

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa społeczności ACA

ACA - Dorosłe Dzieci Alkoholików / Rodzin Dysfunkcyjnych to program Dwunastu Kroków dla mężczyzn i kobiet, którzy dorastali w domach, w których często dochodziło do nadużyć, zaniedbań i traumatycznych przeżyć. Wspólnota ACA umożliwia towarzyszom podróży dzielenie się doświadczeniami w bezpiecznym otoczeniu, wolnym od oceniania. Członkowie zgłębiają i oplakują swoją przeszłość oraz odkrywają wynikające z niej wzorce zachowań i systemy przekonań. Ze względu na to, że podczas naszych mityngów i w naszych społecznościach dochodzi do głębokiego wyrażania siebie, bardzo ważne jest dbanie o atmosferę współczucia i troski, która umożliwi członkom dalsze zdrowienie, a także da nadzieję na niesienie ważnego i wyjątkowego posłania ACA do tych, którzy nadal cierpią. Dlatego też konieczne jest głębokie zaangażowanie w zapewnienie bezpieczeństwa mityngom i społeczności. Kwestie związane z bezpieczeństwem mityngów, o których mowa w niniejszym dokumencie, stanowią wytyczne dla społeczności ACA. Wszyscy członkowie ACA rozumieją, że w naszych mityngach, strukturach służb i wydarzeniach ACA biorą udział omylni towarzysze podróży, którzy kroczą ścieżkami rozwoju i przemian, i że funkcjonujemy w ramach tego samego poczucia człowieczeństwa, co powstrzymuje nas od osądzania i prowadzi do współczucia. „Jakikolwiek są twoje problemy, my też je mieliśmy”. Tę ulotkę można przekazywać członkom, gdy zaistnieje taka potrzeba. Proszę pamiętać, że informacje podane tutaj są wskazówkami, a każda grupa jest niezależna.

Dzięki przyjęciu aktywnej postawy w kwestii bezpieczeństwa, społeczność ACA jest mniej narażona na prawdopodobieństwo powielania dysfunkcji i nadużyć oraz zatajania, a zamiast tego sprzyja zdrowieniu. Doświadczenie pokazało również, że jeśli grupy i Intergrupy nie podejmują działań związanych z kwestiami bezpieczeństwa, może to skutkować znowami, spiskowaniem i korszachtami, które prowadzą do pomówień/plotek. Odradzamy jakiegokolwiek plotkowanie w obrębie społeczności ACA. Zajmowanie się problemami w sposób bezpośredni i kompetentny jest zdrowsze. Zdrowienie indywidualne zależy od jedności ACA.

**Wskazówki dotyczące działań podejmowanych przez członków** - Jeśli członkowie czują się niekomfortowo w związku z zachowaniem innego członka (przed, w trakcie lub po mityngu) albo podczas wydarzeń ACA, prosimy, abyście o tym mówili, zgłaszali takie przypadki. Te zgłoszenia zostaną wysłuchane i uszanowane. Jeżeli tego nie robisz, odtwarzasz dysfunkcję rodziny. W większości grup są jacyś zaufani członkowie. Pierwszą opcją jest uczestnictwo w mityngu organizacyjnym i omówienie na nim sprawy. Jeśli członkowie grupy dostaną informację o potencjalnym zachowaniu drapieżnym, agresywnym lub innym niewłaściwym zachowaniu, usilnie zalecamy, aby potraktowali to jako poważną kwestię związaną z bezpieczeństwem grupy. Bardzo ważne jest to, aby nie powielać rodzinnej tendencji do zatajania lub unikania. Zachęcamy grupy, aby szukały pomocy w swojej Intergrupie, regionie lub w ACA WSO, jeśli zajdzie taka potrzeba. Choć taka forma bezpośredniej reakcji może być nieprzyjemna, to jednak wskazanie niewłaściwego zachowania jest ważne po to, aby grupa mogła się nim zająć, co z kolei pozwala zapewnić bezpieczne, uzdrawiające otoczenie dla wszystkich. Anonimowość nie jest tarczą chroniącą przed ujawnieniem niewłaściwego zachowania. Jeśli ktoś być może złamał prawo lub zagroził bezpieczeństwu innej osoby, nie naruszamy Tradycji ACA, kontaktując się z odpowiednimi władzami. Tak naprawdę jest to wręcz zalecane. Ponadto, jeżeli uznamy to za stosowne - można zasugerować potrzebę skorzystania z pomocy profesjonalistów lub polecić inne Programy Dwunastu Kroków.

---

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa społeczności ACA

Materiał opracowany przez członków wspólnoty ACA, niezatwierdzony przez ACA WSO.  
Oryginał dostępny na stronie ACA WSO | Tłumaczenie: Komisja Tłumaczeń, marzec 2021

**Podczas mityngów organizacyjnych** należy dbać o atmosferę cierpliwości i szacunku, która będzie sprzyjać większemu zaangażowaniu. Członkowie ACA doceniają to, że się ich słucha. Osoba prowadząca może powstrzymać przejawy nieuprzejmości: niegrzeczny język i ton głosu, niecierpliwość i protekcyjność, mówiąc: „To bardzo ważne, abyśmy słuchali i wypowiadali się z szacunkiem dla siebie nawzajem” (Tradycja Druga). Zapewni to poczucie przynależności, dzięki czemu będziemy w stanie zadbać o bezpieczeństwo, a tym samym dotrzemy do większej liczby wewnętrznych dzieci, które nadal cierpią..., a to jest nasza nieustająca nadzieja. ☺

**Zachowanie lekceważące, agresywne lub kontrolujące** - Podstawowym przekonaniem w ACA jest to, że członkowie są przygotowani na wszelkie zachowania, z którymi mają do czynienia, a naszym kodeksem jest zrozumienie i tolerancja. Niezwykle ważne jest jednak to, aby życzliwość i współczucie pozostały cechami charakterystycznymi uzdrawiania w ACA. To zaszczyt być częścią programu, który stwarza swoim członkom możliwość bezpiecznego wyrażania ich własnej prawdy. To, czym ludzie dzielą się na mityngach, jest uważane za święte i nie powinno być przedmiotem aprobaty lub dezaprobaty ze strony innych ani nie powinno nigdy spotykać się z agresją lub szorstkością. Odradzamy jakiegokolwiek zachowanie agresywne w obrębie społeczności ACA (kontrola, dominacja, brak szacunku, spojrzenia pełne dezaprobaty i szorstko wyrażane opinie). Wiele grup wprowadziło procedurę umieszczania w swoich scenariuszach mityngów sformułowań, które mówią, że „Zakłócanie dotyczy również czasu przed i po mityngu”. Jeśli ktoś reaguje na to, co usłyszał na mityngu, zwracanie się do mówcy w związku z tym, co zostało powiedziane, nie jest właściwym zachowaniem. Niedopuszczalne jest jakiegokolwiek agresywne zachowanie podczas mityngu/wydarzenia ACA. „Za bezpieczeństwo mityngu odpowiedzialny jest każdy członek grupy”. Świętość tego, co zostało powiedziane podczas mityngu, obowiązuje również po mityngu. W przypadku, gdy uczestnik chce skomentować to, co inny uczestnik powiedział podczas mityngu, najlepiej jest zapytać: „Czy chciałbyś usłyszeć moje przemyślenia związane z tym, co powiedziałaś podczas mityngu?” Takie postępowanie jest wyrazem poszanowania prywatności i szacunku dla tego, co zostało powiedziane podczas mityngu, a także daje możliwość wyboru. Odradza się udzielania rad, o które nikt nie prosił, lub „chwalenia/wyrażania aprobaty”. Celem uczestnictwa w mityngach wspólnoty jest skupianie się na sobie samym, członkowie nie uczestniczą w mityngach po to, by „naprawiać” innych, manipulować nimi lub zabiegać o aprobatę.

**Granice/Szacunek** - Wraz z upływem czasu w ACA wzmocnione są zdrowsze relacje, a członkowie odkrywają swoją motywację związaną z nawiązywaniem kontaktów z innymi członkami, a zwłaszcza z nowicjuszami. Przyjazne „Cześć, mam na imię..., witaj” jest jak najbardziej na miejscu. W miarę jak w ramach programu wzmocnione są granice, wzrasta świadomość tego, jak ważne jest niewykorzystywanie wspólnoty do osiągnięcia korzyści seksualnych, romantycznych, finansowych lub psychologicznych. Nie zaleca się również uprawiania autopromocji. Ponadto zaleca się, aby członkowie nie inicjowali kontaktu z nowicjuszami, pozwalali nowo przybyłym podchodzić do osób, które to oni chcą poznać, a nie odwrotnie, lub aby przynajmniej członkowie inicjowali ten kontakt z szacunkiem. Naszym zaleceniem jest raczej przyciąganie niż promocja. Niektóre wspólnoty mają problemy z tym, że ludzie chcą sponsorować wielu członków, aby zaspokoić swoje własne potrzeby emocjonalne, czego nie zalecamy. Zachęcamy do skupienia się na sobie. Zaleca się również, aby zapytać o zgodę, zanim podejdziesz do kogoś w celu przytulenia. A gdy to nas ktoś chce przytulić bez pozwolenia - mocne w wyznaczeniu granic jest powiedzenie „Nie, dziękuję” lub podniesienie ręki w geście „stop”.

---

#### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa społeczności ACA

Materiał opracowany przez członków wspólnoty ACA, niezatwierdzony przez ACA WSO.  
Oryginał dostępny na stronie ACA WSO | Tłumaczenie: Komisja Tłumaczeń, marzec 2021

**Konflikt władzy** - niektóre społeczności spotkały się z sytuacjami, w których osoby pełniące funkcje służebnych lub osoby z długim stażem zdrowienia wykorzystywały swoje role. Pozycja władzy i „czas w programie” mogą przejawiać się „mentorskim” rodzajem mądrości, która może robić wrażenie na członkach podatnych na wpływy. Nie powinno się „urabiać” członków, aby zaspokoić swoje potrzeby emocjonalne, uczuciowe lub aby tworzyć jakieś niezdrowe zależności.

**Plotki/Pomówienia** - Plotki są bardzo poważnym problemem, który głęboko dotyka wielu towarzyszy podróży; w społeczności ACA należy unikać wszelkich plotek. Zdrowszym sposobem jest bezpośrednie i profesjonalne rozwiązywanie problemów z innymi. Zdrowienie indywidualne zależy od jedności ACA. Jeśli ktoś przywołuje imię osoby nieobecnej, można powiedzieć: „\_\_\_\_\_ nie ma tutaj podczas tej rozmowy. Poczekajmy, aż on lub ona będzie tutaj, aby o tym porozmawiać”.

**Zachowania drapieżne** - Ze względu na powagę tego problemu, bezpieczeństwo mityngów wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na zachowania drapieżne. Niestety, problemem wielu dorosłych dzieci są bolesne doświadczenia seksualne. Celem ACA jest zawsze współczucie i zrozumienie tego, jak bardzo skomplikowaną kwestią jest bycie zarówno sprawcą przemocy, jak i ofiarą. W wyniku doświadczeń z dzieciństwa osoby, które padły ofiarą przemocy, często same stają się sprawcami przemocy, co sprawia, że określenie „prześladowca” staje się zasadne. Ważne jest to, aby społeczności ACA zdecydowanie przeciwstawiały się zachowaniom drapieżnym o charakterze seksualnym. Komisja Literatury opracowuje obecnie listę kontrolną, na podstawie której można określić, czy dana osoba dopuszcza się zachowań drapieżnych.

Doświadczenie pokazuje, że sprawcy przemocy potrafią rozpoznawać i wykorzystywać tych, którzy jeszcze nie nauczyli się ufać swojemu instynktowi lub nie umieją wyznaczać zdrowych granic, a to naraża członków (a zwłaszcza nowicjuszy) na niebezpieczeństwo. Poza tym w niektórych przypadkach potrzeba czasu, zanim członkowie ACA w pełni uświadomią sobie, czym jest nieodpowiednie zachowanie. Ponieważ w ACA praktykuje się zdrowsze relacje, członkowie są bardziej świadomi w kwestii swojej motywacji do nawiązywania kontaktów z innymi członkami, a w szczególności z nowicjuszami. Bardzo ważne jest to, aby członkowie zdawali sobie sprawę, że wspólnota może być wykorzystywana do tego, aby drogą manipulacji zabiegać o kontakty seksualne, romanse, uzależnienie emocjonalne, korzyści finansowe lub do tworzenia innych niezdrowych zależności. W miarę osiągania postępów w programie członkowie wzmacniają swoje granice. Służby Światowe opracowują obecnie znakomitą kartę „Przeciwdziałanie zachowaniom drapieżnym” [PZD] jako dodatkowy tekst naszej literatury. Karta PZD jest już dostępna do wglądu dla członków, więcej informacji można uzyskać tutaj, <https://acawso.org/2020/01/25/addressing-predatory-behavior-tent-card/>.

Komisja WSO będzie również kontynuowała dyskusję na temat bezpieczeństwa mityngów i w miarę wzrostu świadomości wspólnoty będzie opracowywać dalsze wskazówki dotyczące tego ważnego tematu. W strukturze światowej jesteśmy pionierami nowego sposobu myślenia. Wasz głos jest ważny, a propozycje zmian i rozwoju są zawsze mile widziane. Wiedźcie również, że zdanie mniejszości zawsze będzie traktowane z szacunkiem. Naszymi drogowskazami są wytrwałość i cierpliwość.

Sugerujemy, aby ten dokument został umieszczony w widocznym miejscu podczas mityngów, tak aby wszyscy członkowie, a zwłaszcza nowicjusze, mieli do niego łatwy dostęp. Dziękujemy!

V 0.2, 10 Marca 2020

Niezatwierdzone przez Konferencję

Opracowane przez Jeannie T.

---

#### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa społeczności ACA

Materiał opracowany przez członków wspólnoty ACA, niezatwierdzony przez ACA WSO.  
Oryginał dostępny na stronie ACA WSO | Tłumaczenie: Komisja Tłumaczeń, marzec 2021