

# MAJBRIIT ACA DZIELI SIĘ DOŚWIADCZENIAMI

## Nagranie na zlot polskiej wspólnoty ACA (DDA/DDD) 15-17 września 2017

Aktualizacja tłumaczenia: marzec 2021

**Pytanie:** *Co jest wymagane, aby spotkanie można określać jako mityng DDA?*

**Tło:** *W polskiej wspólnocie nie ma jasno sprecyzowanych zasad. Niektóre grupy są powiązane z terapią, religią lub innymi wspólnotami Dwunastu Kroków. Naszym najpoważniejszym problemem jest to, że niektóre grupy używają literatury AA (Big Blue Book) lub narzędzi zdrowienia takich jak np. bardzo surowy model sponsorowania.*

**Majbrit:** Jedynym warunkiem nazywania siebie DDA jest chęć zdrowienia z dysfunkcji spowodowanej dorastaniem w alkoholowym lub w inny sposób dysfunkcyjnym domu. Musimy zrozumieć, że istnieje różnica pomiędzy tym, czego oczekujemy od mityngu DDA, a tym, co sugerują Tradycje. Tradycje zostały spisane przez AA po to, by zagwarantować, że nikt spoza AA nie będzie miał żadnego wpływu na to, co dzieje się w AA. Z DDA jest tak samo. Każdy, kto zabiera głos jako terapeuta lub AA, albo promuje jakikolwiek inny rodzaj wspólnoty, nie ma nic wspólnego z DDA. Przychodzimy do DDA, aby pracować nad naszymi wadami charakteru, uzyskujemy emocjonalną trzeźwość, uczymy się wychowywać siebie poprzez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Mogę się wypowiadać tylko na temat tego, co zrobiliśmy w Danii i co działa w naszym przypadku. Zanim dorobiliśmy się własnej literatury, było wiele niejasności co do tego, czym jest DDA. Ale jeżeli rozłożymy wszystko na czynniki pierwsze, to czego tak właściwie potrzebujemy? Potrzebujemy się na nowo wychować i zdrowieć z nadużyć związanych z dorastaniem z chorymi ludźmi, którzy nie mogli być blisko nas.

Pierwszą rzeczą, jaka przychodzi mi do głowy, jest utworzenie mityngu, który będzie bezpieczny. W BRB – Wielkiej Czerwonej Księdze DDA - rozdział 18 podręcznika zawiera sugestie dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa. Postanowiliśmy przyjąć BRB i YWB (Żółty zeszyt) jako oficjalną literaturę. Duńskie ACA opracowało podręcznik dotyczący prowadzenia mityngów i umieściło go na naszej stronie internetowej, aby każdy mógł go pobrać. Dlaczego? Żeby można było oczekiwać, że jeśli pójdę na mityng gdziekolwiek w Danii, scenariusz mityngu będzie taki sam, treści mogą być inne, ale ramy są takie same, czytamy te same teksty, czas trwania mityngu (90 minut) jest taki sam. Na przykład:

1. Piątek: Tradycja miesiąca (wrzesień = Tradycja Dziewiąta).
2. Piątek: Krok miesiąca (wrzesień = Krok Dziewiąty).
3. Piątek: temat (przygotowaliśmy wiele karteczek z tematami z BRB, włożyliśmy je do woreczka, a następnie losowaliśmy).
4. Piątek: Mityng spikerski (zapraszamy spikera, który jest ponad rok we wspólnocie lub ukończył swój 10 krok, aby podzielił się swoją historią zdrowienia).
5. Piątek: Służba; rozmawiamy o służbie; dzielimy się na temat tego, o czym mówi rozdział z BRB i jakie są nasze osobiste doświadczenia związane z pełnieniem służby (jako części naszego procesu zdrowienia).

**Pytanie:** *Polska wspólnota ma trudności, jeśli chodzi o angażowanie członków DDA w służbę (szczególnie na poziomie Intergrupy). Czy masz jakieś sugestie, jak moglibyśmy to poprawić?*

**Tłó:** *Polska wspólnota DDA ma już ponad 30 lat. Jednak polska Intergrupa została założona w listopadzie 2013 roku. Nasze Dwanaście Tradycji przetłumaczono na język polski w styczniu 2016. W związku z tym nasi członkowie nie są zbyt dobrze zaznajomieni z WSO (Organizacją Służb Światowych) i zasadami obowiązującymi we wspólnocie. W rezultacie mamy problemy związane z angażowaniem się członków w służbę. Do tego dochodzą grupy "ACA" promujące model zdrowienia i literaturę AA. Oddzielają się one od polskiej Intergrupy ACA.*

**Majbrit:** Po pierwsze, bardzo ważne jest zrozumienie, że część naszej literatury została napisana 80 lat temu i została przeniesiona z AA, bez dostosowania jej w miarę upływu czasu, więc kiedy nasza literatura "sugeruje", abyśmy pełnili służbę, oznacza to w rzeczywistości, wyrażone w uprzejmy sposób: "służba jest częścią naszego zdrowienia", co znaczy, że członkowie są odpowiedzialni za niesienie posłania, ponieważ jest to element ich zdrowienia, i aby wspólnota istniała w przyszłości. Jest to prawdziwe bez względu na to, jak nazywa się ta wspólnota.

Wielu z nas w przeszłości było nadmiernie odpowiedzialnych i mamy trudności z braniem na siebie odpowiedzialności tylko w takim zakresie, jaki jest konieczny. Jeśli nie rozumiemy Tradycji Dwunastej: "Stawianie zasad na pierwszym miejscu, przed osobowością", wszystkie nasze wady charakteru wyjdą na jaw, kiedy będziemy pełnić służbę. Ale służba powinna być postrzegana jako możliwość rozwoju, wykraczania poza to, co uważaliśmy za osiągalne - uczenie się wyzbywania się własnej woli dla dobra całej wspólnoty, współpracy. To jest właśnie zrozumienie, na czym polega rozwój wspólnoty. Znajdowanie wspólnej płaszczyzny jako DDA, nie AA, SLAA czy ludzie w terapii, ale jako dorosłe dzieci.

Pełnię służbę ze względu na poczucie, że nie jestem sama i z wdzięczności, że DDA uratowało mi życie, a także dlatego, że pragnę, aby program istniał dla przyszłych pokoleń DDA, które będą go potrzebować. Nie dlatego, że nikt inny nie chce pracować - pełnić służby. Ale też zdaję sobie sprawę, że nie mogę tego dokonać sama, i że jest to wysiłek świadomie podejmowany przez grupę, realizowany przez sumienie grupy. Tak więc to nie jest moja wola, to jest wola wspólnoty i grupy świadomej kwestii "co chcemy mieć w przyszłości?". Używając słów JFK: "Nie pytaj, co wspólnota może zrobić dla ciebie, ale co ty możesz zrobić dla wspólnoty".

**Pytanie:** *Czy masz jakieś doświadczenia lub sugestie dotyczące stworzenia struktury prawnej wspólnoty, abyśmy mogli otworzyć konto bankowe i przystąpić do wydawania literatury?*

**Tłó:** *Pracujemy obecnie nad wymogami prawnymi w Polsce. Musimy stać się zarejestrowanym podmiotem, aby móc założyć konto bankowe. Niektóre grupy DDA nie chcą dorzucać się do Siódmej Tradycji IG, ponieważ nasz skarbnik używa swojego własnego (ale oddzielnego) konta bankowego. Musimy być również zarejestrowani, aby móc w przyszłości sprzedawać naszą literaturę.*

**Majbrit:** W Danii mamy prostą organizację, oznacza to, że mamy skarbnika i działamy jako niezależne stowarzyszenie (organizacja non-profit). Nie odprowadzamy podatku, VAT, nie musimy przedstawiać naszych rozliczeń na poziomie państwowym.

Moja sugestia jest taka, żebyście się zebrali i zorganizowali warsztaty poświęcone służbie, zaproście wszystkich z DDA, muszą być wśród nich księgowi lub ludzie pracujący w bankach, lub prawnicy? Zbierzcie się razem i stwórzcie organizację - ustalcie, jaką kwotę, zgodnie z Siódmą Tradycją, każdy mityng przekaże Intergrupie (jeżeli macie 100 zł, zatrzymajcie 60, a 40 wyślijcie do Intergrupy, jak sugeruje BRB). Zatrudnijcie specjalnego pracownika, który mógłby zająć się księgowością i dystrybucją literatury. Zadbajcie o stworzenie "zarządu", rady z pięcioma członkami: przewodniczącym, wiceprzewodniczącym, skarbnikiem, przewodniczącym ds. literatury i sekretarzem. Ta piątka powinna zająć się częścią bieżących spraw wspólnoty.

W Danii "zarząd" spotyka się co miesiąc na telekonferencji, a co cztery miesiące spotykamy się twarzą w twarz z przedstawicielami grup. To przedstawiciele grup są odpowiedzialni za podejmowanie decyzji. Zarząd wdraża decyzje podjęte przez sumienie grupy. Koszty związane z uczestnictwem w bezpośrednich spotkaniach są pokrywane przez ACA-Denmark, co oznacza, że nie ma żadnej wymówki, aby nie uczestniczyć w spotkaniach Service Group - służebnych Intergrupy.

**Pytanie:** *Dlaczego zasady spotkań DDA (Tradycje) są ważne? Dlaczego podczas naszych mityngów powinniśmy mówić o Dwunastu Tradycjach DDA?*

**Majbrit:** Nasze Tradycje są naszym prawem jazdy, pozwalającym na realizację programu DDA. To jest sposób, w jaki traktujemy siebie nawzajem na mityngach, dla wspólnego dobra wspólnoty.

Jeśli nie będziemy wprowadzać w życie Tradycji i mówić o tym, jak je realizujemy, możemy być atakowani przez cokolwiek lub kogokolwiek. Tradycje mówią nam, dlaczego przychodzimy do DDA i że nikt spoza DDA nie może nam mówić, co mamy robić; dotyczy to również AA.

**Pytanie:** *Co jest podstawą zdrowego modelu sponsorowania w DDA?*

**Majbrit:** Sponsor powinien być członkiem, który ma co najmniej roczne doświadczenie w programie DDA albo przeszedł przez 12 Kroków DDA. Sponsor powinien być z tego samego programu. Pracujemy nad zdrowieniem z traumatycznych przeżyć z dzieciństwa, więc poczucie bezpieczeństwa, pozwalające zaufać innej osobie działa najlepiej, gdy ta osoba jest współtowarzyszem podróży. Bycie sponsorem oznacza chodzenie na mityngi, pracę nad Krokami DDA, pracę nad cechami DDA i posiadanie sponsora. Łańcuch sponsorów nie powinien być przerywany, tzn. sama jestem sponsorem, ale też mam sponsora, który ma swojego sponsora i tak dalej. Uczono mnie, że nie mogę nikogo sponsorować, jeśli nie mam własnego sponsora. Posiadanie sponsora, gdy jest się sponsorem, gwarantuje, że pozostanie się pokornym i nie popadnie się w samozachwyty czy samowystarczalność.

***Pytanie: Czy AA może być sponsorem dla DDA?***

**Majbrit:** Członek AA może sponsorować DDA pod warunkiem, że przepracował kroki DDA. Przepracowywanie kroków AA w DDA byłoby jak posiadanie sponsora „alkoholika”. To znaczy, że większość z nas pochodzi z domu alkoholowego albo dysfunkcyjnego, w którym alkoholik był osobą, która miała nad nami władzę, osobą, od której byliśmy zależni, powodował nasze dysfunkcje; praca nad programem AA byłaby jak przepracowywanie Kroków z rodzicem. Do głosu dochodziłyby wszystkie wady charakteru. Z mojego doświadczenia wynika, że brakuje wtedy zaufania. Poza tym AA ma listę 16 różnych typów złości, a program przepracowują z założeniem, że jeśli wpadną w gniew, wówczas istnieje ryzyko nawrotu choroby. W DDA niezwykle ważne jest to, byśmy nawiązali kontakt z naszym gniewem, ponieważ może być od dawna tłumiony, „zakorkowany” w naszym wnętrzu.

***Pytanie: Czy członek DDA może przepracowywać dwa różne programy Dwunastu Kroków w tym samym czasie? (np. DDA i Al-Anon lub DDA i AA) Jeżeli nie, to dlaczego?***

**Majbrit:** Nie ma absolutnie żadnych wątpliwości, że możesz być AA, NA, AJ, SLAA, Al-Anon, będąc jednocześnie DDA, ale **walczymy z JEDNYM uzależnieniem na raz**. Jeśli jesteś AA lub NA, najpierw powinieneś przestać pić/brać, zanim zajmiesz się swoimi traumami z dzieciństwa. Nasz program nie może być zastąpiony przez terapię, ponieważ medycyna nie ma medycznego określenia, terminu na bycie dorosłym dzieckiem. Nazywają to inaczej: stresem, depresją, wypaleniem, nadwrażliwością i tak dalej. Ale korzystanie z terapii może być uzupełnieniem Kroku Czwartego, ponieważ terapia może pomóc przełamać zaprzeczenie, złagodzić PTSD (stres pourazowy) i pomóc w przeżywaniu procesu żałoby związanej z przeżytą traumą, potwierdzając (uprawomocniając) to, co stało się z tobą w dzieciństwie.

***Pytanie: Jaka jest różnica pomiędzy niesieniem posłania DDA a promowaniem?***

**Majbrit:** Niesienie posłania to opowiadanie własnej historii, dzielenie się siłą, doświadczeniem i nadzieją. Można to robić, pełniąc służbę jako sponsor, prowadząc mityngi, wypowiadając się podczas mityngów, uczestnicząc w konferencjach IG i dzieląc się doświadczeniem. Można też rozprawiać nasze ulotki w instytucjach takich jak szpitale, poradnie, więzienia albo prowadzić mityngi informacyjne w tych ośrodkach.

Promowanie prawie zawsze ma miejsce wtedy, gdy DDA zaczyna być kojarzone z tym, co jest na zewnątrz DDA, a zatem jeżeli jedna grupa zacznie promować swój mityng, reklamując go w mediach, wywrze to wpływ na wspólnotę jako całość. Może to zaistnieć również w ramach terapii. DDA jest czymś odrębnym od wszystkich innych organizacji i musimy tę odrębność zachować. Członek DDA ma prawo oczekiwać bezpieczeństwa, anonimowości oraz swobody wypowiedzi. Należy zadać sobie pytanie, czy jest to możliwe, gdy uczestnicy mityngu promują na spotkaniu terapię albo jeśli DDA jest promowane przez terapię? Gdy te kwestie są mieszane, stają się niejasne – brak jasności oznacza brak bezpieczeństwa, ludzie przestają przychodzić na mityngi i przestają pracować nad swoim programem. Ta jasność jest ważna, aby rozwijać się jako dorosłe dziecko i wzrastać jako wspólnota. Należy ustalić formę i scenariusz mityngu, ujednolicić ją tak, aby członkowie wiedzieli, czego mogą się spodziewać. Poznajcie Tradycje i trzymajcie się ich, nie tolerujcie zakłócania (*cross talk* - przerywania, dyskusowania,

naprawiania itp.). Gdyby każdy pracował nad swoim własnym programem, zamiast naruszać Tradycje poprzez doradzanie innym, to nie byłoby problemów. Najczęściej rady są maskowane jako dzielenie się doświadczeniem. Jeśli uczestnik mówi za siebie, dla siebie i o sobie, to widać jak na dłoni. Kiedy tak się dzieje, to jest to dzielenie się. Ale jeżeli uczestnik zwraca się do ciebie, chce potwierdzenia, chce kontaktu wzrokowego, chce twojej aprobaty lub nawet zrozumienia - wówczas dzielenie się doświadczeniem może zawierać wiele rad.

Kiedy zrozumiałam, że każdy człowiek ma swoją własną drogę i że jego droga NIE jest moją, że najdrobniejszy szczegół mojego bólu jest ważny tylko dla mnie, pomogło mi to w dzieleniu się i wypowiedaniu się na temat narzędzi naszego programu.

### ***Pytanie: Jak współpracujemy z innymi wspólnotami Dwunastu Kroków?***

**Majbrit:** Możemy organizować wspólne imprezy, np. warsztaty i zloty, na których obecne są zarówno AA, NA jak i DDA. Albo mieć stoisko na zlocie innej wspólnoty, aby sprzedawać naszą literaturę DDA. Jeśli organizujemy wydarzenie DDA, inny program oparty na Dwunastu Krokach pozwala nam ogłosić nasze wydarzenie na ich mityngach, pod warunkiem, że impreza może być interesująca dla miejscowych. Jeśli wspólnoty Dwunastu Kroków działają w tym samym obiekcie, mogą współpracować, dbając o porządek w pomieszczeniach, prowadząc politykę otwartych drzwi („mityngi otwarte”) i dzieląc się wydatkami na kawę, herbatę itp. Mogą też łączyć siły, by pełnić służbę (niesienia posłania), np. członkowie AA pomagają DDA nawiązać kontakt z placówkami leczniczymi. Istnieje wiele możliwości, dzięki którym programy oparte na Dwunastu Krokach mogą łączyć swe siły, aby maksymalnie wykorzystywać swoją energię.

Jedyną rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, aby **nie mieszać programów**. Różne programy zajmują się bowiem różnymi zagadnieniami. W ACA chodzi o osiągnięcie trzeźwości emocjonalnej poprzez pracę nad naszym traumatycznym dzieciństwem. Jeśli jesteś tylko DDA, możesz wypić np. lampkę wina. Jesteśmy osobami współzależnymi, a nie alkoholikami.

### ***Pytanie: Jaka jest różnica pomiędzy 12 Krokami DDA a terapią?***

**Majbrit:** Tego programu uczymy się sami poprzez kontakt na spotkaniach, przez telefon, od sponsora, od współtowarzyszy podróży. Słuchamy, mówimy o naszej rozdartej duszy, czyli dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Poza tym jesteśmy ekspertami tylko w sprawach naszego własnego życia. Nasza prawda jest tylko nasza i żaden ekspert nie może powiedzieć, że tak nie jest – ponieważ twoje uczucia są dla ciebie prawdziwe.

Terapia jest wtedy, gdy ktoś inny pomaga ci rozwiązać twój problem, będąc ekspertem w tego rodzaju terapii, której poszukujesz. Np. *TRE* (Tension & Trauma Releasing Exercises) - ćwiczenia uwalniające traumę - to specyficzna terapia, która pomaga zintegrować traumę, rozbite wspomnienia, zaprzeczenia, PTSD - to staje się częścią tego, jaki jesteś, częścią twojego ludzkiego doświadczenia. Przechodzenie przez tego rodzaju terapię samemu może być bardzo ryzykowne, jeżeli nie jesteś prowadzony przez psychiatrę/terapeutę.

***Pytanie: Czy podczas mityngów DDA dozwolone jest czytanie innej literatury niż ta zatwierdzona przez Służby Światowe ACA WSO?***

**Majbrit:** Każda grupa jest niezależna, co oznacza, że możecie decydować, na czym chcecie pracować jako dorosłe dzieci. W waszym kraju nie ma obecnie wydrukowanej przetłumaczonej literatury, więc pozostaje wam radzić sobie najlepiej jak potraficie, z tym co macie. Nasza wspólnota w Danii wzrosła ponad dwukrotnie, gdy pojawiła się nasza oficjalna literatura. A kiedy już ją mieliśmy, postanowiliśmy, że **grupy mogą używać wszelkiej literatury**, która nie jest zatwierdzona przez WSO, **ale musi być jasno powiedziane, że dany mityng korzysta z literatury niezatwierdzonej**. Nawet na naszych stronach internetowych musimy pilnować, aby sprzedawana literatura, która nie jest zatwierdzona przez Konferencję, była oznaczona jako NIEZATWIERDZONA. Wynika to z naszej Tradycji, która mówi o tym, aby nie mieć powiązań z nikim i z niczym poza programem DDA.

Niemniej jednak każdy może czytać dowolną literaturę dotyczącą dorosłych dzieci. Czytanie dużej ilości różnej literatury na temat bycia dorosłym dzieckiem może przyczynić się do odkrycia, że jest się dorosłym dzieckiem, ale może również przedłużyć/odwlec proces zdrowienia. Jeśli wydaje nam się, że musimy przeczytać i zrozumieć wszystko, co zostało napisane (by w ten sposób stać się ekspertem od własnego życia), to z mojego doświadczenia wynika, że poważnie rozmijamy się z celem. Ja musiałam dokonać wyboru, przestać czytać o nadużyciach i krzywdach dorosłych dzieci i zacząć żyć programem. Najpierw wczytywałam się w Tradycje, aby zrozumieć, na czym polega dzielenie się. Potem zaczęłam, jak każdy, od Kroku Pierwszego, od przyznania, że byłam bezradna i bezsilna wobec mojej przeszłości. I od tego czasu ciągle to praktykuję.

***Pytanie: Czy istnieje zatwierdzony scenariusz mityngu DDA - jaka byłaby dobra praktyka odnośnie scenariusza mityngu DDA?***

**Majbrit:** Jestem przekonana, że w podręczniku (Wielka Czerwona Księga) jest zamieszczony sugerowany scenariusz mityngu. W Danii wprowadziliśmy jednolity scenariusz mityngu.