

Tento leták vznikol s cieľom pomôcť nováčikovi v DDA spoznávať nástroje objavovania a uzdravovania, ktoré sú k dispozícii v našom programe. Nevyhnutné je uvedomiť si, že môžeme využívať veľa nástrojov a že každý jednotlivec sa musí starostlivo rozhodnúť, ktorý z nich a ako môže využívať vo svojom jedinečnom pláne uzdravovania.

Program DDA je dvanásťkrokový program objavovania a uzdravovania a náš cieľ pozostáva z troch častí: 1. poskytnúť útočisko a podporu nováčikom, keď sa vyrovnávajú s popieraním; 2. utešovať tých, ktorí žialia nad stratou bezpečia, dôvery a lásky v detstve; a 3. rozvíjať schopnosť byť „rodičom samým sebe s nehou, humorom, láskou a úctou“.

Názov Súbor nástrojov naznačuje, že náš program ponúka veľa možností. Podobne, ako je to u každého umelca, aj tu platí, že správny výber a používanie každého nástroja môže výrazne obohatiť dielo, ktoré vytvárame. Naše uzdravovanie sa veľmi podobá vytváraniu jemného umeleckého diela, celej knihy, či dokonca vzťahu. Každý umelec má nástroje, ktoré sa učí používať, a tým, ako ich používa, stáva sa ešte zručnejším a dosahuje lepšie výsledky. Takouto snahou sa z neho stáva majster.

Nie každý používa rovnaké nástroje; nie každý sa usiluje o rovnaké dielo. Každý z nás si stanovuje svoje vlastné ciele, sníva svoje vlastné sny a nachádza svoje vlastné miesto v celom systéme vecí.

Toto sú len niektoré dostupné nástroje a určite nepredstavujú úplný zoznam. Vyberajte si tie svoje obozretne a rozvíjajte svoje vlastné jedinečné zručnosti. Usilujte sa o veci, ktoré vám pomôžu oslobodiť sa od ubíjajúcej bolesti minulosti a žiť úspešný a naplnený život v súčasnosti.

1. Dvanásť krokov, Dvanásť tradícií, Problém a Riešenie

Dvanásť krokov a Dvanásť tradícií predstavuje bohaté dedičstvo nášho dvanásťkrokového programu. Existuje množstvo kníh, ktoré skúmajú podstatu týchto krokov. Pracovať s týmito Krokmi a Tradí-

ciami znamená porozumieť tomu, ako sa tieto Kroky dajú uplatniť v našom každodennom živote.

Práca s týmito Krokmi a Tradíciami si vyžaduje, aby sme čítali, písali, delili sa o svoje skúsenosti a žili podľa toho, ako my sami týmto Krokmi a Tradíciám rozumujeme. Robíme tak pomocou nástrojov, ktoré sú v súlade s tým, ako sa stotožňujeme s „Problémom“ a ako chápeme „Riešenie“.

2. Mítingy

Mítingy sú miesto, kde sa delíme o svoje skúsenosti, silu a nádej. Rozprávame o tom, ako sme sa spoznali v Probléme, a učíme sa, že v tom nie sme sami. Dozvedáme sa, že sú aj iní ako my a že existuje nádej. Uzdravenie je možné. Na konci tunela je svetlo.

3. Čítanie a písanie

Vzdelávame sa, aby sme sa vo svojom vlastnom programe objavovania a uzdravovania posunuli ďalej. Robíme to skúmaním Problému, Riešenia, Dvanástich krokov a Dvanástich tradícií DDA a tiež čítaním literatúry, kníh a iných publikácií, ktoré sa týkajú nášho programu.

Píšeme, aby sme hlbšie preskúmali, ako nášmu programu rozumujeme. Písaním dokumentujeme svoj postup a vyjasňujeme si otázky. Tento proces si vyžaduje istý stupeň disciplíny a odhodlania. Táto oddanosť samému sebe – samým sebe – vedie k slobode, porozumeniu a súcitu potrebnému na to, aby sme sa mohli postarať o svoje Vnútorne dieťa.

4. Telefonický kontakt

Na našich mítingoch počujeme, delíme sa o svoje skúsenosti a často nachádzame ľudí, ktorí sú nám podobní a s ktorými nadviažeme hlboký vzťah. Tým, že sa o svoje skúsenosti naďalej delíme aj mimo mítingov, napredujeme na svojej ceste objavovania a uzdravovania. Prijímame podporu potrebnú na to, aby sme pokračovali vo svojom raste a zároveň podporovali aj druhých na ich ceste.

Často máme oveľa väčší súcit s inými a sme k nim úprimnejší než k sebe. Keď sa navzájom delíme s druhými, učíme sa prejavovať rovnaký stupeň láskavosti a úcty voči sebe. Vzájomne si nastavujeme

zrkadlá a poskytujeme si príležitosť uniknúť z izolácie nášho detstva.

5. Sponzorstvo*

Niektorí z nás sa rozhodnú, že budú mať sponzora. Sponzorstvo je spôsob, ako sa vyhnúť izolácii, ktorú sme zažívali v detstve. Hľadáme druhých, ktorí sú na svojej ceste o niečo ďalej, aby nám poskytli usmernenia a možné odpovede na naše otázky.

Pri sponzorovaní (či sme v pozícii sponzora alebo sponzorovaného člena) rozvíjame vzťahy založené na Krokoch a Tradíciách. Často sa môžeme medzi štyrmi očami podeliť aj o veci, ktoré by mohli byť príliš desivé na to, aby sme sa s nimi zdôverili na mítingu. Učíme sa o intimite, dôvere, riziku, úspechu a zlyhaní.

Ani sponzor nie je dokonalý – v tomto programe sme všetci preto, aby sme prekonali dôsledky svojho detstva. No podobne ako pri výpovediach na mítingoch či v prítomnosti ostatných priateľov aj tu posúvame svoje hranice o kúsok ďalej a riskujeme o trochu viac. Robíme to s niekým, na kom je viditeľný taký stupeň uzdravenia, ktorý by sme chceli dosiahnuť aj my.

Neskôr, keď v našom programe napredujeme, dokážeme si svoje skúsenosti vymieňať aj s viacerými členmi programu. Práve vďaka tomu, že prekonávame samých seba, sa rozrastá okruh našich priateľstiev. Spoznávame, čo sú blízke a otvorené priateľstvá, a vytvárame si podpornú sieť rôznych typov, úrovní a intenzity vzťahov.

6. Služba

Službou sa snažíme vrátiť niečo z toho, čo sme v programe dostali. Tým, že na mítingoch pomáhame určitou službou (prípravou, upratovaním, dobrovoľníckou prácou v interskupine či správnej rade), robíme tento program dostupným aj pre tých, ktorí nás nasledujú. Naše uzdravovanie závisí od nepretržitého procesu objavovania a PRÁCE na uzdravovaní. Služba nám poskytuje príležitosť pracovať na uzdravovaní v podporujúcej atmosfére.

*) Sponzorstvo v našom programe neznamená finančnú podporu, ale pomoc iného člena programu pri práci na programe.

DVANÁSŤ KROKOV DDA

1. Priznali sme si, že sme bezmocní voči následkom alkoholizmu alebo inej rodinnej dysfunkcie a náš život sa stal nezvládnuteľným.
2. Dospelí 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 odovzdavať toto posolstvo ostatným, ktorí ešte stále trpia, a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

DVANÁSŤ TRADÍCIÍ DDA

- PRVÁ TRADÍCIA: Naše spoločné dobro by malo byť prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty DDA.
- DRUHÁ TRADÍCIA: Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita – milujúci Boh, tak ako sa prejavuje v našom skupinovom svedomí. Naši vedúci sú len dôveryhodnými služobníkmi, ktorí nevládnu.
- TRETIA TRADÍCIA: Jedinou podmienkou členstva v DDA je túžba uzdraviť sa z následkov vyrastania v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou
- ŠTVRTÁ TRADÍCIA: Každá skupina by mala byť samostatná, s výnimkou záležitostí, ktoré sa týkajú iných skupín alebo DDA ako celku. Spolupracujeme so všetkými ostatnými dvanásťkrokovými programami.
- PIATA TRADÍCIA: Každá skupina DDA má len jeden cieľ – prinášať svoje posolstvo dospelému dieťaťu, ktoré ešte stále trpí.
- ŠIESTA TRADÍCIA: Skupina DDA by nikdy nemala podporovať ani financovať žiadne podobné zariadenie ani akýkoľvek iný subjekt, ani ich spájať s menom DDA, aby nás problémy peňazí, majetku a prestíže nevzdialili od nášho prvoradého cieľa.
- SIEDMA TRADÍCIA: Každá skupina DDA by mala byť úplne sebestačná a odmietat príspevky zvonku.
- ÔSMA TRADÍCIA: DDA by malo vždy zostať neprofesionálne, ale naše strediská služieb môžu zamestnávať odborníkov.
- DEVIATA TRADÍCIA: DDA samo osebe by nikdy nemalo byť organizované, ale môžeme vytvárať služobné rady alebo komisie, ktoré sú priamo zodpovedné voči tým, ktorým slúžia.
- DESIATA TRADÍCIA: Dospelé deti alkoholikov nezaujímajú žiadne stanovisko k problémom mimo spoločenstva, preto by meno DDA nikdy nemalo byť zatiahnuté do verejných diskusií.
- JEDENÁSŤA TRADÍCIA: Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu, a nie na propagácii. Zachovávame osobnú anonymitu v tlači, rozhlase, televízii, vo filme a v iných verejných médiách.
- DVANÁSŤA TRADÍCIA: Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich Tradícií a pripomína nám, aby sme uprednostňovali princípy pred osobnosťami.

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

Local information:

Súbor nástrojov



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1(310) 534-1815

© 2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.