

sa druhými než sebou samými, čo nám umožňuje nemusieť sa tak pozorne pozerať na vlastné chyby a nedostatky.

7. Cítíme sa previnilo, keď obhajujeme vlastné záujmy, radšej ustúpime druhým.

8. Stali sme sa závislými na vzrušení.

9. Zamieňame si lásku so súcitom a máme tendenciu „milovať“ tých, ktorých môžeme „ľutovať“ a zachraňovať“.

10. Potlačili sme svoje pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť cítiť alebo vyjadriť svoje pocity, pretože by to bolo príliš bolestivé (popieranie).

11. Tvrdo sa posudzujeme a máme nízke sebavedomie.

12. Sme závislí jedinci, ktorí majú hrôzu z toho, že by mohli byť opustení a sme ochotní urobiť čokoľvek, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znovu prežiť bolestivé pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás nikdy neboli emocionálne prítomní.

13. Alkoholizmus je choroba celej rodiny; stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali sme charakteristiky tejto choroby napriek tomu, že sami nepijeme.

14. Para-alkoholici reagujú na jednanie druhých skôr, než aby sami jednali.

Spoznávate sa v tomto popise?

Nie ste v tom sami:

Skype meeting: cs.dda
csdospeledeti@gmail.com
<http://www.cs-dda.eu/>

12 krokov

- 1.** Priznali sme si svoju bezmocnosť nad následkami alkoholizmu alebo inej rodinnej dysfunkcie, naše životy sa stali neovládateľné.
- 2.** Dospelí sme k viere, že len Sila väčšia ako naša môže obnoviť naše duševné zdravie.
- 3.** Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my sami chápeme.
- 4.** Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
- 5.** Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
- 6.** Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
- 7.** Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
- 8.** Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili, a boli sme ochotní to napraviť.
- 9.** Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné okrem prípadov, keď by naše konanie im, alebo iným mohlo ublížiť.
- 10.** Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali
- 11.** Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my sami chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali Jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
- 12.** Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa toto posolstvo odovzdať ostatným a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.



Bol domov vášho detstva chaotický, nebezpečný, vládol v ňom:

- alkoholizmus
- workoholizmus
- náboženský fanatizmus
- rodič bol hypochonder
- rodič mal sadistické sklony
- rodič trpel duševnou poruchou
- zažívali ste sexuálne zneužívanie
- pochádzate z perfekcionista rodiny s príliš vysokými nárokmi
- alebo ste vyrastali v inak dysfunkčnej rodine...

... možno ste „dospelé dieťa“, čo znamená, že keď Vás niekto konfrontuje, vraciate sa podvedome na rôzne úrovne svojho detstva a reagujete na základe týchto charakteristických znakov dospelého dieťaťa:

1. Stali sme sa izolovanými a bojíme sa druhých, obzvlášť autoritatívnych osobností.
2. Snažíme sa zavďačiť druhým, až pritom strácame vlastnú identitu.
3. Máme strach z rozhnevaných ľudí a akejkol'vek osobnej kritiky.
4. Sami sme sa stali alkoholikmi (alebo inak závislými), uzavreli sme s takým človekom manželstvo, alebo oboje, alebo sme si našli inú kompuzívnu osobnosť ako napr. workoholika, aby sme tak naplnili svoju chorobnú potrebu po opustení.
5. Žijeme svoje životy z pozície obeť a táto slabosť nás prit'ahuje v pracovných aj osobných vzťahoch.
6. Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás ľahšie zaoberať



Problém

Mnohí z nás zistili, že máme spoločných niekoľko vlastností, ktoré sú dôsledkom toho, že sme vyrastali v alkoholickéj alebo inak dysfunkčnej domácnosti.

Vyvinul sa u nás pocit izolovanosti a začali sme sa cítiť napätí v prítomnosti iných ľudí, obzvlášť autoritatívnych osôb. Aby sme sa ochránili, snažili sme sa ľuďom zavďačiť, aj keď sme pri tom stratili svoju vlastnú identitu. Rovnako sme si akúkoľvek osobnú kritiku mylne vykladali ako hrozbu.

Buď sme sa sami stali alkoholikmi (alebo prejavovali iné závislé správanie), uzatvorili sme sobáš s alkoholikom, alebo oboje. Ak sa nám podarilo tomu všetkému sa vyhnúť, potom sme si našli inú kompuzívnu osobnosť, ako napríklad workoholika, aby sme naplnili našu chorobnú potrebu po opustení.

Žili sme svoje životy z pozície obeť. Vďaka tomu, že máme príliš vyvinutý zmysel pre zodpovednosť, zaoberali sme sa radšej inými, ako sebou samými. Mali sme pocity viny, keď sme sa postavili za seba namiesto toho, aby sme ustúpili druhým. Preto sme radšej reagovali na ostatných, než aby sme sami vyvíjali aktivitu a nechali sme iných, aby prevzali iniciatívu.

Boli sme závislé osobnosti, desili sme sa opustenia a boli sme ochotní urobiť takmer čokoľvek preto, aby sme si udržali vzťah a nemuseli byť emočne opustení. Neustále si vyberáme nestále vzťahy, pretože zodpovedajú vzťahom, ktoré sme mali v detstve s alkoholickými, či inak dysfunkčnými rodičmi.

Tieto symptómy alkoholizmu či inej dysfunkcie ako rodinnej choroby z nás urobili spolu-obete, t.j. takých, ktorí preberajú typické znaky tejto choroby, bez toho, že by sme sa museli dotknúť alkoholu. Ako deti sme sa naučili svoje pocity potlačovať a ako dospelí uchovávať ich pochované. V dôsledku tohto návyku sme si zamieňali lásku so súcitom a mali sme sklony milovať tých, ktorých sme mohli zachraňovať.

A aby sme sa porazili ešte viac, stali sme sa závislí na nepokoji vo všetkých našich záležitostiach a dávali sme prednosť neustálemu nepokoju pred pokojným riešením. Toto je popis, nie obžaloba.

Riešenie

Spolu s tým, ako sa pre vás DDA stane bezpečným miestom, nájdete slobodu vyjadriť všetky svoje zranenia a strachy, ktoré ste doteraz držali v sebe a oslobodíte sa od pocitu hanby a obviňovania, ktoré si nesiete z minulosti. Stanete sa dospelým človekom, ktorý už nebude väzňom svojich detských reakcií. To dieťa, ktoré je vo vás, uzdravíte tak, že sa naučíte milovať a prijímať sami seba.

Uzdravovanie začína, keď podstúpime riziko vyjsť zo svojej izolovanosti. Pocity a pochované spomienky sa vrátia. Tým, že budeme postupne uvoľňovať bremeno nevyjadreného žiaľu, začneme sa pomaly odpútať od svojej minulosti. Naučíme sa byť sami sebe rodičom, a to s nehou, humorom, láskou a úctou. Tento proces nám umožní vidieť našich biologických rodičov ako nástroje našej existencie. Naším pravým rodičom je Vyššia sila, ktorú sa niektorí z nás rozhodli nazývať Bohom. Aj keď sme mali rodičov alkoholikov, alebo sme vyrastali v dysfunkčnej rodine, naša Vyššia sila nám dala 12 krokov k uzdraveniu. Toto je činnosť a práca, ktorá nás uzdravuje: nasledujeme Kroky; chodíme na stretnutia; využívame možnosť telefonického kontaktu. Zdieľame svoju životnú skúsenosť, silu a nádej s ostatnými. Každý deň sa spolu učíme prestavovať svoje choré myslenie. Akonáhle svojim rodičom prestaneme prisudzovať zodpovednosť za svoje dnešné konanie, získame slobodu robiť zdravé rozhodnutia z pozície tých, ktorí konajú sami od seba a nie z pozície tých, ktorí reagujú na konanie iných. Postúpime od zraňovania k uzdravovaniu a poskytovaniu pomoci. Zažijeme pocit celistvosti, o ktorom sme si mysleli, že je nemožný. Tým, že sa budete pravidelne zúčastňovať stretnutí, začnete vnímať alkoholizmus svojich rodičov, alebo inú rodinnú dysfunkčnosť také, aké sú: ako chorobu, ktorou ste sa nakazili ako deti a ktorá vás stále ovplyvňuje aj ako dospelých. Naučíte sa zamerať sami na seba, tu a teraz. Prevezmete zodpovednosť za svoj vlastný život a stanete sa rodičmi samým sebe.

Nebudete na to sami. Rozhliadnite sa okolo seba a uvidíte ostatných, ktorí vedia, ako sa cítite. Žiadame vás, aby ste vy prijali nás rovnako, ako my prijímame vás. Toto je duchovný program založený na jednaní, ktoré vychádza z lásky. Sme si istí, že tak, ako bude láska vo vás narastať, zažijete nádherné zmeny vo všetkých vašich vzťahoch, obzvlášť vo vzťahu s vašou Vyššou silou, sami so sebou a s vašimi rodičmi.