



ACA (DDA/DDD)
www.dda.org.pl

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.

SCENARIUSZ MITYNGU

(Mityng trwa 1.5 godziny)

Cześć/witajcie. Mam na imię Witam was na mityngu Dorosłych Dzieci Alkoholików / Rodzin Dysfunkcyjnych grupy *(nazwa grupy)*

Proszę o upewnienie się, że na czas mityngu wszystkie telefony komórkowe są wyłączone.

Spotykamy się, aby dzielić się naszym doświadczeniem wychowywania się w alkoholowym lub w inny sposób dysfunkcyjnym otoczeniu domowym. To doświadczenie zaraziło nas w dzieciństwie i nadal ma na nas wpływ. Poprzez praktykowanie Dwunastu Kroków, skupianie się na Rozwiązaniu oraz akceptowanie Siły Wyższej, takiej, jak ją rozumiemy, odnajdujemy wolność od skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej. Identyfikujemy się z „Problemem” i uczymy się żyć zgodnie z „Rozwiązaniem”, dzień po dniu.

Rozpocznijmy nasze spotkanie chwilą ciszy, a po niej Modlitwą o pogodę ducha.

- Proszę o przeczytanie Problemu (albo Listy 14 cech DDA).
- Proszę o przeczytanie Rozwiązania.
- Proszę o przeczytanie Dwunastu Kroków.

Być może odnajdujesz się w naszych tekstach, nawet jeśli w twoim domu nie było widocznego alkoholizmu lub innego uzależnienia. Dzieje się tak często, ponieważ dysfunkcja może wystąpić także w rodzinie, w której nie ma uzależnienia. Witamy cię.

Jeśli jesteś na mityngu DDA/DDD po raz pierwszy, chcielibyśmy prosić cię o przedstawienie się z imienia. Nie chcemy wprawiać cię w zakłopotanie, ale chcemy cię przywitać i poznać. *(Zacznij klaskać.)* Cieszymy się, że jesteś z nami. Wracaj do nas. A teraz w rundce, każdy po kolei, przedstawmy się z imienia. Mam na imię

Program ACA nie jest łatwy, ale jeśli poradzisz sobie z tym, co pojawi się na sześciu kolejnych spotkaniach, zaczniesz wychodzić z zaprzeczania. To pozwoli ci uwolnić się od przeszłości. Zmienisz się ty i twoje życie. Na początku wielu z nas mogło nie rozpoznać lub nie akceptować tego, że niektóre nasze obecne postawy i zachowania wynikają z doświadczeń związanych z alkoholizmem lub dysfunkcją w naszym dzieciństwie. Zachowujemy się jak dorosłe dzieci, co oznacza, że wnosimy do naszych dorosłych relacji to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie: brak wiary w siebie oraz lęk. Przychodząc na sześć spotkań z rzędu i uczestnicząc regularnie w następnych, poznajemy swoje Prawdziwe Ja i zaczynamy działać w zgodzie z sobą samym.

Zachęcamy każdego członka Wspólnoty ACA (DDA/DDD), aby dzielił się otwarcie swoim doświadczeniem, na ile pozwala na to czas. To jest bezpieczne miejsce, w którym możemy dzielić się doświadczeniami z życia dorosłego oraz z dzieciństwa, nie będąc ocenianym. Aby wszyscy mieli szansę na wypowiedź podczas tego mityngu, prosimy, aby każda osoba ograniczała swój czas wypowiedzi do pięciu minut (*trzech lub czterech, jeśli grupa jest liczna*).

To, co usłyszysz w trakcie mityngu, powinno pozostać na mityngu. Nie rozmawiamy z innymi o czyjejs historii ani doświadczeniach. Prosimy o szanowanie anonimowości osób, które dziś podzielą się swoim doświadczeniem.

Podczas dzielenia się doświadczeniem nie zakłócamy. Zakłócanie oznacza przerywanie, komentowanie lub odnoszenie się do wypowiedzi innej osoby. Nie zakłócamy, ponieważ dorosłe dzieci wywodzą się z domów, w których uczucia i opinie były oceniane jako niewłaściwe lub błędne. Akceptujemy to, co mówią inni, bez komentowania, ponieważ dla nich jest to prawdą. Pracujemy nad tym, by brać większą odpowiedzialność za swoje własne życie, a nie udzielać rad innym.

Dzisiejszy mityng jest (*poświęcony omawianiu danego Kroku, Tradycji, rozważaniu wybranego tematu, mityngiem spikerskim, itp*). Zaczniemy dzielić się doświadczeniem teraz i skończymy o..... (*około 15 minut przed końcem mityngu*).

(Prowadzący mityng może prosić o zabranie głosu osoby, które podniosą ręce, lub zrobić rundkę od lewej do prawej/prawo do lewej – to wybór prowadzącego lub grupy).

Możemy zacząć dzielenie się doświadczeniem.

(Zakończenie dzielenia się doświadczeniem.)

(Podając koszyk/kapelusz) Teraz czas na naszą Siódmą Tradycję, zgodnie z którą „Każda grupa DDA powinna być w pełni samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.” Osoby, które są na mityngu po raz pierwszy, są zwolnione ze składki. Zachęcamy do zakupu literatury.

Czy ktoś mógłby odczytać Dwanaście Tradycji?

Teraz jest czas na:

- ogłoszenia Rzecznika/Prowadzącego
- sprawozdanie Skarbnika
- sprawozdanie Mandatariusza/Komisji Intergrupy

Czy ktoś ma jakieś inne ogłoszenia dotyczące wspólnoty ACA (DDA/DDD)?

(Jeśli czas na to pozwala) Czy ktoś jeszcze chciałby czymś się podzielić? (*i/lub*) Kończy się czas, który mamy na dzielenie się. Dziękujemy, że tu byliście; prosimy - wracajcie do nas. Jeżeli nie miałeś szansy wypowiedzieć się na dzisiejszym mityngu, a chciałbyś porozmawiać, prosimy, abyś po mityngu zwrócił się do kogoś z obecnych.

Przeczytam teraz Dwanaście Obietnic.

Czy może zakończyć spotkanie wybraną przez siebie modlitwą? (*stańcie i uformujcie krąg, trzymając się za ręce*).

Wracajcie. To działa!