

1. Stali sme sa izolovanými a bojíme sa ľudí a autorít.
2. Snažili sme sa zavraždiť alebo vyhovieť iným a pritom sme stratili svoju vlastnú identitu.
3. Desia nás rozhnevaní ľudia a akákoľvek osobná kritika.
4. Buď sme sa sami stali alkoholikmi, uzavreli sme s nimi manželstvo, alebo oboje, prípadne sme si našli inú kompulzívnu osobnosť, ako napríklad workoholika, aby sme naplnili našu chorobnú potrebu byť opustení.
5. Žijeme svoj život z pozície obete a táto slabosť nás priťahuje v partnerských aj priateľských vzťahoch.
6. Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás jednoduchšie zaoberať sa inými ako sebou samými. To nám umožňuje nezameriavať sa príliš na vlastné chyby a nedostatky.
7. Cítíme sa previniť, ak sa namiesto toho, aby sme ustúpili druhým, postavíme sami za seba.
8. Stali sme sa závislými od vzrušenia.
9. Zamieňame si lásku s ľútosťou a máme tendenciu „milovať“ tých, ktorých môžeme „ľutovať“ a „zachraňovať“.
10. Máme v sebe hlboko potlačené pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť prežívať alebo vyjadrovať svoje pocity, pretože je to veľmi bolestivé (popieranie).
11. Prísne sa posudzujeme a máme pocit nízkej hodnoty samých seba.
12. Sme závislé osobnosti, ktoré sa desia opustenia, a sme ochotní urobiť čokoľvek pre to, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znova prežívať bolestivé pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás nikdy neboli emocionálne prítomní.
13. Alkoholizmus je choroba celej rodiny. Stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali príznaky tejto choroby, aj keď sami nepijeme.
14. Para-alkoholici skôr reagujú na konanie druhých, než aby konali sami.

Riešením je stať sa sám sebe Milujúcim rodičom. Tým, ako sa pre vás DDA stane bezpečným miestom, nájdete slobodu vyjadriť všetky svoje zranenia a strachy, ktoré ste doteraz držali v sebe, a oslobodíte sa od hanby a obviňovania, ktoré si nesiete z minulosti. Stanete sa dospelým človekom, ktorý už nebude väzňom svojich detských reakcií. Dieťa vo svojom vnútri uzdravíte tak, že sa naučíte milovať a prijímať samých seba.

Uzdravovanie začína, keď podstúpime riziko vyjsť zo svojej izolovanosti. Pocity a pochované spomienky sa vrátia. Tým, že budeme postupne uvoľňovať bremeno nevyjadreného žiaľu, začneme sa pomaly odpútať od svojej minulosti. Naučíme sa byť rodičom samým sebe, a to s nehou, humorom, láskou a úctou. Tento proces nám umožní vidieť svojich biologických rodičov ako nástroje našej existencie. Naším pravým rodičom je Vyššia sila, ktorú sa niektorí z nás rozhodli nazývať Bohom. Aj keď sme mali rodičov alkoholikov, alebo sme vyrastali v dysfunkčnej rodine, naša Vyššia sila nám dala Dvanásť krokov k uzdraveniu.

Toto je činnosť a práca, ktorá nás uzdravuje: pracujeme na krokoch; chodíme na mítingy; využívame možnosť telefónického kontaktu. Delíme sa o svoju životnú skúsenosť, silu a nádej s ostatnými. Deň po dni sa spolu učíme meniť svoje nezdravé myslenie. Keď prestaneme rodičom prisudzovať zodpovednosť za svoje dnešné konanie, získame slobodu robiť zdravé rozhodnutia z pozície tých, ktorí konajú sami od seba, a nie tých, ktorí reagujú na konanie iných. Pokročíme od utrpenia k uzdravovaniu a k pomoci. Zažijeme pocit celistvosti, o ktorom sme si mysleli, že je nemožný. Tým, že sa budete pravidelne zúčastňovať na mítingoch, začnete vidieť alkoholizmus svojich rodičov alebo rodinnú dysfunkciu také, aké sú: ako chorobu, ktorou ste sa nakazili v detstve a ktorá vás stále ovplyvňuje aj v dospelosti.

Naučíte sa zamerať sami na seba tu a teraz. Prevezmete zodpovednosť za svoj vlastný život a stanete sa rodičom samým sebe. Nebudete na to sami. Rozhliadnite sa okolo seba a uvidíte ostatných, ktorí vedia, ako sa cítite. Budeme vás milovať a podporovať bez ohľadu na čokoľvek. Prijmite nás rovnako, ako my prijímame vás. Toto je duchovný program založený na konaní, ktoré vychádza z lásky. Sme si istí, že tak ako bude láska vo vás narastať, zažijete nádherné zmeny vo všetkých svojich vzťahoch, najmä vo vzťahu so svojou Vyššou silou, sami so sebou i so svojimi rodičmi.

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 zavraždiť sa alebo vyhovieť druhým.
4. V našom vnútri narastie schopnosť podeliť sa o dôvernosi.
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 radovať sa z neho.
8. Rozhodneme sa milovať ľudí, ktorí sú schopní lásky a sú zodpovední sami za seba.
9. Stanoviť 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.

Veľká červená kniha, s. 591

**For more information visit [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
ACAWSO, Inc. ©2012**

Submitted by TN029

## AFIRMÁCIE

- ♥ Je v poriadku vedieť, kto som.
- ♥ Je v poriadku dôverovať si.
- ♥ Je v poriadku povedať „som dospelé dieťa“.
- ♥ Je v poriadku spoznať iný spôsob života.
- ♥ Je v poriadku povedať „nie“ bez pocitu viny.
- ♥ Je v poriadku oddychovať.
- ♥ Je v poriadku plakať pri sledovaní filmu alebo počúvaní hudby.
- ♥ Moje pocity sú v poriadku, aj keď sa ich stále učím rozpoznávať.
- ♥ Je v poriadku nestarať sa o druhých, keď si myslím, že nemusím.
- ♥ Je v poriadku cítiť sa nahnevanej.
- ♥ Je v poriadku mať radosť zo života a zabávať sa.
- ♥ Je v poriadku robiť chyby a učiť sa.
- ♥ Je v poriadku nevedieť všetko.
- ♥ Je v poriadku povedať „neviem“.
- ♥ Je v poriadku požiadať niekoho, aby ma naučil veci, ktoré neviem.
- ♥ Je v poriadku snívať a mať nádej.
- ♥ Je v poriadku premýšľať o veciach inak ako moja rodina.
- ♥ Je v poriadku skúmať a povedať „páči sa mi toto alebo tamto“.
- ♥ Je v poriadku odpútať sa s láskou.
- ♥ Je v poriadku hľadať svoju Vyššiu silu.
- ♥ Je v poriadku stať sa sám sebe starostlivým rodičom.
- ♥ Je v poriadku povedať „mám sa rád“.
- ♥ Je v poriadku pracovať na programe DDA.

Veľká červená kniha, s. 329

## DVANÁŠŤ KROKOV DDA

1. *Priznali sme si, že sme bezmocní voči následkom alkoholizmu alebo inej rodinnej dysfunkcie a náš život sa stal nezávládnuteľným.*
2. *Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša môže obnoviť naše duševné zdravie.*
3. *Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a život do starostlivosti Boha, tak ako ho sami chápeme.*
4. *Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.*
5. *Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.*
6. *Boli sme úplne pripravení na to, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.*
7. *Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.*
8. *Spísali sme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili, a boli sme ochotní to napraviť.*
9. *Urobili sme priamu nápravu voči všetkým ľuďom, u ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keby naše konanie im alebo iným mohlo ublížiť.*
10. *Pokračovali sme vo svojej osobnej inventúre, a keď sme urobili chybu, ihneď sme si to priznali.*
11. *Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý kontakt s Bohom, tak ako ho sami chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.*
12. *Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili, usilovali sme sa odovzdať toto poslanstvo ostatným, ktorí ešte stále trpia, a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.*

Dvanásť krokov pre program DDA sme prevzali z pôvodných Dvanásť krokov Anonymných alkoholikov a upravili so súhlasom Alcoholics Anonymous World Service, Inc.

Veľká červená kniha, s. 586

Local information:

# Základné texty DDA

## ZOZNAM ČRT DOSPELÉHO DIEŤAŤA RIEŠENIE PRÍSLUBY DDA AFIRMÁCIE DVANÁŠŤ KROKOV DDA

*Bože,  
daj mi vyrovnanosť, aby som prijal ľudí,  
ktorých zmeniť nemôžem,  
odvahu, aby som zmenil človeka,  
ktorého zmeniť môžem,  
a múdrosť, aby som spoznal,  
že tým človekom som ja.*

– Modlitba vyrovnanosti DDA prevzatá z brožúry Nováčik



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.