Preambuła ACA (DDA/DDD)

Dorosłe Dzieci Alkoholików/Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych są wspólnotą osób, które wyrosły w otoczeniu, gdzie miały miejsce uzależnienia lub dysfunkcje, nawet jeśli w Twoim domu nie było jawnego uzależnienia. Nikt nie ma prawa ani władzy mówienia drugiemu, co powinien lub musi zrobić, żeby znaleźć swoją własną drogę do wyzdrowienia. DDA/DDD nie jest połączone z żadną sektą, partią, wyznaniem, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Używamy Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji przyjętych z AA jako podstawy naszego programu zdrowienia oraz jako naszego przewodnika do przeżywania jednego dnia w danym czasie.

To program dla osób dorosłych wychowanych w domach alkoholowych lub w inny sposób dysfunkcyjnych i mimo, że nadużycie substancji nadal może mieć miejsce, skupiamy się na sobie, szczególnie na dotarciu i uwolnieniu wewnętrznego dziecka ukrytego za ochronną tarczą zaprzeczenia. Dorastając Dorosłe Dzieci nauczyły się: nie mów, nie ufaj, nie czuj. Żyliśmy w domu, gdzie nikt nas nie słuchał; powiedziano nam, że nasze uczucia były złe. Zajmowaliśmy się innymi ludźmi i zaniedbaliśmy siebie. Wielu z nas przyszło na pierwszy mityng nieszczęśliwymi i z pewnym poziomem nie rozładowanego gniewu. Czuliśmy, że straciliśmy lub zrezygnowaliśmy z tylu rzeczy w naszym życiu, że nie mamy już nic więcej do dania.

Potrzebujemy zrozumieć, co się stało z nami jako dziećmi. Potrzebujemy wiedzieć, że problem rzeczywiście był i jest, że nie jest to nasza wyobraźnia. Pierwszym ruchem w DDA/DDD jest zbadanie wcześniejszego życia. Następnie uczymy się, jakie alternatywy są dostępne. Dla większości z nas osobisty proces odkrywania zdrowienia ukazuje się przez udział w mityngach, by znaleźć taki, gdzie możemy rozpocząć naszą pracę. Kiedy znajdziemy mityngi, które nam odpowiadają, czynimy je częścią naszego rozkładu zajęć.

Uczymy się odczuwać. Odkrywamy siebie i swoją wartość, których wcześniej nigdy nie znaliśmy. Uczymy się, że nie musimy być doskonali i zauważamy jak dążenie do doskonałości prowadziło nas do obsesyjnego zachowania polegającego na zadowalaniu innych lub rzucaniu wyzwań.

Uczymy się zmieniać nasze życie, opierając się na wyborze, a nie na samounicestwiających nas reakcjach. Odkrywamy w nas Dziecko. Przyznajemy, że to Dziecko trzymało nas przy życiu, ale teraz potrzebuje naszej opieki. Uczymy się jak stać się swoim własnym kochającym rodzicem z delikatnością, humorem, miłością i szacunkiem. Odkrywamy magię zdziwionego Dziecka, które żyje i zdrowieje. Uczęszczając na mityngi, pracując nad krokami, uczymy się jak stać pełnymi, zdrowymi ludźmi, tak, jak na to zasługujemy. Możemy tylko dzielić się z tobą naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją oraz zwrócić się do ciebie, abyś Ty dzielił się swoją historią i dorastaniem z nami.