie komentujemy wypowiedzi innych
- Nie oferujemy porady
- Nie zakłócamy wypowiedzi innych, słownie oraz poprzez szept, gesty, hałas czy ruch
- Nie naruszamy anonimowości uczestników
- Nie powtarzamy tego, co było powiedziane na spotkaniu (w żadnym kontekście)

## **Jak pracujemy z Programem Uzdrawienia**

Każdy zdrowieje we własnym tempie. Wiemy z doświadczenia, że członkowie DDA, którzy zrobili największy postęp w najkrótszym czasie używali narzędzi uzdrawienia.

## **Narzędzia uzdrawienia DDA**

- Chodzimy na spotkania, i dzwoniemy do osób z programu, aby omawiać kwestie dotyczące uzdrawienia
- Czytamy literaturę DDA i uczymy się z doświadczeń innych, jednocześnie zyskując przejrzystość naszego doświadczenia
- Definiujemy i wzmacniamy nasze granice
- Praktykujemy i używamy Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji
- Rozpoznajemy ludzi, miejsca i rzeczy, które są zdrowe i użyteczne dla naszego obecnego życia oraz odrzucamy te, które nam nie służą
- Odnajdujemy więź z naszym Wewnętrznym Dzieckiem lub Prawdziwym Ja
- Pracujemy ze sponsorem i budujemy sieci wsparcia

- Uczęszczamy na spotkania, które skupiają się na problemach, nad którymi powinniśmy pracować
- Podejmujemy służbę w DDA

Sluchanie wypowiedzi innych i nas samych na spotkaniach pomaga nam w uzdrowieniu. Czasami, podzielenie się na spotkaniu pomaga nam się skoncentrować, zdefiniować i wyjaśnić nasze problemy. Wyrażamy uczucia. Mówienie na głos pomaga nam rozwiązać niektóre problemy. Mówimy o naszych planach działania, które mają na celu zmianę naszego życia lub o tym jak dobrze nasz obecny plan działa. Czasami mówimy o naszych postępach lub sukcesach. Często, spotkania są realnym spojrzeniem na nasz ogólny program. Używamy ich, aby porównać nasze obecne życie w programie do naszego dorosłego życia przed przyłączeniem się do programu DDA.

Na spotkaniach zaczynamy rozumieć jak doświadczenia naszego dzieciństwa kształtują nasze dzisiejsze postawy, zachowanie i wybory. Słuchamy innych opowiadających o ich doświadczeniach i rozpoznajemy siebie. Uczymy się jak możemy się zmieniać. Wyczuwamy, że nasza wewnętrzna osobowość jest inna niż ta, która została ukształtowana. Niektórzy nazywają ją „Wewnętrznym Dzieckiem”. Odkrywamy siebie.

Czytamy literaturę o problematyce DDA, często używając tę literaturę jako tratwę ratunkową. Trzymamy się tego, co przeczytaliśmy, kiedy morze jest chwilowo wzburzone. Wielu z nas pisze codziennie, odkrywając, że pomaga nam to znaleźć odpowiednią perspektywę. Niektórzy piszą, aby skontaktować się z Wewnętrznym Dzieckiem. Piszemy o naszym dzieciństwie, codziennych myślach, powracających problemach i odkryciach dotyczących życia i nas samych. Piszemy o nowych problemach, kiedy się pojawiają. Oprócz uczestnictwa w regularnych mityngach, korzystamy także z innych spotkań DDA, aby uczyć się spontaniczności i zabawy.

Stopniowo zaczynamy rozpoznawać negatywne przekazy od naszych rodziców, pochodzące z dzieciństwa, które kierują naszym życiem. Uczymy

się, jak je zastępować zdrowym zachowaniem. To pierwszy krok do „ponownego wychowania” (ang. reparenting). Kiedy stopniowo wychowujemy się ponownie, nasze spojrzenie na życie zmienia się. Zaczynamy patrzeć na życie z perspektywy emocjonalnej dojrzałości. W końcu jesteśmy szczęśliwsi, silniejsi, bardziej kompetentni i lepiej radzimy sobie z życiem. Uczymy się szanować innych i siebie. Jakość naszego życia poprawia się, gdy uczymy się definiować i komunikować nasze granice, oraz domagać się, aby były one uznawane przez innych.

Nauczyliśmy się z doświadczenia, że członkowie DDA, którzy zyskują najwięcej w najkrótszym czasie to ci, którzy używają „narzędzi uzdrowienia”. Odkryliśmy też, że każdy z nas zdrowieje we własnym tempie i we własnym czasie. Pochodzimy z różnych środowisk i mamy różne doświadczenia.

### **Członkostwo**

Jedynym wymogiem dotyczącym członkostwa jest chęć powrotu do zdrowia ze skutków dorastania w alkoholowej lub innej rodzinie dysfunkcyjnej.

### **Polityka literatury**

Wiele programów dwunastokrokowych wymaga, aby na spotkaniach była dostępna wyłącznie literatura publikowana w ramach programu. Program DDA, od samego początku, utrzymuje, że wartościowe informacje znajdują się również poza programem. Sugerujemy jednak, aby zewnętrzna literatura przynoszona na spotkania była zgodna z Dwunastoma Krokami i Dwunastoma Tradycjami. Nasz program również sugeruje, żeby zewnętrzna literatura była trzymana osobno od literatury Zatwierdzonej przez Konferencję DDA. Aby uzyskać więcej informacji dotyczących polityki literatury DDA, prosimy odnieść się do broszury „Polityka Literatury DDA”.

### **Składki są dobrowolne**

Opłaty członkowskie nie są wymagane. Utrzymujemy się z dobrowolnych, własnych składek. Zgodnie z naszą Siódmą Tradycją, podczas spotkań dajemy dobrowolne datki, na jakie nas stać, w uznaniu korzyści jakie daje nam program.

Na poziomie spotkań, nasze składki są używane na opłacenie podstawowych rzeczy (opłacenie wynajmu, kupno kawy, herbaty oraz literatury). Na poziomie Regionalnym, nasze składki są używane na komunikację pomiędzy Intergrupami i Służbami Światowymi, aby osoby szukające spotkań mogły je znaleźć. Obowiązkiem każdego członka jest zapewnienie funkcjonowania wspólnoty DDA, poprzez wspieranie następujących grup: Intergrupy, Regionu, oraz Służb Światowych (WSO).

### **Przynależność**

DDA jest niezależnym programem Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Nie należymy do żadnych innych organizacji Dwunastu Kroków. Niemniej jednak współpracujemy z innymi programami Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Nie jesteśmy spokrewnieni z żadną sektą, grupą religijną, organizacją, instytucją, grupą polityczną, ani żadną inną grupą egzekwującą prawo. Nie angażujemy się w żadne publiczne polemiki, ani nie zajmujemy stanowiska w jakichkolwiek sporach.

### **Osobiste zaproszenie**

To jest Twoje osobiste zaproszenie na spotkanie DDA, oraz do *ciągłego uczestnictwa*. Twoja obecność na spotkaniach pomaga nam w uzdrowieniu. Wiemy, że ten program działa. Trudno znaleźć kogoś, kto szczerze pracuje w programie, ale bez powodzenia. To jest nasza ścieżka do zdrowia psychicznego, nasz program do osiągnięcia pogody ducha.

Zapraszamy Cię do wzięcia udziału. DDA działa!

Przedruk wyłącznie do dystrybucji w DDA lub po uzyskaniu pisemnej zgody od

**Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

# DDA jest...



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2014 ACA WSO, Inc.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.  
102-03-pl-1