



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

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA.  
© 2021 Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

## WYTYCZNE DLA NOWYCH MITYNGÓW

### A. GRUPY SĄ NIEZALEŻNE (TRADYCJA CZWARTA)

Każda grupa podejmuje własne decyzje dotyczące swej działalności zgodnie z Dwunastoma Tradycjami. Tradycje dostarczają wskazówek odnośnie prowadzenia i działalności grupy, podobnie jak Kroki dostarczają wskazówek co do indywidualnego zdrowienia.

### B. ZNAJDŹ LOKAL

Grupa potrzebuje bezpiecznego miejsca spotkań. Grupy znajdują swoje miejsce, za rozsądną opłatą, w ośrodkach rehabilitacji, placówkach Intergrupy, kościołach, parkach, szkołach, szpitalach, księgarniach z literaturą z kręgu Dwunastu Kroków i zdrowienia czy organizacjach służby publicznej. Niektóre grupy z powodzeniem zaczęły się spotykać w domu jednego z członków grupy, ale zazwyczaj w ciągu kilku kolejnych miesięcy czuły one potrzebę przeniesienia się do większej, „neutralnej” przestrzeni.

### C. NA POCZĄTEK

Jeśli to możliwe, możesz poprosić dwie lub trzy inne osoby z programu, aby zobowiązały się do tego, że przyjdą na kilka mityngów, by zapewnić nowej grupie przetrwanie w tym wczesnym okresie. Mityngi zarejestrowane w Organizacji Służb Światowych ACA (formularz rejestracyjny zawarty w tym pakiecie) zostaną umieszczone w naszym internetowym spisie mityngów, a to pomoże ludziom znaleźć wasz mityng. Twoja lokalna Intergrupa może również prowadzić spis lokalnych mityngów lub infolinię, które mogą pomóc nowym członkom w znalezieniu twojej grupy.

### D. SŁUŻEBNI

Każda grupa oferuje możliwość pełnienia służby, dzięki której mityng może funkcjonować. W zdrowej grupie kilka osób wykonuje niewielką część pracy, a jednak wszystkie zadania zostają wykonane.

## E. FORMY MITYNGÓW

Ten pakiet zawiera przykładowy scenariusz. Możesz również odnieść się do Wielkiej Czerwonej Księgi wspólnoty ACA (DDA/DDD) po inne przykłady.

## F. ZAKŁÓCANIE

Zakłócanie to przerywanie, udzielanie rad lub komentowanie wypowiedzi innej osoby. To także mówienie do kogoś lub hałasowanie i rozpraszanie uwagi w trakcie czasu na wypowiedzi. W ACA (DDA/DDD) nie zakłócamy. Kiedy inni nas słuchają, tak po prostu słuchają, wtedy potwierdzana jest nasza rzeczywistość, nasza prawda, nasze przekonania, nasze uczucia, nasz obraz samego siebie, nasze istnienie. Kiedy skupiamy się tylko na naszym własnym zdrowieniu (nie mieszając się do zdrowienia innych ludzi), bierzemy odpowiedzialność za nasze własne życie. Robimy to poprzez wypowiadanie się w formie „ja”, w pierwszej osobie.

## G. ANONIMOWOŚĆ

Anonimowość pozwala nam dzielić się naszymi uczuciami i doświadczać „tożsamości” w oderwaniu od „etykiety”. „Kogo tu widziałeś, to co tu słyszałeś, wychodząc, pozostaw w tym pokoju” jest dobrą regułą postępowania, gdy chcemy tworzyć bezpieczne miejsce do dzielenia się naszymi uczuciami i zdrowienia, bez obawy przez plotkami, odwetem czy utratą anonimowości.

## H. LITERATURA

Ponieważ każda grupa jest niezależna, to dana grupa ustala, które książki, ulotki czy broszury są odpowiednie do jej biblioteczki literatury. Zgodnie z Tradycją Szóstą, „Grupa ACA (DDA/DDD) nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy ACA (DDA/DDD) żadnym pokrewnym placówkom ani zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.” Zawsze miej na uwadze Nowicjuszy i wybieraj odpowiednią literaturę, by dostarczyć każdemu z nowych członków informacji o ACA (DDA/DDD).

## I. PRZYCIĄGANIE

Nasz program jest programem polegającym na przyciąganiu, a nie na promowaniu. Jeśli w twojej okolicy istnieją już grupy ACA (DDA/DDD), może zechcesz rozpowszechnić na nich ulotkę informującą o twoim nowym mityngu. Jeśli nie ma takich grup, możesz, po uzyskaniu zgody, rozprzodzić ulotki na innych mityngach Dwunastu Kroków i zaprosić kilkoro bliskich przyjaciół.

## J. ZAŁOŻENIE NOWEGO MITYNGU

Program rozwija się, ponieważ ktoś ma potrzebę założenia nowego mityngu i stara się zaspokoić tę potrzebę.

## K. NOWICJUSZE

Miłość i szacunek, jakie dajemy Nowicjuszą, to odzwierciedlenie miłości i szacunku, które uczymy się dawać samym sobie.

## L. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Na regularnie odbywającym się mityngu organizacyjnym przygotujcie plan waszej grupy, dotyczący tego, co w myśl grupowego konsensusu robić z zakłóceniami na mityngach. Oto kilka pomysłów, które możecie rozważyć:

- Przestrzegajcie Pierwszej Tradycji: Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; uzdrowienie każdego z nas zależy od jedności wspólnoty ACA (DDA/DDD).
- Poproście tych, którzy przeszkadzają, aby wyszli.

- Poproście tych, którzy przeszkadzają, aby opuścili tę grupę na tydzień (2 tygodnie, 4 tygodnie...)
- zaproponujcie tym, którzy przeszkadzają, możliwość wysłuchania powrotu na mityng poprzez zadośćuczynienie grupie i wykonywanie wyznaczonej służby.
- Osobom, które dalej przeszkadzają, zabrońcie przychodzenia na mityng.
- Wyprowadźcie osobę, która przeszkadza w mityngu, z pomieszczenia. Wyprowadzanie jest dokonywane przez grupę uczestników mityngu, wyznaczonych do tej roli na mityngu organizacyjnym.
- Natychmiast zakończcie mityng i niech wszyscy uczestnicy, dla wspólnego dobra, opuszczą pomieszczenie.
- Jeżeli występuje rzeczywiste zagrożenie dla życia, zdrowia lub mienia, zadzwońcie na policję.

### **M. INNE PROBLEMY**

Kiedy pojawią się problemy, na które ten pakiet nie proponuje żadnych rozwiązań, sprawdź Dwanaście Tradycji i przedstaw ten problem na mityngu organizacyjnym wobec sumienia grupy. Pewne wskazówki może dać ci również Wielka Czerwona Księga DDA. Jeśli twoja grupa nadal nie ma jasności co do tego, co należy zrobić, możecie skontaktować się z lokalną Intergrupą lub Organizacją Służb Światowych (ACA WSO) w celu uzyskania sugestii. Bez względu na to, z jakiego źródła zaczerpniecie sugestie, ostatecznie to wasza grupa podejmie decyzje, co najlepiej zrobić dla własnego dobra.

## SŁUŻEBNI (RODZAJE SŁUŻB) INFORMACJE OGÓLNE

Sugerujemy, by okres pełnienia służb przez poszczególnych służebnych wynosił co najmniej sześć (6) miesięcy. Niniejsze wytyczne są podane tylko w celu informacyjnym. Każda grupa jest niezależna i może modyfikować, zmieniać lub skreślać te wytyczne tak, jak większość grupy uzna to za stosowne.

### A. Rzecznik grupy/Prowadzący mityng

1. Rejestruje mityng w biurze Organizacji Służb Światowych (ACA WSO).
2. Wysyła informacje o zmianach dotyczących mityngu (nowa lokalizacja, nowy mandatariusz, itp.) do ACA WSO i Intergrupy.
3. Otwiera i zamyka mityng, o ile nie został do tego wyznaczony inny zaufany służebny.
4. Upewnia się, że pomieszczenie jest przygotowane i posprzątane.
5. Wita Nowicjuszy. Z życzliwością wita nowe osoby przed mityngiem, po mityngu rozmawia z nimi i przekazuje Pakiety dla Nowicjusza, o ile nie ustalono inaczej.
6. Jest odpowiedzialny za jedność i bezpieczeństwo mityngu:
  - Prowadzi mityngi organizacyjne.
  - Ogranicza czas wypowiedzi za pomocą timera/stopera lub w inny sposób.
  - Dbą o przestrzeganie zasady „niezakłócania”.
7. Informuje o możliwości podjęcia służby z co najmniej jednotygodniowym (1 tydzień) wyprzedzeniem i koordynuje procedurę wyboru osób do podjęcia służb, na dotychczas istniejących, jak i nowych stanowiskach.
8. Podczas mityngu przedstawia sprawozdanie/podaje ogłoszenia Prowadzącego/Rzecznika
9. W miarę potrzeby zastępuje innych służebnych lub pomaga w znalezieniu tymczasowych zastępstw.

### B. Skarbnik

1. Zbiera i księguje datki zebrane w ramach Siódmej Tradycji.
2. Płaci za wydatki związane z mityngiem (czynsz, kawa itp.)
3. Zwraća koszty uczestnikom, którzy przedstawią paragony za napoje, literaturę, ksero, odznaki rocznicowe itp.
4. Utrzymuje „środki rezerwowe w rozsądnej kwocie” (zwykle równowartość typowych mityngowych wydatków za okres jednego - dwóch miesięcy).
5. Po pokryciu wszystkich wydatków, przy zachowaniu środków rezerwowych w rozsądnej kwocie i po zatwierdzeniu przez sumienie grupy, wysyła nadwyżki środków na rzecz lokalnej Intergrupy ACA (DDA/DDD) i/lub do Organizacji Służb Światowych ACA WSO, by umożliwić im działalność związaną z niesieniem posłania: prowadzenie infolinii, bazy danych o mityngach, wydawanie literatury, organizowanie wydarzeń itd.
6. Wysyła datki zebrane w ramach Siódmej Tradycji do lokalnej Intergrupy ACA (DDA/DDD) i/lub do Organizacji Służb Światowych (60% do Intergrupy/Regionu i 40% do Organizacji Służb Światowych).
7. Przedstawia członkom grupy stan finansowy mityngu, zgodnie z tym, co ustalono w scenariuszu spotkania (tygodniowo, miesięcznie, itp.)

**C. Kolporter**

1. Dbą o prezentację literatury (książek, ulotek) na każdym mityngu.
2. Dbą o dostępność literatury (kupuje książki, robi ksero itp.)
3. Porządkuje i odkłada literaturę na miejsce po zakończeniu każdego mityngu.
4. Przedstawia Skarbnikowi wszystkie paragony dokumentujące poniesione koszty.

**D. Mandatariusz**

1. Uczestniczy w spotkaniach lokalnej Intergrupy.
2. Podaje do wiadomości Intergrupy wątpliwości i pytania grupy.
3. Służy stałym wsparciem dla Intergrupy lub komunikuje grupie zapotrzebowanie na podjęcie służby (wakaty w służbach Intergrupy).
4. Przekazuje na mityngach zebrane informacje (wydarzenia, wiadomości, literatura itp.).

**E. Przedstawiciel do Organizacji Służb Światowych (ACA WSO)**

1. Bierze udział w comiesięcznych mityngach telekonferencyjnych. Telekonferencje odbywają się w każdą drugą sobotę każdego miesiąca o godz. 20.00 (czas środkowoeuropejski letni). Wszyscy członkowie ACA (DDA/DDD) są zaproszeni do udziału w telekonferencjach. Obecnie używamy Zoom, ID spotkania to 228 809 511. W Telekonferencji można uczestniczyć przy użyciu komputera lub smartfona.
2. Podaje do wiadomości ACA WSO wątpliwości i pytania grupy.
3. Oferuje stałe wsparcie dla ACA WSO lub komunikuje grupie zapotrzebowanie na podjęcie służby.
4. Przekazuje grupom zebrane informacje (wydarzenia, wiadomości, literatura itp.).

**F. Inne możliwości pełnienia służby**

Osoba witająca, porządkowy przygotowujący pomieszczenie na mityng/sprzątający po mityngu; koordynator wypowiedzi, osoba dbająca o przestrzeganie czasu wypowiedzi, osoba od kawy, osoba od ciastek, osoba od odznak rocznicowych itp.

## MITYNGI ORGANIZACYJNE

### A. SUMIENIE GRUPY

To głosowanie wspólnoty mityngu w sprawach dotyczących grupy. W ACA (DDA/DDD) cała władza leży w rękach członków programu, a nie w rękach „zaufanych służebnych”. Głosować może każdy członek wspólnoty. Tak dalece jak to możliwe, każda podjęta decyzja ma być odzwierciedleniem woli grupy i odzwierciedleniem ducha naszej wspólnoty, a nie tylko większości głosów. Aby istniała „znacząca jednomyślność”, należy uwzględnić zdanie każdego z członków i głosowanie musi być jak najbliższe jednomyślności. Jeżeli istnieje zasadnicza różnica zdań w danej kwestii, przed osiągnięciem „znaczącej jednomyślności” może być konieczne uzyskanie większej ilości informacji i przeprowadzenie dyskusji. Dana kwestia jest wówczas przekładana na kolejny mityng organizacyjny i omawiana ponownie. Jeśli utrzyma się znaczna dysharmonia, można zrezygnować z tej kwestii na rzecz utrzymania jedności grupy (Tradycja Pierwsza).

### B. OPINIA MNIEJSZOŚCI

Członkowie, którzy mają opinię na temat kwestii należącej do „mniejszości”, mają prawo do przedstawienia swoich wątpliwości na mityngu organizacyjnym.

### C. KWESTIE PORUSZANE NA MITYNGACH ORGANIZACYJNYCH

Mityng organizacyjny, który zazwyczaj odbywa się co miesiąc po zwykłym mityngu, lub jest zwoływany w razie potrzeby, jest formą mityngu stosowaną do określenia postępowania grupy w kwestiach takich, jak:

1. Wybór służebnych
2. Zmiana godziny/terminu/lokalizacji/celu grupy
3. Scenariusz mityngu
4. Kwestie dotyczące czasu na wypowiedź i dzielenia się
5. Omawianie zasad dotyczących literatury/książek
6. Kwestie palenia/niepalenia
7. Sprawozdania finansowe
8. Organizacja wydarzeń specjalnych
9. Zgoda na obecność dzieci na spotkaniu
10. Prawdopodobne naruszenie Tradycji przez uczestnika/uczestników mityngu
11. Prawdopodobne naruszenie bezpieczeństwa podczas mityngu
12. Wykorzystanie Siódmej Tradycji do finansowania działań

### D. ZAPOWIADANIE MITYNGU ORGANIZACYJNEGO

W trakcie części ogłoszeniowej zwykłego mityngu członek grupy może wystąpić z wnioskiem o zwołanie mityngu organizacyjnego w celu omówienia danej kwestii. Kwestie do omówienia mogą być zapowiedziane zwięźle, bez omawiania ich na zwykłym mityngu. Mityng organizacyjny jest planowany przez grupę tak szybko, jak to możliwe (po kolejnym mityngu lub w późniejszym terminie). Wszyscy członkowie powinni mieć tyle podanych z wyprzedzeniem informacji i/lub czasu na przygotowanie się do mityngu organizacyjnego, ile jest konieczne. W przypadku wyborów do służb mityng organizacyjny może zostać ogłoszony z wyprzedzeniem wynoszącym jeden do czterech tygodni, natomiast w przypadku spraw mniejszej wagi, stosowne może być rozważenie ich już po następnym zwykłym mityngu.

**E. ZWYKŁE MITYNGI DDA SĄ DLA ZDROWIENIA**

Nie zaleca się prób zwoływania sumienia grupy podczas „ogłoszeń prowadzącego”. Takie próby często skutkują niedbałą pracą w pośpiechu oraz urazą i niechęcią ze strony tych, którzy przychodzą się dzielić, a nie omawiać sprawy do załatwienia.

**F. STRUKTURA MITYNGU ORGANIZACYJNEGO**

Mityng organizacyjny prowadzi Rzecznik/Prowadzący. Każda kwestia podlegająca głosowaniu jest zapowiadana podczas sprawozdania Rzecznika/Prowadzącego na zwykłym mityngu. W czasie mityngu organizacyjnego sprawa jest omawiana, przedstawiane są możliwe rozwiązania oraz odbywa się głosowanie. Większość z obecnych na spotkaniu osób ustala zasady spotkania. Jeśli ktoś skarży się, że dana kwestia została zapowiedziana na zwykłym mityngu z niewystarczającym wyprzedzeniem, wówczas grupa przeprowadza „sumienie grupy”, aby ustalić, czy sprawę ogłoszono z odpowiednim wyprzedzeniem. Jeśli większość uważa, że otrzymali wystarczająco dużo czasu i danych, Tradycje zostały zachowane, a zasady się utrzymują.

**G. GŁOSOWANIE NAD KWESTIAMI Z DOROCZNEJ KONFERENCJI ORGANIZACYJNEJ**

Każdego roku Organizacja Służb Światowych (ACA WSO) zwołuje Doroczną Konferencję Organizacyjną (Annual Business Conference - ABC). Każda grupa jest uprawniona do wysłania delegata i jednego lub większej liczby jego zastępców. Na tym spotkaniu sumienie grupowe uczestników posłuży nadaniu kierunku Organizacji Służb Światowych na kolejny rok. Konferencja odbywa się zazwyczaj w kwietniu. Grupy, które nie wysyłają delegatów, mogą przedstawić swoje wątpliwości/problemy na piśmie. W przeszłości również Organizacja Służb Światowych przedstawiała wszystkim zarejestrowanym grupom kwestie problemowe do rozważenia przez sumienie grupy na tych mityngach, które chciały wziąć udział. Proces ten określany jest jako „Badanie Sumienia Grupy”. Organizacja Służb Światowych może także wysyłać „Kwestie do przegłosowania”, które, gdy zostaną przegłosowane głosem większości wszystkich uczestniczących, staną się zasadami ACA (DDA/DDD).

## **FORMULARZE SCENARIUSZ MITYNGU DDA, MATERIAŁY I LITERATURA**

Poniższe informacje są udostępniane do użytku wyłącznie na zarejestrowanych mityngach ACA (DDA/DDD) i w razie potrzeby mogą być kopiowane w celu wykorzystania ich podczas mityngów. Mogą być również powiększone do rozmiaru plakatu do zaprezentowania na mityngu.



# **Adult Children of Alcoholics® / Dysfunctional Families**

Niezatwierdzony projekt  
W trakcie weryfikacji przez wydawnictwo



## PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ MITYNGU

(Mityng trwa 1.5 godziny)

Cześć/witajcie. Mam na imię ..... Witam was na mityngu dorosłych dzieci alkoholików grupy ..... (tu nazwa lokalnej grupy).

Proszę o upewnienie się, że na czas mityngu wszystkie telefony komórkowe są wyłączone.

Spotykamy się, aby dzielić się naszym doświadczeniem wychowywania się w alkoholowym lub w inny sposób dysfunkcyjnym otoczeniu domowym. To doświadczenie zaraziło nas w dzieciństwie i nadal ma na nas wpływ. Poprzez praktykowanie 12 Kroków, skupianie się na Rozwiązaniu oraz akceptowanie Siły Wyższej, takiej, jak ją rozumiemy, odnajdujemy wolność od skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej. Jako członkowie wspólnoty ACA (DDA/DDD) identyfikujemy się z Listą 14 cech DDA. Identyfikujemy się z „Problemem” i uczymy się żyć zgodnie z naszym „Rozwiązaniem”, dzień po dniu.

Rozpocznijmy nasze spotkanie chwilą ciszy, a po niej Modlitwą o pogodę ducha.

- Proszę ..... o przeczytanie Problemu (albo Listy 14 cech DDA).
- Proszę ..... o przeczytanie Rozwiązania.
- Proszę ..... o przeczytanie Dwunastu Kroków.

Być może odnajdujesz się w naszych tekstach, nawet jeśli w twoim domu nie było widocznego alkoholizmu lub innego uzależnienia. Dzieje się tak często, ponieważ dysfunkcja może wystąpić także w rodzinie, w której nie ma uzależnienia. Witamy cię.

Jeśli jesteś na mityngu ACA (DDA/DDD) po raz pierwszy, chcielibyśmy prosić cię o przedstawienie się z imienia. Nie chcemy wprawiać cię w zakłopotanie, ale chcemy cię przywitać i poznać. (Zacznij klaskać.) Cieszymy się, że jesteś z nami. Wracaj do nas. A teraz w rundce, każdy po kolei, przedstawmy się z imienia.

Program ACA nie jest łatwy, ale jeśli poradzisz sobie z tym, co pojawi się na sześciu kolejnych spotkaniach, zaczniesz wychodzić z zaprzeczania. To pozwoli ci uwolnić się od przeszłości. Zmienisz się ty i twoje życie. Na początku wielu z nas mogło nie rozpoznać lub nie akceptować tego, że niektóre nasze obecne postawy czy zachowania wynikają z doświadczeń związanych z alkoholizmem lub dysfunkcją w naszym dzieciństwie. Zachowujemy się jak dorosłe dzieci, co oznacza, że wnosimy do naszych dorosłych kontaktów i relacji to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie: brak wiary w siebie oraz lęk. Przychodząc na sześć spotkań z rzędu i uczestnicząc regularnie w następnych, poznajemy swoje Prawdziwe Ja i zaczynamy działać w zgodzie ze sobą samym.

Zachęcamy każdego członka wspólnoty ACA (DDA/DDD), aby dzielił się otwarcie swoim doświadczeniem, na ile pozwala na to czas. To jest bezpieczne miejsce, gdzie możemy dzielić się doświadczeniami z życia dorosłego oraz z dzieciństwa, nie będąc ocenianym. Aby wszyscy mieli szansę na dzielenie się podczas tego mityngu, prosimy, aby każda osoba ograniczała swój czas wypowiedzi do pięciu minut (trzech lub czterech, jeśli grupa jest liczna).

To, co usłyszysz w trakcie mityngu, powinno pozostać na mityngu. Nie rozmawiamy z innymi o czyjejs historii ani doświadczeniach. Prosimy o szanowanie anonimowości osób, które dziś podzielą się swoim doświadczeniem.

Podczas dzielenia się doświadczeniem nie zakłócamy. Zakłócanie oznacza: przerywanie, komentowanie lub odnoszenie się do wypowiedzi innej osoby. Nie zakłócamy, ponieważ dorosłe dzieci wywodzą się z domów, w których uczucia i opinie były oceniane jako niewłaściwe lub błędne. Akceptujemy to, co mówią inni, bez komentowania, ponieważ dla nich jest to prawdą. Pracujemy nad tym, by brać większą odpowiedzialność za swoje własne życie, a nie udzielać rad innym.

Dzisiejszy mityng jest ..... *(poświęcony omawianiu danego Kroku, Tradycji, rozważaniu wybranego tematu, mityngiem spikerskim, itp).* Zaczniemy dzielić się doświadczeniem teraz i skończymy o..... *(około 15 minut przed końcem mityngu).*

*(Prowadzący mityng może prosić o zabranie głosu osoby, które podniosą ręce, lub zrobić rundkę od lewej do prawej/prawo do lewej – to wybór prowadzącego lub grupy).*

Możemy zacząć dzielić się doświadczeniem.

*(Zakończenie dzielenia się doświadczeniem)*

*(Podając koszyk/kapelusz)* Teraz czas na naszą Siódmą Tradycję, zgodnie z którą „Każda grupa ACA (DDA/DDD) powinna być w pełni samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.” Osoby, które są na mityngu po raz pierwszy, są zwolnione ze składki. Zachęcamy do zakupu literatury.

Czy ktoś mógłby odczytać Dwanaście Tradycji?

Teraz jest czas na:

- ogłoszenia Rzecznika/Prowadzącego
- sprawozdanie Skarbnika
- sprawozdanie Mandatariusza/Komisji Intergrupy

Czy ktoś ma jakieś inne ogłoszenia dotyczące wspólnoty ACA (DDA/DDD)?

*(Jeśli czas na to pozwala)* Czy ktoś jeszcze chciałby czymś się podzielić? *(i/lub)* Kończy się czas, który mamy na dzielenie się. Dziękujemy, że tu byliście; prosimy - wracajcie do nas. Jeżeli nie miałeś szansy wypowiedzieć się na dzisiejszym mityngu, a chciałbyś porozmawiać, prosimy, abyś po mityngu zwrócił się do kogoś z obecnych.

Przeczytam teraz Dwanaście Obietnic DDA.

Czy ..... może zakończyć spotkanie wybraną przez siebie modlitwą? *(stańcie i uformujcie krąg, trzymając się za ręce).*

Wracajcie. To działa!

## LISTA CECH DDA (14 cech dorosłego dziecka)

Wygląda na to, że są to cechy, które nas łączą, ponieważ wychowaliśmy się w domu alkoholowym.

1. Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
2. Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych, i straciliśmy w tym procesie własną tożsamość.
3. Jesteśmy przerażeni gniewem innych ludzi oraz wszelką osobistą krytyką.
4. Sami stajemy się alkoholikami, poślubiamy ich, lub mamy oba te problemy równocześnie. Albo też znajdujemy kogoś o osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, by zaspokoić naszą chorą potrzebę bycia porzuconym.
5. Przeżywamy życie z punktu widzenia ofiary; ta słabość przyciąga nas do osób, z którymi tworzymy relacje przyjacielskie i miłosne.
6. Mamy nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności i łatwiej jest nam zajmować się innymi niż sobą; to pozwala nam nie przyglądać się zbyt dokładnie własnym wadom itp.
7. Czujemy się winni, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy własnych praw i przekonań.
8. Staliśmy się uzależnieni od silnych emocji.
9. Mylimy miłość z litością i mamy tendencję do „kochania” ludzi, nad którymi możemy się „litować” i których możemy „ratować”.
10. Słumiliśmy uczucia z naszego traumatycznego dzieciństwa i straciliśmy zdolność do odczuwania lub wyrażania naszych uczuć, ponieważ jest to dla nas bardzo bolesne (zaprzeczanie).
11. Surowo oceniamy siebie i mamy bardzo niskie poczucie własnej wartości.
12. Jesteśmy osobowościami zależnymi, które boją się porzucenia i zrobią wszystko, aby utrzymać związek - żeby nie doświadczyć bolesnego uczucia opuszczenia, odczuwanego, gdy mieszkaliśmy z chorymi ludźmi, którzy nigdy nie byli dla nas dostępni emocjonalnie.
13. Alkoholizm jest chorobą rodziny; staliśmy się osobami współzależnymi i przejęliśmy cechy tej choroby, mimo że sami nie sięgnęliśmy po alkohol.
14. Współzależnieni reagują zamiast działać.

Tony A., 1978

## DWANAŚCIE KONCEPCJI DDA

### Koncepcja I

Ostateczna odpowiedzialność za Służby Światowe DDA powinna zawsze spoczywać na zbiorowym sumieniu całej naszej Wspólnoty, i to ono powinno stanowić dla nich najwyższy autorytet.

### Koncepcja II

Upoważnienie do czynnego utrzymania struktury naszych służb na świecie zostaje niniejszym przekazane całej naszej Wspólnocie, jej faktycznemu głosowi i skutecznemu sumieniu.

### Koncepcja III

W celu stworzenia i utrzymania jasno określonych relacji roboczych pomiędzy mityngami DDA, Radą Powierników Służb Światowych DDA oraz osobami wchodzącymi w jej skład i komisjami, a tym samym by zapewnić ich sprawne i skuteczne przewodnictwo, w niniejszym dokumencie proponujemy, aby każdemu z tych elementów służby nadać tradycyjne „Prawo do podejmowania decyzji”\*

\*Prawo do podejmowania decyzji, określone w niniejszym dokumencie, odnosi się do poniższych:

- 1) każdy zaufany służebny, niezależnie od poziomu w strukturze służby, ma prawo i odpowiedzialność do wypowiedzania się w każdej sprawie i - w przypadku braku jakiegokolwiek odmiennego pełnomocnictwa - głosowania zgodnie z własnym sumieniem;
- 2) przy podejmowaniu decyzji zaufani służebni będą kierować się Dwunastoma Krokami, Dwunastoma Tradycjami i Zobowiązaniem do pełnienia służby;
- 3) delegaci na Doroczną Konferencję Organizacyjną są zaufanymi służebnymi, a zatem w równym stopniu kierują się Dwunastoma Krokami, Dwunastoma Tradycjami, Dwunastoma Koncepcjami i Zaangażowaniem w służbę;
- 4) powszechną praktyką jest, że decyzje podejmowane przez podkomisje podlegają autorytetowi tego organu służby, który tworzy swoją misję i określa jej parametry.

### Koncepcja IV

W całej naszej strukturze, na wszystkich poziomach odpowiedzialności, zachowujemy tradycyjne „Prawo do uczestnictwa”.

### Koncepcja V

W całej naszej strukturze obowiązuje „Prawo do petycji”, które gwarantuje nam, że opinia mniejszości zostanie wysłuchana, a petycje o zadośćuczynienie skargom i naprawienie szkód będą wnikliwie rozpatrzone.

## Koncepcja VI

W imieniu całej wspólnoty DDA, główną odpowiedzialność za utrzymanie struktury naszych służb na całym świecie ponosi nasza Doroczna Konferencja Organizacyjna, która zwyczajowo podejmuje ostateczne decyzje odnośnie spraw wielkiej wagi, dotyczących ogólnej strategii i finansów. Doroczna Konferencja Organizacyjna uznaje jednocześnie, że główna inicjatywa i czynna odpowiedzialność w większości tych spraw spoczywa przede wszystkim na Powiernikach Organizacji Służb Światowych DDA, gdy działają oni wspólnie jako Organizacja Służb Światowych Dorosłych Dzieci Alkoholików.

## Koncepcja VII

Doroczna Konferencja Organizacyjna uznaje, że dokumenty założycielskie i Statut Organizacji Służb Światowych Dorosłych Dzieci Alkoholików są instrumentami prawnymi: że Powiernicy są dzięki temu w pełni upoważnieni do zarządzania sprawami dotyczącymi pełnienia służby wspólnoty Dorosłych Dzieci Alkoholików na całym świecie i ich prowadzenia. Ponadto przyjmuje się, że nasza Organizacja Służb Światowych pod względem ostatecznej skuteczności swych działań opiera się na mocy tradycji i sile środków finansowych DDA.

## Koncepcja VIII

Podstawowy zakres działania Powierników Organizacji Służb Światowych DDA jest następujący: w odniesieniu do spraw większej wagi, związanych z ogólną strategią i finansami, są oni głównymi strategami i administratorami. Oni i ich główne komisje bezpośrednio zarządzają tymi sprawami.

## Koncepcja IX

W celu zapewnienia naszego dalszego funkcjonowania i bezpieczeństwa, na wszystkich poziomach struktury, niezbędni są dobrzy służebni - liderzy, a także rzetelne i właściwe metody ich wyboru. Konieczne jest, aby Powiernicy Organizacji Służb Światowych Dorosłych Dzieci Alkoholików sprawowali wiodącą rolę w służbach światowych.

## Koncepcja X

Zakres obowiązków każdej służby powinien być dopasowany do odpowiednich uprawnień do pełnienia tej służby - zakres takich uprawnień powinien być zawsze dobrze zdefiniowany, na przykład przez tradycję, uchwałę, szczegółowy opis służby lub też podręcznik i regulaminy dotyczące zasad i procedur postępowania.

## Koncepcja XI

Chociaż to Powiernicy ponoszą ostateczną odpowiedzialność za zarządzanie Służbami Światowymi DDA, powinni oni jednak zawsze dysponować wsparciem możliwie najlepszych komisji stałych, powierników, organów wykonawczych, pracowników i doradców. Dlatego też skład tych komisji i rad służb, osobiste kwalifikacje ich członków, sposób powoływania ich do służby, systemy ich rotacji, sposób, w jaki są oni wzajemnie powiązani, szczególne prawa i obowiązki naszego organu wykonawczego, pracowników i doradców, jak również odpowiednie podstawy do finansowego wynagradzania tych specjalnych pracowników, będą zawsze przedmiotem szczególnej dbałości i uwagi.

## Koncepcja XII

We wszystkich swoich działaniach Organizacja Służb Światowych Dorosłych Dzieci Alkoholików będzie przestrzegać ducha Dwunastu Tradycji DDA, dokładając wszelkich starań,

- by Konferencja nigdy nie stała się ośrodkiem groźnego bogactwa lub władzy;
- by podstawą rozsądnego dysponowania finansami było posiadanie wystarczających funduszy na bieżące działania, a także pokaźnej rezerwy finansowej;
- by żaden z członków Konferencji nigdy nie znalazł się w pozycji dającej bezwzględną władzę nad kimkolwiek z pozostałych;
- by wszystkie ważne decyzje były podejmowane drogą głosowania opartego na dyskusji i, jeśli to tylko możliwe, przy znaczącej jedności;
- by żadne działanie Organizacji Służb Światowych nigdy nie wiązało się z osobistą odpowiedzialnością karną ani z podżeganiem do publicznych kontrowersji;
- by Organizacja Służb Światowych, działając na rzecz służby Dorosłym Dzieciom Alkoholików, nigdy nie podejmowała żadnych działań mających charakter rządzenia;
- i by, podobnie jak wspólnota Dorosłych Dzieci Alkoholików, której służy, sama Organizacja Służb Światowych zawsze pozostawała demokratyczna w myśleniu i działaniu.

## PROBLEM

*(Zaadaptowany z Listy cech DDA)*

Wielu z nas odkryło, że mamy sporo wspólnych cech, które są wynikiem dorastania w alkoholowym lub dysfunkcyjnym domu. Czuliśmy się wyizolowani i skępowani w obecności innych osób, szczególnie tych, od których byliśmy zależni albo które miały nad nami władzę lub przewagę. Aby chronić siebie, staliśmy się ludźmi, którzy stale zadowalali innych, chociaż straciliśmy w tym procesie własną tożsamość. Jednocześnie każdą osobistą krytykę odbieraliśmy jako zagrożenie. Sami staliśmy się alkoholikami (lub mieliśmy inne uzależnienia), poślubiliśmy osobę uzależnioną albo mieliśmy oba te problemy równocześnie. Jeśli tego uniknęliśmy, znaleźliśmy kogoś o osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, aby zaspokoić naszą chorą potrzebę bycia porzuconym.

Przeżywaliśmy życie z pozycji ofiary. Mając nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności, woleliśmy zajmować się innymi niż sobą. Czuliśmy się winni, kiedy zamiast ulegać innym, broniliśmy swoich praw i przekonań. Dlatego reagowaliśmy zamiast działać i pozwalaliśmy innym przejmować inicjatywę. Mieliśmy cechy osobowości zależnej - przerażonej możliwością porzucenia, gotowej zrobić prawie wszystko, aby utrzymać związek i uniknąć emocjonalnego porzucenia. Wciąż jednak wybieraliśmy związki, które nie dawały nam poczucia bezpieczeństwa, ponieważ pasowały one do naszych dziecięcych relacji z rodzicami alkoholikami lub rodzicami dysfunkcyjnymi.

Te objawy rodzinnej choroby alkoholowej lub innej dysfunkcji uczyniły nas „współofiarami”, czyli osobami, które przejmują cechy charakterystyczne dla tej choroby, nawet jeśli same nigdy nie piły alkoholu. Nauczyliśmy się ukrywać nasze uczucia jako dzieci i trzymaliśmy je pogrzebane jako dorośli. W rezultacie tych doświadczeń myliliśmy miłość z litością, mając skłonność do kochania tych, których mogliśmy ratować. Zachowując się coraz bardziej autodestrukcyjnie, staliśmy się uzależnieni od silnych emocji we wszystkich naszych poczynaniach, wybierając ciągły niepokój zamiast dobrze funkcjonujących relacji. To jest opis, a nie oskarżenie.

## ROZWIĄZANIE

*Rozwiązanie polega na zostaniu swoim własnym kochającym rodzicem.*

Gdy wspólnota DDA stanie się dla ciebie bezpiecznym miejscem, odnajdziesz swobodę wyrażania wszystkich krzywd i lęków, które skrywałeś w sobie, i uwolnisz się od wstydu i winy, pochodzących z przeszłości. Staniesz się dorosłym, który nie jest już zniewolony przez dziecięce reakcje. Odnajdziesz w sobie dziecko, ucząc się akceptować i kochać siebie.

Zdrowienie zaczyna się, gdy ryzykujemy wyjście z izolacji. Powrócą uczucia i pogrzebane wspomnienia. Poprzez stopniowe pozbywanie się ciężaru niewyrażonego żalu, powoli wydobywamy się z przeszłości. Uczymy się ponownie wychowywać siebie, z łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem.

Ten proces pozwala nam zobaczyć naszych rodziców biologicznych jako narzędzia naszego istnienia. Naszym prawdziwym rodzicem jest Siła Wyższa, którą część z nas decyduje się nazywać Bogiem. Choć mieliśmy rodziców alkoholików lub rodziców dysfunkcyjnych, nasza Siła Wyższa dała nam Dwanaście Kroków Zdrowienia.

Oto działania i praca, które nas uzdrawiają: korzystamy z Kroków, korzystamy z mityngów, korzystamy z telefonu. Dzielimy się ze sobą naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Każdego dnia uczymy się przebudowywać nasze chore myślenie. Gdy uwalniamy rodziców od odpowiedzialności za nasze obecne działania, stajemy się wolni, aby podejmować zdrowe decyzje jako osoby, które działają, a nie reagują. Rozwijamy się, przechodząc od cierpienia, przez zdrowienie, do pomagania. Budzimy się z poczuciem bycia całością, którego do tej pory nigdy nie zazналиśmy.

Uczestnicząc regularnie w tych mityngach, zaczniesz widzieć rodzinny alkoholizm lub inną rodzinną dysfunkcję jako to, czym jest: chorobę, która zaraziła cię w dzieciństwie i nadal wpływa na ciebie w życiu dorosłym. Nauczysz się skupiać na sobie tu i teraz. Weźmiesz odpowiedzialność za swoje życie i sam będziesz siebie wychowywać.

Nie będziesz robić tego samotnie. Spójrz dookoła, a zobaczysz innych, którzy wiedzą, jak się czujesz. Będziemy cię kochać i wspierać, bez względu na wszystko. Prosimy cię, zaakceptuj nas, tak jak my akceptujemy ciebie. Jest to program duchowy, oparty na działaniu pochodzącym z miłości. Jesteśmy pewni, że w miarę jak ta miłość będzie się w tobie rozwijać, ujrzysz piękne zmiany we wszystkich twoich relacjach, zwłaszcza z Bogiem, z samym sobą i twoimi rodzicami.



## DWANAŚCIE KROKÓW DDA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że nie potrafimy 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 błędów
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od tych wszystkich 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 spełnienia.
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 TRADYCJI DDA

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

**TRADYCJA DRUGA:** Dla celów działania naszej grupy istnieje tylko jedyny ostateczny autorytet - miłujący Bóg, przejawiający 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.

## DWANAŚCIE OBIETNIC 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 ustanawiać 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.



**Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.**

Post Office Box 3216 • Torrance, California 90510-3216 • United States of America  
www.adultchildren.org « information@acawso.com « +1(310) 534-1815

## Formularz rejestracji mityngu

Data \_\_/\_\_/\_\_  Rejestracja nowego mityngu, data założenia mityngu \_\_/\_\_/\_\_  Aktualizacja informacji dotycząca mityngu DDA/DDD # \_\_\_\_\_

**UWAGA:** Aby ACA WSO mogło realizować służbę na najwyższym poziomie, poniższe informacje muszą być aktualne, dokładne i kompletne. Wszystkie informacje zawarte w tym formularzu zostaną wykorzystane wyłącznie do celów służby ACA.

### Informacje dotyczące mityngu:

Kraj \_\_\_\_\_

Adres mityngu: \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_ Województwo: \_\_\_\_\_ Kod pocztowy: \_\_\_\_\_

Dzień: \_\_\_\_\_ Godzina: \_\_\_\_\_ [AM/do południa] [PM/po południu]

Nazwa grupy: \_\_\_\_\_

Szczegóły dotyczące lokalizacji mityngu: \_\_\_\_\_

(skrzyżowanie, budynek, kościół, itp. Na przykład: Na górze, na zapleczu, lub w kościele w .....)

**Typ:**  Mityng męski  Mityng kobiecy  Dla gejów/lesbijek  Dla początkujących  Otwarty dla wszystkich  Tylko dla DDA/DDD (mityng zamknięty)

**Cel:**  Dzielenie się  Spikerka  Kroki  Studium literatury  Inne \_\_\_\_\_

**Uwagi:**  Dla palących  Dostęp dla wózków inwalidzkich  Opieka nad dzieckiem

Potrzebuje wsparcia  Inne \_\_\_\_\_

**Język:** \_\_\_\_\_

**Przynależy do Intergrupy o nazwie:** \_\_\_\_\_ **Telefon:** \_\_\_\_\_

**Kontakt publiczny:** (Prosimy o podanie następujących informacji, by ułatwić innym znalezienie Waszego mityngu).

Kontakt telefoniczny; imię \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Kontakt e-mail; imię \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

**Kontakt do osoby pełniącej służbę:** (Poniższe informacje przeznaczone są wyłącznie do użytku w ramach struktury służb ACA i będą traktowane jako ściśle poufne.) Każdy mityng musi mieć co najmniej jedną osobę kontaktową z własnym adresem korespondencyjnym.

### Podstawowe dane kontaktowe:

Służba pełniona na mityngu: \_\_\_\_\_ Imię: \_\_\_\_\_

Nazwisko: \_\_\_\_\_

Ulica: \_\_\_\_\_ Numer \_\_\_\_\_

Miasto: \_\_\_\_\_ Województwo: \_\_\_\_\_ Kod pocztowy: \_\_\_\_\_

Telefon domowy: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Alternatywny numer telefonu: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Proszę podać ewentualne informacje dodatkowe :