

Scenariusz mityngu DDA/DDD - online

1. Proszę o wyciszenie mikrofonów.
2. Mam na imię ... i witam wszystkich na mityngu online, grupy DDA/DDD Tu i Teraz
3. 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 Dwunastu Kroków, skupianie się na Rozwiązaniu oraz akceptowanie Siły Wyższej, takiej, jak ją rozumiemy, odnajdujemy wolność od skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej. Identyfikujemy się z „Problemem” i uczymy się żyć zgodnie z „Rozwiązaniem”, dzień po dniu. Program DDA/DDD jest programem duchowym, nie opartym na żadnej religii ani wierze, lecz na zrozumieniu, że Siła Większa niż my sami może pomóc nam na drodze do uzdrowienia. Ta Siła Wyższa może być rozumiana w tak różny sposób, jak różne są osoby w naszych grupach.
4. Proszę o wyciszenie emocji i zapraszam chętnych do zmówienia modlitwy o Pogodę Ducha.

Siło Wyższa użyć mi Pogody Ducha, abym akceptowała/ł tych, których nie mogę zmienić. Odwagi, abym zmieniała/ł tego kogo mogę zmienić. I mądrości, abym zrozumiała/ł że tym kimś jestem ja.

5. Czytanie Kroków, Tradycji, Rozwiązania i Problemu

-czy jest ktoś chętny do przeczytania 12 kroków?

DWANAŚCIE KROKÓW DDA/DDD

12 Kroków DDA/DDD

KROK PIERWSZY

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że nie potrafimy kierować własnym życiem.

KROK DRUGI

Uwierzyliśmy, że siła większa niż my może przywrócić nam zdrowy rozsądek.

KROK TRZECI

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

KROK CZWARTY

Dokonaliśmy wnikliwego i odważnego obrachunku moralnego nas samych.

KROK PIĄTY

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

KROK SZÓSTY

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od tych wszystkich wad charakteru.

KROK SIÓDMY

Pokornie zwróciliśmy się do Boga, aby usunął nasze niedoskonałości.

KROK ÓSMY

Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić każdemu.

KROK DZIEWIĄTY

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

KROK DZIESIĄTY

Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.

KROK JEDENASTY

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.

KROK DWUNASTY

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym, którzy nadal cierpią, i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

- czy jest ktoś chętny do przeczytania 12 Tradycji?

DWANAŚCIE TRADYCJI DDA/DDD

12 Tradycji DDA/DDD

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 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.

- czy jest ktoś chętny do przeczytania Problemu?

Problem

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), albo poślubiliśmy osobę uzależnioną, często mieliśmy oba te problemy równocześnie. Jeśli tego uniknęliśmy, to 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.

-czy jest ktoś chętny do przeczytania Rozwiązania?

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. Chociaż 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 zaznaliśmy. 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/Siłą Wyższą, z samym sobą i Twoimi rodzicami.

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.

6. Czy jest wśród nas ktoś, kto jest na mityngu po raz pierwszy?

Witamy Cię bardzo serdecznie! Cieszymy się, że jesteś z nami.

(Jeśli są nowi uczestnicy, wówczas czytamy test poniżej)

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 i zachowania wynikają z doświadczeń związanych z alkoholizmem lub dysfunkcją w naszym dzieciństwie. Zachowujemy się jak dorosłe dzieci, co oznacza, że wnosimy do naszych dorosłych relacji to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie: brak wiary w siebie, lęk, poczucie samotności. Przychodząc na sześć spotkań z rzędu i uczestnicząc regularnie w następnych, poznajemy swoje Prawdziwe Ja i zaczynamy działać w zgodzie z sobą samym.

„Od tej pory masz prawo uczestniczyć w zamkniętych i otwartych mityngach Wspólnoty DDA/DDD na całym świecie”. Dzisiaj i podczas kolejnych dwóch mityngów, wyjątkowo masz prawo mówić nie na temat, zadawać pytania, zabierać głos poza kolejnością. Daj sobie czas na poznanie nas i pamiętaj o tym, że w przyszłości masz prawo poprosić o Towarzysza Podróży - to jest o partnera, który będzie Ci pomagał w Twoich pierwszych krokach w DDA/DDD. Jeśli gdziekolwiek będziesz na mityngu na świecie, nie musisz już nigdy zgłaszać, że jesteś pierwszy raz. Członkiem Wspólnoty DDA/DDD stajesz się z chwilą, gdy sam/a tak postanowisz i tylko od Ciebie zależy, czy będziesz z nami.

7. Zasady

Zachęcamy każdego członka Wspólnoty (DDA/DDD), aby dzielił się otwarcie swoim doświadczeniem, na ile pozwala na to czas. To jest bezpieczne miejsce, w którym możemy dzielić się doświadczeniami z życia dorosłego oraz z dzieciństwa, nie będąc ocenianym. Aby wszyscy mieli szansę na wypowiedź podczas tego mityngu, prosimy, aby każda osoba ograniczała swój czas wypowiedzi do pięciu minut (**czas zależy od ilości osób, które biorą udział w mityngu**). Aby zabrać głos, włączamy mikrofon i zaczynamy wypowiedź od przedstawienia się, czyli od swojego imienia.

To, co usłyszysz w trakcie mityngu, powinno pozostać na mityngu. Nie rozmawiamy z innymi o czyjejś 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 prawda. Pracujemy nad tym, by brać większą odpowiedzialność za swoje własne życie, a nie udzielać rad innym. Nie używamy wulgaryzmów.

8. Czy jest ktoś kto chciałby się z nami podzielić swoją radością lub smutkiem?

9. Proponuję omówienie aktualnie przerabianego tematu.

Zapraszam - zachęcam do wypowiedzi - dzielenia się siłą, nadzieją i doświadczeniem. (tutaj przechodzimy do omawiania tematów)

10. Na zakończenie chciałabym powiedzieć, że opinie tu wyrażone były opiniami tych osób, które je wypowiadały. Przyjmij to co Ci odpowiada a resztę zostaw. Sprawy, o których tu słyszałeś w zaufaniu, powinny być traktowane jako poufne. Zachowaj je dla siebie i nie wynos poza te pomieszczenie, w którym przebywałeś/łaś kiedy odbywał się mityng.

Do nowych uczestników:

Kilka słów szczególnie do tych, którzy niedawno do nas dołączyli. Jakikolwiek jest Twój problem są między nami tacy, którzy też go mają. Jeśli postarasz się posłuchać z otwartym umysłem, to znajdziesz pomoc. Uświadomisz sobie, że nie ma sytuacji tak trudnej, by nie można było jej poprawić, ani nieszczęścia zbyt wielkiego, żeby nie można go było zmniejszyć. Nie jesteśmy doskonali. Życzliwość jaką okazaliśmy Ci przy powitaniu, mogła nie być tak gorąca, jak to, co czujemy w sercach. Po jakimś czasie odkryjesz, że może nie wszystkich lubisz. Będziesz jednak kochał nas w bardzo specyficzny sposób - taki sam jak my

już kochamy Ciebie. Możesz porozmawiać z innymi, możesz przedstawić im swoją sprawę ale bez plotek i krytykowania kogokolwiek. Niech zrozumienie, miłość i pokój wzrastają w Tobie każdego dnia.

11. Przypominam o siódmej tradycji, która brzmi:

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Każdy uczestnik spotkania może we własnym sumieniu wrzucać pieniądze do swojego koszyczka w domu i poczekać do spotkania stacjonarnego lub zostawić pieniądze na najbliższej grupie, którą zamierza odwiedzić – DDA/DDD, AI-Anon, AA.

12. Przeczytam teraz 12 obietnic DDA/DDD

Obietnice DDA/DDD

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.
13. Jeżeli ktoś z obecnych na mityngu nie miał szansy wypowiedzieć się na dzisiejszym spotkaniu, a chciałby/chciałaby porozmawiać, prosimy, aby po mityngu, ten ktoś zwrócił się do kogoś z obecnych.
14. Proszę teraz o wyciszenie emocji i zapraszam chętnych to zmówienia modlitwy pogodę ducha, a może jest chętny, kto chciałby zakończyć mityng własną modlitwą?
- Siło Wyższa użyć mi Pogody Ducha, abym akceptowała/ł tych, których nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniała/ł tego kogo mogę zmienić i mądrości, abym zrozumiała/ł że tym kimś jestem ja.**
15. Dziękuję za Waszą obecność, za odwagę w dzieleniu się doświadczeniem i zapraszam za tydzień!