

*Ta ulotka ma na celu pomoc nowicjusom we wspólnocie DDA w poznawaniu dostępnych w naszym programie narzędzi, służących do odkrywania (zdobywania wiedzy o syndromie DDA) i zdrowienia. Absolutnie konieczne jest, abyśmy zdawali sobie sprawę z tego, że mamy do dyspozycji wiele narzędzi i że każdy z nas musi rozważnie zdecydować, które wybrać i jak każde z nich może być stosowane i wykorzystywane w naszym własnym, unikalnym planie zdrowienia.*

DDA to dwunastokrokový program odkrywania / zdrowienia, a naszymi trzema celami są:

- chronienie i wspieranie nowicjuszy w konfrontacji z zaprzeczaniem;
- pocieszanie tych, którzy oplakują swoje wcześniej utracone poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i miłość;
- nauczanie umiejętności „ponownego wychowywania samego siebie, z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem”.

Tytuł „Zestaw narzędzi” odnosi się do wielu założeń naszego programu. Jak w przypadku każdego rzemieślnika, wybór dostępnych narzędzi oraz właściwy dobór i wykorzystanie każdego z nich może znacznie usprawnić pracę, którą wykonujemy. Nasze zdrowienie jest bardzo podobne do tworzenia dzieła sztuki, pisania książki, a nawet do budowania relacji. Każdy rzemieślnik ma narzędzia, których uczy się używać, a w miarę korzystania z nich nabiera umiejętności i wprawy. Gdy robi to z pełnym zaangażowaniem - staje się mistrzem.

Nie każdy sięgnie po te same narzędzia; nie każdy podejmie się tej samej pracy. Każdy z nas stawia sobie własne cele, snuje własne marzenia i znajduje własne miejsce w programie.

To są po prostu dostępne narzędzia, i zdecydowanie nie jest to zamknięta lista. Wybieraj swe narzędzia starannie, rozwijaj swoje własne, unikalne umiejętności. Dąż do tego, co pomoże ci uwolnić się od paraliżującego bólu z przeszłości i spełniać się w życiu, które toczy się dzisiaj.

## **1. Dwanaście Kroków, Dwanaście Tradycji, Problem i Rozwiązanie**

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji to bogate dziedzictwo naszego dwunastokrokowego programu. Jest wiele książek, które analizują istotę tych Kroków.

Praca na Krokach i Tradycjach oznacza rozwijanie umiejętności rozumienia tego, w jaki sposób te Kroki odnoszą się do nas w naszym codziennym życiu. Przepracowywanie Kroków i Tradycji wymaga czytania, pisania, dzielenia się doświadczeniami i stosowania w życiu tego, jak pojmujemy Kroki i Tradycje. Czynimy to za pomocą narzędzi, które są następstwem naszego utożsamiania się z Problemem i naszego rozumienia Rozwiązania.

## **2. Mityngi**

Podczas mityngów dzielimy się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Mówimy o tym, jak utożsamiamy się z Problemem i dowiadujemy się, że nie jesteśmy osamotnieni. Dowiadujemy się, że są inni, tacy sami jak my, i że jest nadzieja. Jest zdrowienie. Jest światło na końcu tunelu.

## **3. Czytanie i pisanie**

Aby czynić postępy w naszym programie odkrywania/zdrowienia, zdobywamy wiedzę. Robimy to, zgłębiając Problem, Rozwiązanie, Kroki i Tradycje, a także czytając dostępne teksty, książki i inne publikacje dotyczące naszego programu.

Piszemy, żeby pogłębiać nasze rozumienie programu. Pisząc, dokumentujemy nasz proces i wyjaśniamy nasze wątpliwości. Proces ten wymaga pewnego poziomu dyscypliny i poświęcenia. To poświęcenie się sobie - nam samym - prowadzi do wolności, zrozumienia i współczucia, które są niezbędne do pielęgnowania naszego wewnętrznego dziecka.

## **4. Telefon**

Podczas mityngów słuchamy i wypowiadamy się; często spotykamy ludzi takich jak my, z którymi mocno się utożsamiamy. Dzielić się doświadczeniem poza mityngami, kontynuujemy nasz proces odkrywania/zdrowienia. Dostajemy wsparcie niezbędne do dalszego rozwoju i do tego, by wspierać innych w ich zdrowieniu.

Często jesteśmy o wiele bardziej współczujący i uczciwi wobec innych niż wobec samych siebie. W trakcie dzielenia się z innymi uczymy się odnosić z taką samą delikatnością i szacunkiem do siebie samych. Jesteśmy wobec siebie nawzajem jak lustra i stwarzamy sobie możliwość ucieczki od izolacji z naszego dzieciństwa.

## **5. Sponsorowanie**

Niektórzy z nas postanawiają mieć sponsora. Sponsorowanie to sposób na uniknięcie izolacji, której doświadczyliśmy jako dzieci. Szukamy osób, które są nieco dalej od nas na ścieżce zdrowienia, aby udzieliły nam wskazówek i potencjalnych odpowiedzi na nasze pytania.

Sponsorując lub będąc osobą sponsorowaną, rozwijamy relacje oparte na Krokach i Tradycjach. W bezpośredniej rozmowie w cztery oczy często możemy mówić o sprawach zbyt przerażających, aby podzielić się nimi na mityngu. Dowiadujemy się o bliskości, zaufaniu, podejmowaniu ryzyka, przeżywaniu sukcesów i porażek.

Sponsor nie jest doskonały - wszyscy jesteśmy w tym programie po to, aby przezycieć skutki naszego dzieciństwa. Ale podobnie jak podczas dzielenia się doświadczeniami na mityngu albo z innymi przyjaciółmi, tu sięgamy trochę dalej, podejmujemy trochę większe ryzyko. Robimy to z kimś, kto wykazuje się wyższym poziomem zdrowienia, takim, który my chcielibyśmy osiągnąć.

Później, w miarę postępu naszego procesu zdrowienia, poszerzamy nasze dzielenie się o kolejny poziom. To właśnie tutaj, wykraczając poza granice samych siebie, rozwijamy szeroką gamę znajomości i przyjaźni. Uczymy się o luźnych znajomościach i o ograniczeniach w rozwoju przyjaźni, ale też tworzymy sieć wsparcia, złożoną z relacji różnych rodzajów, na różnych poziomach i o różnej intensywności.

## **6. Służba**

Pełniąc służbę, staramy się oddać wspólnocie część tego, co sami otrzymaliśmy. Pomagając w mityngach jako prowadzący, osoba ustawiająca krzesła, robiąca herbatę lub sprzątająca, albo jako wolontariusz na poziomie Intergrupy lub służb światowych czynimy ten program bardziej dostępnym dla innych, którzy idą w nasze ślady. Nasze zdrowienie zależy od ciągłości programu odkrywania i STOSOWANIA W PRAKTYCE naszego zdrowienia. Służba daje nam możliwość praktykowania zdrowienia w atmosferze wsparcia.

## DWANAŚCIE KROKÓW DDA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że nie możemy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że siła większa niż my może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Dokonaliśmy wnikliwego i odważnego obrachunku moralnego nas samych.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych krzywd.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich naszych wad charakteru.
7. Pokornie zwróciliśmy się do Boga, aby usunął nasze niedoskonałości.
8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić każdemu.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.
11. Poprzez modlitwę i medytację dążyliśmy do pogłębienia naszego świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek pojmujemy Boga, modląc się jedynie o poznanie woli Boga wobec nas oraz o siłę do jej realizacji.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym, którzy nadal cierpią, i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji przedrukowano i zaadaptowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © 2020 Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

## DWANAŚCIE TRADYCJI DDA

**TRADYCJA PIERWSZA:** Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; zdrowienie każdego z nas zależy od jedności wspólnoty DDA.

**TRADYCJA DRUGA:** Jedynym autorytetem w naszej wspólnocie jest miłujący Bóg, wyrażający się w sumieniu naszej grupy. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi służebnymi, oni nie rządzą.

**TRADYCJA TRZECIA:** Jedynym warunkiem członkostwa w DDA jest pragnienie zdrowienia ze skutków dorastania w rodzinie alkoholowej lub innej rodzinie dysfunkcyjnej.

**TRADYCJA CZWARTA:** Każda grupa jest niezależna, z wyjątkiem spraw dotyczących innych grup lub DDA jako całości. Współpracujemy ze wszystkimi innymi programami Dwunastu Kroków.

**TRADYCJA PIĄTA:** Każda grupa ma tylko jeden główny cel – nieść posłanie dorosłemu dziecku, które jeszcze cierpi.

**TRADYCJA SZÓSTA:** Grupa DDA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy DDA żadnej powiązanej z nią instytucji lub zewnętrznej organizacji, aby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.

**TRADYCJA SIÓDMA:** Każda grupa DDA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.

**TRADYCJA ÓSMA:** Działalność we wspólnocie Dorosłych Dzieci Alkoholików powinna pozostać na zawsze działalnością nie wykonywaną zawodowo i nieodpłatną; nasze służby centralne mogą jednak zatrudniać pracowników specjalnych.

**TRADYCJA DZIEWIĄTA:** DDA nie powinno nigdy stać się formalną organizacją; możemy jednak tworzyć oficjalne rady i komisje bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą.

**TRADYCJA DZIESIĄTA:** Wspólnota Dorosłych Dzieci Alkoholików nie zajmuje stanowiska w kwestiach zewnętrznych, dlatego też nazwa DDA nie powinna być nigdy uwikłana w publiczne kontrowersje.

**TRADYCJA JEDENASTA:** Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; zachowujemy osobistą anonimowość wobec prasy, radia, telewizji, filmu oraz mediów społecznościowych.

**TRADYCJA DWUNASTA:** Anonimowość jest duchowym fundamentem wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypominającym nam o tym, że zasady są ważniejsze od osobowości.

---

# Zestaw narzędzi

---



Dorose Dzieci Alkoholików/  
Rodzin Dysfunkcyjnych  
[www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl)

Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.