
Cross Talk

- zakłócanie



Dorośle Dzieci Alkoholików / Rodzin Dysfunkcyjnych
www.dda.org.pl

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

O ile większość członków wspólnoty DDA wie, że zakłócanie jest niewskazane na mityngach, i zna powody, dla których tak jest, o tyle uczestnicy z krótszym stażem mogą tego nie wiedzieć. Ta broszura wyjaśnia zastosowanie reguły niezakłócania w DDA; prosimy osoby prowadzące mityngi oraz wspólnotę o zrozumienie, że większość ludzi stosuje się do tej reguły i popiera ją. Mamy nadzieję, że ta broszura wyjaśni, czym jest zakłócanie i czemu ma służyć zapobieganie takiemu zachowaniu.

Chcielibyśmy też zaznaczyć, że istnieje różnica pomiędzy nowicjuszem, który zakłóca, ponieważ nie rozumie tej wytycznej, a osobą, która sporadycznie zakłóca. Mówimy o tym, ponieważ zdarzało się, że komuś podczas mityngu zwracano uwagę, że złamał zasadę niezakłócania, w sytuacji, kiedy było jasne, że ta osoba była nowa i nie rozumiała tej reguły. W takich przypadkach może wystarczyć delikatne pouczenie po zakończeniu mityngu.

Zakłócanie

Niektóre grupy włączają definicję zakłócania do scenariusza swojego mityngu. Definicja ta jest zazwyczaj odczytywana tuż przed rozpoczęciem dyskusji lub wypowiedzianiu się. Termin „zakłócanie” oznacza przerywanie, odnoszenie się lub nawiązywanie do czyjejś wypowiedzi, komentowanie jej lub wykorzystywanie treści wypowiedzi innej osoby podczas mityngu. Zakłócanie dotyczy też różnego rodzaju rozmów, prowadzonych w trakcie mityngu. Jeśli uczestnicy rozmawiają ze sobą lub dyskutują o tym, co ktoś właśnie powiedział, to jest to zakłócanie. Na przykład nawiązywanie wygląda tak: „Naprawdę podoba mi się to, czym Ela się podzieliła. Widzę, że jej rodzice byli bardzo podobni do moich. Jej wypowiedzi i wiedza odnośnie DDA są bardzo dogłębne”.

Wielu członków DDA pochodzi z rodzin, w których uczucia i spostrzeżenia były oceniane jako niewłaściwe lub błędne. We wspólnocie DDA każda osoba może dzielić się swoimi uczuciami i spostrzeżeniami bez lęku przed tym, że zostanie oceniona, lub że ktoś jej przerwie. W DDA tworzymy bezpieczne miejsce do tego, by się otwierać i mówić. Jednym z elementów, które składają się na to poczucie bezpieczeństwa, jest niepozwalanie na zakłócanie.

Respektujemy te ograniczenia z dwóch powodów: po pierwsze, kiedy dorastaliśmy, nikt nas nie słuchał; mówiono nam, że nasze uczucia są niewłaściwe. Po drugie, jako dorośli jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że troszczymy się o innych i nie bierzemy odpowiedzialności za nasze własne życie. W DDA mówimy o naszych własnych doświadczeniach i uczuciach; bez komentowania akceptujemy to, co mówią inni, ponieważ jest to dla nich prawdą. Pracujemy też nad tym, aby brać na siebie większą odpowiedzialność za nasze własne życie, zamiast udzielać rad innym. Oto różne rodzaje zakłócania:

Przerywanie

Każdy członek wspólnoty DDA powinien móc się wypowiadać bez przerywania. Kiedy ktoś dzieli się swoimi doświadczeniami, wszyscy pozostali powinni powstrzymać się od mówienia, i dotyczy to także rozmów z osobą siedzącą obok. Gestykulacja taka jak kiwanie głową, hałasowanie lub nadmierny ruch również są traktowane jako zakłócanie.

Nawiązywanie

W DDA skupiamy się na naszym życiu i naszych uczuciach. Nie odwołujemy się do wypowiedzi innych, z wyjątkiem sytuacji, kiedy w ten sposób chcemy przejść do własnej wypowiedzi. Bardzo ogólne „To, co zostało powiedziane, dla mnie jest...” albo sporadyczne „Dziękuję za wypowiedź” jest w porządku, ale prosimy, by nie robić bardziej szczegółowych odniesień do tego, co powiedziała inna osoba, poprzez zwracanie się do osoby po imieniu albo utożsamianie się z konkretną wypowiedzią.

Moje doświadczenie jest takie, że zasada „nie zakłócaj” jest podstawą do tego, żebym w moich wypowiedziach koncentrował się na sobie samym. Podoba mi się, kiedy ktoś wypowiadając się mówi: „To co zostało poruszone, to dla mnie...”, ponieważ to znaczy, że coś w tej osobie

zarezonowało podczas wcześniejszej wypowiedzi i ten, kto obecnie się wypowiada, chce to potwierdzić i powiedzieć z własnej perspektywy o lekcjach, jakich się nauczył. Ja również próbuję to praktykować. Łatwo mi pouczać cały świat, jednakże zgłębianie czeluści moich uczuć wymaga ode mnie odwagi. Żadne zakłócanie nie przysparza mi tej odwagi. A w dłuższej perspektywie czasowej, ten zwrot ku sobie pomaga mi brać większą odpowiedzialność za to, jaki jest mój udział w tworzeniu moich doświadczeń w świecie - Washington, DC

Komentowanie

W DDA przyjmujemy, że każdy człowiek mówi o tym, co dla niego jest prawdą. Dokładamy wszelkich starań, aby unikać tworzenia atmosfery wstydu, która narzucała trzy podstawowe zasady w dysfunkcyjnej rodzinie: „nie mów”, „nie czuj”, „nie ufaj”. W DDA po prostu nie komentujemy - ani w sposób pozytywny, ani negatywny - tego, czym dzieli się inna osoba, ani przed, ani w trakcie, ani po mityngu. Tak samo nigdy nie mówimy o treści tego, czym dzieliła się inna osoba. Wszystko, o czym mówi się na mityngu, traktowane jest jako poufne i objęte tajemnicą, i musi być traktowane z najwyższym szacunkiem. Nieproszona rada może być formą komentarza i powinno się jej unikać.

Naprawianie innych

W DDA nie dotykamy, nie przytulamy, nie próbujemy pocieszać innych, kiedy podczas mityngu przepełniają ich emocje. Jeśli w czasie mityngu ktoś zaczyna płakać, pozwalamy mu na odczuwanie emocji. Udzielamy tej osobie wsparcia przez to, że powstrzymujemy się od dotykania jej lub przerywania jej płaczu tym, co moglibyśmy powiedzieć lub zrobić. Dotykanie, przytulanie kogoś czy podawanie chusteczek określane jest jako „naprawianie”. Kiedy byliśmy dziećmi, próbowaliśmy naprawiać naszych rodziców albo kontrolować ich za pomocą naszego zachowania. W DDA uczymy się troszczyć o siebie samych i nie próbować naprawiać innych. Wspieramy innych, przyjmując ich do naszej grupy i słuchając ich, kiedy mierzą się ze swoim bólem. Uczymy się słuchać, a to właśnie często jest największe możliwe wsparcie. Nie „naprawiamy” także poprzez działanie. Nie podajemy chusteczek, kiedy ktoś płacze. Nie przerywamy tego, co się w tej osobie dzieje, zachodzącego w niej procesu.

Mieliśmy (i teraz znów mamy) swobodny, ogólnie wyluzowany mityng, na którym wiele osób dzieliło się swoimi historiami zdrowienia, często w odpowiedzi na to, co mówili inni (ja osobiście bardzo lubię słuchać takiej czyjejś historii, którą mogę odnieść do moich własnych doświadczeń). O ile bezpośrednie komentowanie czyjejś wypowiedzi (od czasu do czasu, chociażby nowicjusz, który prosi o pomoc), albo próby naprawienia kogoś w jakiś inny sposób rzadko miały miejsce (i faktycznie były zakłócaniem), ludziom wciąż było wolno być ludźmi podczas mityngu.

A potem któregoś dnia pewien dość nowy członek wspólnoty, podobno w porozumieniu z pewnym „ekspertem” spoza miasta, którego imienia nie będę używać, wyraził zaniepokojenie, że na naszym mityngu jest za dużo zakłócania. Wkrótce doszło do tego, że zaczął zwracać nam uwagę z powodu zakłócania, gdy ktoś się roześmiał w reakcji na to, co było mówione, albo nawet gdy ktoś kiwał głową. Dzielenie się historią, która w jakiś sposób odnosiła się do wypowiedzi innej osoby, było przez tego człowieka uznawane za zakłócanie, a on szybko naskakiwał na kogoś, kto jego zdaniem zakłócał. Wkrótce ludzie bali się poruszyć (rozciągnąć mięśnie), albo powiedzieć cokolwiek, z obawy, że zostaną oskarżeni o zakłócanie. Nowicjusze odchodzili z grupy, jestem pewien, że to z powodu tego napięcia, jakie dało się odczuć podczas mityngu.

W końcu ten człowiek wybuchnął na którymś mityngu, wezwał nas wszystkich na dywanik za to, że odmawiamy przestrzegania zasad, wyszedł, trzaskając drzwiami i już nie wrócił. Byliśmy wszyscy zmartwieni tymi jego oskarżeniami, ale też trochę nam ulżyło, kiedy odszedł. W gruncie rzeczy poczułem, że znów wolno nam być ludźmi, a nie manekinami.

Na kolejnym mityngu organizacyjnym znów dyskutowaliśmy nad tą sprawą. Nie pamiętam, jak dokładnie zostało to sformułowane, ale stanęło na tym, że do tekstów czytanych na początku mityngu dodaliśmy tekst o zakłócaniu, którego przeważająca część pochodziła z Wielkiej Czerwonej

Księgi (i z netu), z dopiskiem, że kiwanie głową lub śmiech mogą być wyrazem miłości i wsparcia. Uzgodniliśmy też wtedy, że przedstawimy ten wniosek na Dorocznej Konferencji Organizacyjnej, w celu opracowania literatury (ulotki), wyjaśniającej Zasadę niezakłócania.

Ja osobiście, chociaż zgadzam się, że próby „naprawiania” kogoś albo złagodzenia czyjegoś bólu w jakiś inny sposób nie są pomocne (i dlatego są niedopuszczalnym przejawem zakłócania), jednak doceniam to, że okazjonalne skinięcie głową podczas wypowiedzi, albo śmiech (wraz ze mną, nie ZE mnie) pomagają mi nieraz zrozumieć, że to, czym się przejmowałem, nie było takie beznadziejne, jak mi się wydawało, a z perspektywy czasu nieraz nawet dość zabawne. Na przykład, przypomina mi się, że krótko po tym, jak zacząłem zabierać głos we wspólnocie DDA, obawiałem się, że ktoś się o mnie dowie - bałem się nawet, że o moim chodzeniu na mityngi DDA napiszą w nagłówku National Enquirer [amerykański tygodnik, dop. tłum.]. W mojej głowie wiedziałem, że ta obawa była absurdalna, może nawet trochę zabawna, ale ten lęk i tak tam był. Kiedy powiedziałem o tym na mityngu, ludzie tak się śmiali, że to pomogło mi utwierdzić się w przekonaniu, że nie muszę się bać takiego ryzyka. Dlatego cieszę się, że ten mityng był na tyle elastyczny, że taki śmiech był dozwolony - on mi pomógł.

Mam nadzieję, że taka elastyczność może być ujęta w tej [broszurze], że członkom wspólnoty wolno być ludźmi, a nie tylko stoickimi manekinami. - Anonim

Zakłócanie a sumienie grupy

Wymienione powyżej wytyczne są tym, co zapewnia wspólnocie DDA bezpieczeństwo i pozwala nam zdrowieć z naszej przeszłości. Wiele dorosłych dzieci chce działać zgodnie z zasadami mityngu i wytycznymi. Wielu nowych członków przez kilka pierwszych spotkań może nie rozumieć zasady niezakłócania albo innych obowiązujących na mityngu zasad. W takich okolicznościach możemy spokojnie wyjaśnić te zasady po mityngu.

Jednakże każdy członek grupy, który jest przekonany, że mu zakłócano, może poprosić osobę prowadzącą mityng o przypomnienie zasady niezakłócania. Można to zrobić podczas mityngu, kiedy doszło do zakłócania. Jeśli osoba prowadząca zostanie przez kogoś z grupy poproszona o przypomnienie zasady niezakłócania, prowadzący ma do wyboru: przypomnieć tę zasadę albo porozmawiać z osobą, która zakłóca, po zakończeniu mityngu.

Jeśli zakłócanie jest bardziej poważne albo uciążliwe, prowadzący lub osoba, której dotyczyło zakłócanie, może poprosić o natychmiastowe głosowanie sumienia grupy. W takiej sytuacji osoba ta lub prowadzący przerywa mityng i mówi: „Chciałbym w tej chwili przeprowadzić głosowanie sumienia grupy. Czy członkowie grupy życzą sobie, by zaprzestano zakłócania?” Grupowe głosowanie może zwiększyć zaangażowanie grupy w powstrzymanie zakłócania. Sytuacje związane z zakłócaniem mogą być rozmaite. Chcemy zachować równowagę pomiędzy ochronieniem grup przed zakłócaniem i naszą własną odpowiedzialnością za uczenie nowych członków obowiązujących w grupie obyczajów.

W większości przypadków wystarcza delikatne przypomnienie. Księga naszej wspólnoty mówi, że zakłócanie to przerywanie, odnoszenie się, komentowanie czyichś wypowiedzi podczas mityngu.

(Zaczerpnięte z drobnymi modyfikacjami z Wielkiej Czerwonej Księgi, str. [573-576], uzupełnione wypowiedziami członków wspólnoty.)

Dalsze refleksje

Ważne jest przede wszystkim pamiętać, że w DDA dążymy do tego, by tworzyć przestrzeń, w której „nowicjusze” mogą znaleźć schronienie i wsparcie w konfrontacji z „zaprzeczaniem”; staramy się pocieszać tych, którzy są pogrążeni w żalu i rozpacz po utraconym tak wcześnie poczuciu bezpieczeństwa, zaufaniu i miłości; staramy się uczyć ich umiejętności ponownego wychowywania samych siebie, z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem.

(Na czym polega i jak działa program DDA, Raport Komisji Tożsamości, Celu i Relacji, 10 listopada 1984.)

Wyrażanie potwierdzenia/zrozumienia, kiwanie głową i śmiech

Wiele osób zastanawia się, czy potakujące „aha” albo kiwnięcie głową lub śmiech mogą być uważane za rodzaj zakłócania.

Nasze doświadczenie mówi, że rozumienie zakłócania musi być zaczerpnięte z doświadczeń poszczególnych osób w grupie.

Często, kiedy ktoś się wypowiada, a słuchacz albo silnie utożsamia się z tą wypowiedzią, albo uważa, że jest ona zabawna, wydaje się czymś zupełnie naturalnym zasignalizowanie porozumienia - mruknięcie „aha”, kiwnięcie głową czy śmiech.

Jeśli członkowie grupy mają zdrowe granice, mogą uznać takie zachowanie za dozwolone. Innych może ono rozpraszać.

Wspaniale jest widzieć, że nadajemy na tych samych falach, jeśli chodzi o rozumienie, jak ważne jest to, by nie przerywać przepływu naszego smutku i żalu.

W Atlancie zmagaliśmy się z kwestią chusteczek. Po kilku latach grupa DDA Ridgeview zgodziła się, że choć bardzo chcieliśmy podać chusteczkę komuś „w potrzebie”, widzieliśmy na własne oczy, jak ten tak potrzebny potok łez był przerywany przez taki prosty, życzliwy gest. (Spojrzenia członków grupy, pełne zdumienia, zaskoczenia, może też i złości.)

Aby temu przeciwdziałać, kładliśmy chusteczki w różnych miejscach, gdzie każdy je widział i mógł po nie sięgnąć - samemu.

Jeśli czujemy się niezręcznie w obecności kogoś, kto jest pogrążony w smutku, mamy do wyboru: opuścić salę mityngową - albo zostać, wspierać i utożsamiać się z bólem tej osoby - ale ja nie chcę przeszkadzać, przerywać tego potoku łez. Jednakże, jeśli ktoś poprosi mnie o chusteczkę (bo może emocje już opadły), uważam, że powinienem podać te chusteczki... tak? Przypuszczam, że jeśli ktoś prosi o chusteczki, to daje znać, że już skończył. - Georgia

Najpierw to, co najważniejsze

Zanim dany członek grupy poruszy ten temat na mityngu, może poświęcić chwilę na zastanowienie się i zrobić krótki własny obrachunek, aby rozeznaczyć się, co może wchodzić w grę w jego przypadku.

Czy osoba, która zakłóca, przypomina mi kogoś z mojego dzieciństwa?

- Czy cofam się (mam regres) do jakiegoś czasu w dzieciństwie?
- Czy działałam niezależnie, czy może reaguję?
- Czy jestem przesadnie wyczulony?
- Czy ponownie wchodzę w jedną z moich dziecięcych ról?
- Czy jestem uwikłany emocjonalnie?
- Czy działałam w trybie „krytycznego rodzica”?
- Czy zachowuję się jak prześladowca, czy może czuję się jak ofiara?
- Jak podszedłby do tej sytuacji kochający rodzic?

Członkowie grupy mogą rozważyć, jaki wpływ czyjaś bezpośrednia wypowiedź, lub coś powiedzianego nie wprost, może mieć na atmosferę mityngu i zdolność członków grupy do otwartego dzielenia się. Dokonanie takiego osobistego obrachunku może być uzdrawiające.

Na mojej stałej grupie czytamy z Wielkiej Czerwonej Księgi zapis dotyczący zakłócania, za każdym razem, gdy jest za dużo zakłócania. Zwołujemy także mityngi sumienia grupy, aby zadbać o poczucie bezpieczeństwa i spokój na mityngach. Moje osobiste doświadczenie związane z zakłócaniem jest takie, że bardzo mi to przeszkadza i rozprasza mnie, kiedy ludzie głośno się śmieją i komentują to, co mówię, zbyt wieloma „uhm”, „aha”. To sprawia, że zupełnie zapominam, co chciałam powiedzieć. Zanim jeszcze zacznę mówić o sobie, proszę, aby ludzie nie komentowali

i byli cicho, podczas gdy zabieram głos. W moim przypadku to się sprawdziło. Miałam poczucie, że zatroszczyłam się o siebie i że z szacunkiem wyznaczyłam granice. - Dania

Zakłócanie to kwestia osobistej opinii słuchającego

Kiedy dla jednego słuchacza czyjaś wypowiedź może być zabawna, ktoś inny zwróci uwagę na bolesne dzieciństwo lub na obecne doświadczenia. W takim wypadku śmiech tylko podkreśli to, że uczucia osoby wypowiadającej się nie były wówczas, jak i obecnie nie są traktowane serio.

Gdyby uczestnicy mityngu powstrzymywali się od kiwania głowami i śmiechu, to mogłoby pomóc osobie mówiącej i tej, która słucha, zdać sobie sprawę, że ich wypowiedzi są traktowane z szacunkiem, bo jest to ich prawda. Śmiech osoby słuchającej może służyć odwróceniu jej uwagi od jakichś głębszych, osobistych strat.

Całkiem inną sytuację można zaobserwować, kiedy grupa postanawia odwołać się do sumienia grupy, aby przedyskutować kwestię zakłócania, ponieważ niektórzy uczestnicy mityngu mają poczucie, że zapobieganie zakłócaniu jest formą cenzury. Mogą być przekonani, że, tak jak w innych programach, w DDA ludzie mogą wypowiadać się na temat wypowiedzi innych osób. Ci członkowie DDA mogą też uważać, że chronią prawo DDA do wypowiadania się na dowolny temat. Czasami mogą to być bardzo zdrowe dyskusje, które mają wielką moc uzdrawiania uczestników i grupy. A innym razem - niekoniecznie.

To prawda, że określamy granice tego, czym dana osoba się dzieli; ma to jednak na celu tworzenie bezpiecznej, prywatnej przestrzeni duchowego rozwoju. Podobnie jak nasze Tradycje, zasada niezakłócania określa zdrowy limit, który jednoczy i umożliwia nasz duchowy rozwój. Każdy, kto się wypowiada, może się dzielić tym, czym zechce, w kontekście swoich własnych doświadczeń.

Prosta wskazówka

Prosta wskazówka jest taka, by wypowiadać się z perspektywy „ja”: „ja czuję.....”, „ja uważam.....”, „moje doświadczenie.....”.

Aby tworzyć zdrową przestrzeń, w której uczestnicy mityngu mogą stosować w praktyce program DDA, uważamy, że najlepiej jest poprosić członków grupy - delikatnie, z szacunkiem i stanowczo, aby wypowiadali się na temat samych siebie i osobistych skutków wychowywania się w alkoholowej lub innej dysfunkcyjnej rodzinie.

Takim skutkiem może być odruchowe dawanie rad, troszczenie się o innych albo wchodzenie podczas mityngu w te same opiekuńcze role rodzinne, jakie odgrywało się w dzieciństwie. Te skutki, które chroniły nas, gdy byliśmy dziećmi, w bezpiecznym otoczeniu, jakie tworzymy na mityngach, mogą być zredukowane tak, abyśmy mogli uwolnić naszego wewnętrznego kochającego rodzica i uzdrawiać nasze Wewnętrzne Dziecko - nasze Prawdziwe Ja.

Kwestia chusteczek

Podczas mityngów możemy doświadczać uczuć wielkiego smutku lub radości, które mogą doprowadzić nas do płaczu. Chociaż podanie komuś chusteczki może wynikać z norm społecznych i stanowić naturalny odruch, doświadczenie naszej wspólnoty mówi, że najlepiej pozwolić osobie, która płacze, aby uzewnętrzniła uczucia, i nie przeszkadzać jej w tym procesie.

To paradoksalne, ale w dłuższej perspektywie czasowej nasza pomoc może być szkodliwa. Przekonaliśmy się, że kiedy komuś, kto płacze, zostaną podane chusteczki, ta osoba przestaje płakać i zachodzący w niej proces zatrzymuje się. Z naszych obserwacji wynika też, że osoba, która podaje chusteczki, jest poruszona, ale nie powodowana współczuciem, tylko nieświadomym pragnieniem, by powstrzymać swoje własne łzy. Na przestrzeni lat zauważyliśmy, że podanie chusteczek tak powierzchownie jest formą zatroszczenia się o kogoś lub naprawiania kogoś, ale na głębszym poziomie to sposób na uniknięcie naszych własnych łez.

Odkryliśmy szeroką gamę zrównoważonych rozwiązań, jeśli chodzi o kwestię chusteczek. Niektóre grupy kładą dużo pudełek lub opakowań z chusteczkami w zasięgu ręki wszystkich uczestników. Poza tym, każdy w dowolnym momencie może poprosić o chusteczkę. W innych grupach jest tak, że podaje się chusteczki wtedy, gdy osoba wypowiadająca się skończyła mówić i wygląda na to, że potok łez już ustał. To tylko niektóre spośród kreatywnych sposobów, w jakie możemy chronić proces, jaki zachodzi w członkach naszej wspólnoty, nie przerywając im, a jednocześnie zapewnić grupie ogólne poczucie bezpieczeństwa i współczucia.

Jeśli uczestnik z krótkim stażem we wspólnocie sięga po chusteczki i idzie podać je komuś, dokonujemy starannego i ostrożnego rozeznania, jak zareagować. Przecież nie chcemy być zbyt surowi wobec nowicjusza ani ryzykować, że zamknie się w sobie. Miejmy na uwadze fakt, że nowicjusz może być nieświadomy tego, jaki wpływ takie pozornie niewinne i pomocne działanie może wyrzucić na osobę, która się dzieli własnym doświadczeniem, albo na niego samego.

W tej sytuacji stabilne, zrównoważone podejście może być takie, że prowadzący zasugeruje nowicjuszowi, by powstrzymał się od przeszkadzania temu, kto płacze. Prowadzący może umówić się na rozmowę z nowicjuszem po mityngu, by wyjaśnić mu powody tej prośby, może też przekazać mu egzemplarz niniejszej broszury. Również osoba, która płacze, może odmówić przyjęcia chusteczki.

Ta trudna życiowa wędrówka do naszych łez zasługuje na to, byśmy cenili i szanowali takie odważne wyrażanie głębokiego smutku/żału, jak i radości.

Jestem w pełni przekonana, że podawanie chusteczek szczególnie podczas czyjejs wypowiedzi to „naprawianie”. Wielokrotnie byłam świadkiem takich sytuacji, gdy osoba, która zabierała głos, była otwarta i bezbronna, ze względu na specyfikę/głębię tego, o czym mówiła, i widziałam, jak jej wypowiedź nagle się zmieniała lub gwałtownie się urywała w chwili, gdy ktoś położył przed tą osobą lub wręczył jej pudełko chusteczek. Uważam, że są różne sposoby na to, by zadbać o czyjś komfort, jeśli chodzi o dostęp do chusteczek - sposoby inne niż narzucanie. Ja osobiście nie chcę, żeby mnie dotykano, pocieszano, mówiono do mnie albo uspokajano, gdy jestem przy głosie. Do tej samej kategorii zaliczam podawanie chusteczki, albo pudełka z chusteczkami, podczas gdy mówię - to mi przeszkadza w moim procesie.

Sama byłam po obu „stronach” tej kwestii - jako osoba „narzucająca”, która widziała, jak czyjaś ekspresja lub postawa zmieniała się podczas wypowiedzi, kiedy zaburzyłam proces tego kogoś, a także odwrotnie, jako ta „przyjmująca” - kiedy dzieliłam się doświadczeniem i w pełnym emocji momencie, albo gdy doświadczałam jakiegoś przełomu, ktoś stawiał przede mną pudło chusteczek... w tamtej chwili czułam zmianę w sobie - i interpretowałam to jako informację, że mój płacz lub emocje były czymś niewłaściwym, albo ktoś czuł się niezręcznie, obserwując mój proces i przeszkadzając mi, unikał tego dyskomfortu. Przerywanie komuś, gdy ten ktoś dzieli się doświadczeniem, jest zabieraniem czasu, który tej osobie przysługuje - czy to w dobrej wierze, czy wręcz przeciwnie.

Aby przedstawić to z mojego jednostkowego punktu widzenia - w miarę jak uczę się brać odpowiedzialność za moje własne życie, potrzeby i emocje - jestem w stanie sięgnąć po chusteczkę, kiedy stwierdzam, że jej potrzebuję, a nie wtedy, gdy ktoś - czy nawet grupa - podejmie taką decyzję za mnie; chociaż mam też świadomość, że tym, co nimi kieruje, jest częściowo najprawdopodobniej życzliwość i troska, a częściowo takie działania podejmowane są z powodu poczucia dyskomfortu, tym samym dając impuls do zaspokojenia potrzeby „naprawiania”. - Kalifornia

Mówi się, że podawanie chusteczek jest określane jako „naprawianie”. Nie zgadzam się z tym, ponieważ uważam, że czasem ludzie nie mają przy sobie chusteczki, albo wystarczającej ilości chusteczek, i potrzebują tej chusteczki, która leży sobie w pudełku na drugim końcu długiego stołu, wokół którego siedzą inni ludzie, ale ci potrzebujący nie chcą sięgnąć, bo są zbyt przepełnieni emocjami (szlochają albo wciąż płaczą), żeby poprosić kogoś o podanie chusteczek. Poza tym, w tej chwili kapie im już z nosa, a to jest krępujące. Moim zdaniem przesunięcie chusteczek w kierunku

osoby, która ich potrzebuje, to cichy, życzliwy gest. Na naszych mityngach ten, kto jest najbliżej pudełka z chusteczkami, pod koniec wypowiedzi osoby, która płacze, przesuwa chusteczki w jej stronę, o ile ta osoba sama jeszcze nie zasygnalizowała, że prosi o chusteczki. Dzięki tym e-mailom miałam kolejną chwilę ośnienia - okazję do nauczenia się czegoś od członków wspólnoty DDA. Teraz widzę, że to moja skłonność do „naprawiania” wkrada się w kwestię chusteczek. Chociaż na mityngach nie doświadczyłam tego, o czym tu mowa odnośnie chusteczek, teraz rozumiem i wiem, że ja albo ktoś inny w naszej grupie mógł przeszkodzić w ważnym, przełomowym dla innego członka wspólnoty, momencie. - Wisconsin

Przeprogramowanie

Dla tych DDA, których ich dziecięce doświadczenia zaprogramowały tak, by myśleli wyłącznie o innych lub by zaprzeczali własnym uczuciom i spostrzeżeniom, postępowanie w myśl zasady „nie zakłócaj” może być początkowo bardzo trudne. Zachowania, które miało znaczenie przystosowawcze i którego nauczyliśmy się przez całe dotychczasowe życie, nie da się łatwo czy szybko oduczyć. Będą narastające bóle - ale te bóle sprawią, że staniemy się znów kompletni i pomogą nam uzyskać większą spójność.

Dyskretnie, grzecznie i troskliwie

Członkowie grupy z dłuższym stażem mają świadomość tego, jak trudna, poważna i czasem bolesna może być taka zmiana. Nowicjusze skorzystają z dyskretnej, grzecznej i pełnej troski rozmowy na osobności, po zakończeniu mityngu, podczas której zostanie im wyjaśniona reguła „nie zakłócaj” i jej cel. Stworzenie i utrzymanie bezpiecznego, działającego w jedności, trzeźwego emocjonalnie mityngu służy dobru całej grupy.

Czas, cierpliwość i praktyka

Przekonujemy się, że wraz z upływem czasu, przy zachowaniu cierpliwości i przy odpowiedniej praktyce, wszyscy uczestnicy rozumieją i doceniają wartość zasady niezakłócania, w miarę jak stopniowo zaczynają dostrzegać korzyści - najpierw podczas mityngów, a później w swoim własnym życiu poza mityngiem.

Jeśli zakłócanie się utrzymuje, korzystne dla grupy będzie działanie w jedności, na rzecz wspólnego dobra.

Zaufanie

Prosimy członków wspólnoty, aby ufali, że jeśli będą postępować zgodnie z tymi wytycznymi, doświadczą ogromnej poprawy, zarówno jako jednostki, jak i jako grupa.

W miarę upływu czasu, gdy członkowie wspólnoty są coraz bardziej obeznani z dotyczącymi ich skutkami wychowywania się w alkoholowej lub dysfunkcyjnej rodzinie, z rolami rodzinnymi i zachowaniami, które rozpraszają, to znaczy gdy określają zdrowe wewnętrzne granice, ich zdolność do dzielenia się własnymi doświadczeniami wzrasta i tworzy się bezpieczna przestrzeń, w której DDA mogą uzdrawiać swoje Wewnętrzne Dziecko lub Prawdziwe Ja, które ukrywa się za tymi potencjalnymi mechanizmami zaprzeczania/wyparcia i mechanizmami obronnymi.

To właśnie poprzez dzielenie się własnym doświadczeniem, siłą i nadzieją możemy uzyskać większy wgląd, jasność umysłu i pogodę ducha, uczyć się stosować w praktyce Kroki, uczyć się ponownie wychowywać samych siebie, osiągać emocjonalną trzeźwość i przebudzać się duchowo. To bezcenny dar. Uważamy, że zasada „nie zakłócaj” to najlepszy sposób, by osiągać te cele, do których od dawna dążymy. W końcu jest to praca, która dokonuje się wewnątrz nas. Przestrzeganie zasady niezakłócania jest jednym z przejawów umiejętności ponownego wychowywania samych siebie z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem.

Obietnice DDA

1. Kochając i akceptując samych siebie, odkryjemy naszą prawdziwą tożsamość.
2. Nasze poczucie własnej wartości będzie wzrastało, w miarę jak codziennie będziemy okazywać sobie samym aprobatę.
3. Opuści nas potrzeba zadowalania innych oraz lęk przed ludźmi, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
4. Rozwinie się w nas zdolność do dzielenia się bliskością.
5. W miarę jak będziemy stawiać czoła problemom związanym z porzuceniem nas w dzieciństwie, będziemy przyciągani przez to, co nas wzmacnia i staniemy się bardziej tolerancyjni wobec słabości.
6. Będziemy się cieszyć poczuciem stabilności, spokoju i bezpieczeństwa finansowego.
7. Nauczymy się bawić i czerpać radość z życia.
8. Postanowimy kochać ludzi, którzy potrafią kochać i być za siebie odpowiedzialni.
9. Będzie nam łatwiej wyznaczać zdrowe granice i ograniczenia.
10. W miarę jak intuicyjnie będziemy dokonywać zdrowszych wyborów, opuści nas lęk przed porażką i sukcesem.
11. Z pomocą naszej grupy wsparcia DDA powoli będziemy się uwalniać od naszych dysfunkcyjnych zachowań.
12. Stopniowo, z pomocą naszej Siły Wyższej, nauczymy się oczekiwać tego, co najlepsze i otrzymamy to.

Dorośle Dzieci Alkoholików / Rodzin Dysfunkcyjnych
www.dda.org.pl

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

©2013 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.

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

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Lakewood, California, USA. Jakiegokolwiek kopiowanie lub rozpowszechnianie bez uprzedniej pisemnej zgody ACA WSO stanowi naruszenie praw autorskich.