

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 Wyzwoli, 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. Wyczerpaliliśmy 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 zdatni 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 przechodzili na spotkania regularnie, stopniowo poczujemy 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 udzrowienia (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 szepoty, gesty, hałas czy ruch
- Nie naruszamy anonimowości uczestników
- Nie powtarzamy tego, co było powiedziane na spotkaniu (w żadnym kontekście)

Jak pracujemy z Programem Uzdrowienia

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

Narzędzia uzdrawiania DDA

- Chodzimy na spotkania, i dzwonimy do osób z programu, aby omawiać kwestie dotyczące uzdrawiania
- 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 więc z naszym Wewnętrznym Dzieckiem lub Prawdziwym Ja
- Pracujemy ze sponsorem i budujemy sieci wsparcia

- Uczestzczamy na spotkaniu, które skupiają się na problemach, nad którymi powinniśmy pracować
- Podejmujemy służby w DDA

Sluchanie wypowiedzi innych i nas samych na spotkaniach pomaga nam w uzdrawieniu. 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 postęпах 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. Sluchamy innych opowiadających o ich doświadczeniach i rozpoznajemy siebie. Uczymy się jak możemy się zmieniać. Wyznawamy, 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 trawę ratunkową. Trzymamy się tego, co przeczytaliśmy, kiedy morze jest chwilowo wzburzone. Wiele 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 miłyngach, 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