

Даний текст є власністю ВСО ДДА

<https://adultchildren.org/>

Тільки для вчитки!

Заборонено друкувати та поширювати без згоди власника!

Переклад II Кроку.

Пропозиції/коментарі надсилайте на мейл

translation.aca.ukraine@gmail.com

або в Інтергрупу ДДА України

<https://www.dda.org.ua/>

Другий Крок

Повірили, що Сила, більша, ніж наша власна, зможе повернути нам розсудливість\душевне здоров'я.

Він засвоїв, що хвороблива залежність прогресуюча і сильна.

Я тут, щоби сказати вам, що нездорова залежність від інших – підступна і тривала. Після понад 18 років роботи по Дванадцяти Кроках, я думав, що зможу розвивати стосунки з жінкою, яка, як мені було відомо, ймовірно була залежною від романтичних стосунків. Божевільна одержимість, що розвинулася поки я намагався рятувати та виправляти жінку, привела мене до божевілля.

На початку нам було так добре. Я купував квіти і шоколад. Вона пила вино і розважала мене історіями зі свого дитинства в Європі. Ми навіть писали вірші одне одному.

Коли я з'ясував, що у нас різне розуміння чесності, почалося божевілля. Як член ДДА я помилково очікував, що більшість людей сповідують чесність або ж намагаються її дотримуватися. Як я помилявся. У момент цього усвідомлення, я вже занадто далеко зайшов. Наступні шість місяців я жив у пеклі залежності та одержимості. Я відчував, як втрачаю частинку своєї душі, щоразу як заради цієї особи переступав один з принципів своєї Програми Вреїті, коли я наважився розірвати ці стосунки, я корчився на підлозі від емоційного болю, якого не міг витримати. Лише завдяки молитві Другого Кроку та з допомогою двох спонсорів сьогодні я тут, при здоровому глузді. Я можу засвідчити вам, що залежність тривала, спляча та прогресуюча. І сильна.

Я катехитка але відкрила для себе Вищу Силу через ДДА

Коли я вперше прочитала вислів: «Сила, більша, ніж наша власна, зможе повернути нам душевне здоров'я», то подумала: “Я не божевільна!” Я ходила до церкви регулярно, знала, що я добра людина. Я навіть мала персональне навернення до моєї віри. Попри це, я була багато, багато років нещасливою. В мені була порожнеча, якої я

не відчувала. Я катехитка і зробила багато чудових вчинків для Бога, але не могла зрозуміти, чому зазнала психологічного та сексуального насилля.

Друг запросив прийти на зібрання по Дванадцяти Кроках. Я подумала, що люди там диваки. Подумала, що усі вони мають якнайшвидше піти до церкви та знайти Бога. Відвідуючи й надалі ці зібрання, зрозуміла, що Бога тут не бракувало. Коли наважилася сказати правду собі, я зрозуміла, що зверталася до Бога багато разів, але не була чесною. Я хотіла, щоби Він допоміг мені, але одягала маску перфекціонізму. Зрозуміла, що я не дозволяла Богові, як я Його розумію, допомагати мені. Я вказувала Вищій Силі, що роботи. Я була сама собі богом, контролюючим і владним. Моя поведінка була божевільною.

Вісім років потому я зізналася моєму чоловіку та дітям, що не була щирою і ховала свої почуття перед ними. Один із моїх синів сказав: «Мамо, я думав у тебе ідеальний шлюб». У мене була релігія, але не було Вищої Сили. Зараз Бог, як я Його розумію, вчить мене, що я не є богом що не можу нікого і ніщо контролювати, і не можу змінити нікого окрім себе.

Побачити розсудливість вперше

Коли я прочитав Другий Крок уперше, то був трохи збентежений ідеєю відновлення душевного здоров'я. Однак, я нічого не сказав і продовжував працювати над Кроком та отримав винагороду. Я визнав своє божевілля дорослої дитини, яке проявлялося у наркотичній залежності та компульсивній поведінці, вважаючи його здоровою поведінкою. Бувши чоловіком-догідником, я використовував заперечення, щоби поводитися безвідповідально. Іноді, мої дії були небезпечними та я не розумів, що можу жити по-іншому.

Оскільки я залишився у Програмі й вивчав Кроки, поступово прийшло усвідомлення, що я ніколи не знав, що таке розсудливість. Моя батьківська сім'я з її прокльонами, приниженнями та погрозами, не була тією атмосферою, в якій би зростала здорова особистість із розсудливими поглядами на життя. Моє спотворене розуміння розсудливості не було повністю нездоровим, але і здоровим теж не було. Працюючи по Другому Крокові першою я віднайшов ясність, а вже потім душевне здоров'я. Спочатку здобув ясність про той рівень насилля, до якого звик зростаючи. Маючи ясність про це, я вперше побачив справжню розсудливість. Сьогодні я усвідомлюю, що маю вибір як поводитися в тій чи іншій ситуації, або божевільно: проклинати, соромити, обвинувачувати або ж здорово: проживати почуття, молитися і просити про допомогу. До мене повертається ясність і я вперше віднаходжу розсудливість.

Коли я втратила себе, моя Вища Сила взяла все у Свої руки

В якийсь момент я відчула, ніби члени моєї родини щораз швидше і швидше крутяться навколо мене. Альцгеймер моєї мами загострювався все швидше. Її бойфренд знущався з неї. Моя молодша сестра з розумовим відхиленням помирала від раку молочної залози та потребувала переведення в інший заклад для догляду.

У моєму професійному житті, я з кожним днем все важче розуміла, за що братися. Я погано спала. Вночі прокидалася і думала про смерть, не про суїцид, а про те, як це бути мертвою і все одно відчувати біль. Я була жорстокою до інших. Я втратила здатність робити будь-що для будь-кого. Я не справлялася ні з проблемами матері, ні з раком моєї сестри. Мій чоловік не міг більше потурати моїй жорстокості. У мене стався емоційний зрив.

Я щиро надіялася, що Вища Сила не існує, бо якщо існує, то мені не уникнути суду й одразу дорога до пекла, так собі міркувала.

Мій терапевт сказав: «Просто відпусти це. Якщо ти не можеш нічого зробити, не роби нічого». Мій чоловік сказав: «У тебе емоційний зрив. Доручи усе це комусь іншому».

Я все ще допомагала сім'ї у дрібних справах, але мені довелося відпустити серйозні рішення, що стосувалися моєї матері та сестри. Одразу ж мою матір прийняли у реабілітаційний центр, де вона буде в безпеці. Моя сестра переїхала у будинок, де їй буде комфортно, коли рак прогресуватиме.

Бог заопікувався проблемами моєї сім'ї; я лише зробила те, що могла зробити і відпустила всі інше. Моя Вища Сила взяла це на Себе. Я втратила себе цілковито, а Вона взяла на Себе всі проблеми з якими я не справилася.

Я повірив ...

Радію, що Другий Крок каже: «Повірили ...». Мої стосунки з Богом не дуже добрі. Були часи міцної віри в Бога, але були моменти коли не було впевненості, що існує Вища Сила. Щодо останньої частинки «повернути розсудливість», то у мене не було відчуття, що моя поведінка нерозсудлива. Мій власноруч створений світ став божевільям. Досить довго мені вдавалося бігти в тому божевільному темні й вдавати, що все нормально. Проте виснаження все ж наздогнало мене. Всі зобов'язання стали непосильними. Зрештою, моїх сил залишилося лише на життєво необхідні дії: встати з ліжка, щоб сходити в туалет; встати з ліжка, щоб поїсти.

Мені пощастило побачити деякі чуда, про які люди із цієї Програми розповідали, збіги, які траплялися надто часто, щоб назвати їх випадковістю. На початку думалося «Ого, як це трапилося? Чи не було це лише добре сплановано?». Саме тоді зародилася віра у Вищу Силу, яка охороняє мене.

У мене все ще багато роботи на Другому Кроці. Сьогодні ввечері, вперше, слово «повірили» набуло сенсу. Кепське відчуття, що я не можу пройти Другий Крок тому, що не вірю у Вищу Силу, наповнювало мене. Вважаючи це неможливістю продовжувати й проходити наступні Кроки, вони ж бо усі базуються на Другому Кроці, тому не можна буде надіятися на одужання. Поступово визріло переконання, що є Щось, що допомагає відшукувати напрям у моєму житті. У це я можу повірити.

Я слухаю.

На мою думку, якщо у світі є логіка, то в ньому мусить бути Вища Сила. Увесь цей останній місяць, я зміг спокійно проживати моменти тихих роздумів в тиші? Я

ще не досвідчив ніяких чудес цієї Програми, але повірив, що у моє життя може повернутися розсудливість. Я повірив у Вищу Силу. У своєму одужанні не очікую і не вимагаю негайної, радикальної зміни чи покращень на роботі, у стосунках чи емоційному здоров'ї. Я не стараюся весь час зайняти себе чимось. Я не намагаюся придушити чи знеболити таблетками свій біль. Це для мене щось нове.

Сьогодні я не почуваюся так неприродно, як тоді, коли почав працювати по Другому Крокові. Я просто прошу Бога якось дати мені знати, що Він існує. Потрохи приймаю віру.

Висновки Другого Кроку

Ці розповіді свідчать про сум'яття нашого першого знайомства із темою Другого Кроку. До зустрічі з ДДА багато з нас вважають, що Вища Сила - байдужа, фальшива, каральна чи доступна лише для правдивих вірян. Другий Крок допомагає нам переглянути наші найраніші послання про Вищу Силу, щоб зрозуміти, що є правдою для нас тепер. Ми проходимо цей шлях з відкритим серцем.

У кількох цих свідченнях читаємо про божевілля чи спотворене мислення дорослих дітей. Божевілля, про яке йдеться у Другому Кроці, стосується наших постійних безглузвих спроб зцілити чи виправити батьківську сім'ю через наші теперішні стосунки.

Намагаючись зцілити дисфункційну сім'ю з минулого, ми присвоїли\зайняли собі роль Вищої Сили у теперішніх стосунках з нею. Ми грали роль Бога, видаючи себе за всезнаюк та супер гнучких, щоб контролювати та маніпулювати іншими. Ми помилялися, вірячи, що розв'яжемо проблеми у нашій батьківській сім'ї, якщо наведемо лад у своїй власній. Можливо, ми навіть виключили алкоголь чи інші дисфункції з нашого життя. Наші діти, які часто схильні до залежної чи агресивної поведінки, дають нам ключ до розуміння наших невдач. Ми, самі не бажаючи того передали нашій теперішній\сьогочасній сім'ї божевілля та хворобливе мислення.

Схожі проблеми виникають у дорослих дітей, які залишають дисфункційну сім'ю, щоб знайти краще життя і розсудливість? Проте, дисфункція батьківської сім'ї всюди слідує за нами не важливо, наскільки далеко ми зараз від неї. Нам ніколи не приходило на гадку, що хворобу у формі постійного страху та спотвореного мислення, несемо завжди з собою. Це ми називаємо пара-алкоголізмом.

Тимчасом, деякі з нас ставлять себе у позицію "безпорадного Бога", що є креативним способом маніпулювати та контролювати інших. До знайомства з ДДА, багато з нас знаходили силу у безпорадності, яку ми засвоїли у дитинстві.

Ми не хочемо сказати, що у дитинстві не було справжніх ситуацій коли ми переживали безпорадність, але багато з нас використовували цю вивчену безпорадність у дорослому житті, щоботримувати контроль.

У дисфункційній сім'ї окрім ролі безпорадного є й інші дитина-герой, загублена (невидима) дитина, цап-відбувайло, біла ворона, блазень (дитина-клоун/талісман). Ці ролі підсилюють наше божевілля у теперішніх стосунках. Наприклад, якщо в дитинстві

ми грали роль сімейного героя, то в дорослому віці схильні вдаватися до ролі героя або ж рятівника.

Ми виснажуємо себе у стосунках чи на роботі, очікуючи на схвалення чи нагороду, хоча віримо, що не заслуговуємо їх. Деякі з нас терплять неймовірну кількість насильства та зневаги, аби здобути хоч якусь крихту уваги. Ми прикриваємо наше бажання контролювати іншу особу, пропонуючи допомогу. Ми часто віримо, що не заслуговуємо щастя. Ми читаємо книги для саморозвитку і дізнаємося про наші потреби та бажання, а потім заявляємо про них настільки вимогливо, що зачіпаємо інших. Ми щиро дивуємося, коли нашим зусиллям чинять опір. Ми відчуваємося зрадженими, але пробуємо знову.

Загублена дитина, у дорослому віці продовжує перебувати у божевільні, ізолюючись та відмовляючись просити про допомогу. Загублена дитина, схоже, залишила спроби виправити батьківську сім'ю. Багато загублених дітей практикують «анорексію стосунків». Вони уникають стосунків через страх бути покинутими, що своїм корінням сягає досвіду з дитинства. Як усі дорослі діти, загублена дитина відчуває постійний страх бути покинутою. Подорослішавши, він чи вона стараються мінімізувати шанси опинитися в такій ситуації знову, уникаючи стосунків. Страх змін лякає більше, ніж страх ізоляції. Без допомоги загублена доросла дитина передає свій страх своїм дітям.

Існують й інші форми нерозсудливості, які досвідчує доросла дитина, такі як ізоляція, маніпуляція – усе це викликає відчуття покинутості, агресії, розгубленості. Так, пробуваючи знову, повторюємо ті самі помилки. Насичена страхом, наша фальшива особистість, ігнорує потребу допомоги. Наша фальшива особистість вибирає ви\завчений спосіб мислення та поведінки, який веде до тих самих болючих наслідків, які зазвичай ми отримували як результат наших рішень.

Багато дорослих дітей мають дуже вбоге уявлення про розсудливість, бо їхні батьки не були добрим прикладом для них. Межі не були чіткими. Покарання та нагорода не були послідовними. Наші батьки керувалися хибним\оманливим\спотвореним мисленням\розсудливістю яка захмарювала реальність в домі. Їхнє спотворене мислення створювало\спричиняло\ставало причиною\формуло непослідовну та байдужу поведінку. Ми приймали цю манеру поведінки як нормальну, навіть якщо вона не відповідала загальним етичним нормам та правдивому вияву батьківської любові.

З одного боку, Другий Крок показує нам, що ми втратили розсудливість, проте насправді, ми могли довідатися про розсудливість вперше завдяки ДДА. Корисним у Другому Кроці може бути заміна слова «розсудливість» на «ясність». Працюючи у Другому Кроці ми отримуємо ясність про нашу дисфункційну сім'ю та її вплив на наше доросле життя. Ми здобуваємо ясність про нашу покинутість та внутрішній сором. Багато з нас у Другому Кроці віднайшли розсудливість через ясність.

Ми знаємо, що дисфункційність та некерованість повертається, коли ми відкриваємо для себе 14 характерних рис Дорослої Дитини у наших стосунках та роботі. Ці характерні риси ДДА є чудовими індикаторами нашого спотвореного мислення та

поведінки. У цих рисах враховано\зазначено також страх авторитетних людей, догідництво, суворість та жорстокість до себе, почуття провини коли відстоюємо себе, залежність від емоційного збудження, залежність або одруження із залежною людиною. Ми сплутали любов із жалістю, і схильні «любити» тих людей, яких можемо «рятувати». Нас теж можуть рятувати. Ознака нерозсудливого життя – це практика\практикування цих рис.

Ще одна ознака нерозсудливості ДДА - це суворість та жорстокість до себе у різних формах. Ми бачили Дорослих Дітей, які ранили себе у насильницьких відносинах\стосунках, через наркотики, через деградацію чи ризиковану поведінку. Ми бачили деяких дорослих дітей, які повторювали схеми одних дисфункційних стосунків після інших, думаючи, що наступного разу з іншою людиною буде краще. Дорослі діти впадали в «закоханість» знову і знову, ігноруючи червоні прапорці\картки (тривожні сигнали) пов'язані із об'єктом її чи його закоханості. Коли настає розлучення, Доросла Дитина досвідчує сильне почуття покинутості, що пов'язане із досвідом занедбаності та покинутості з дитинства.

Щоб уникнути спустошливого болю від романтичного розлучення, багато дорослих дітей ранять себе наркотиками, сексом, азартними іграми, їжею чи іншими деструктивними діями. Інші гублять себе в читанні, роботі чи надмірних витратах. Дехто впадає у замкнуте коло розлучення та налагодження стосунків із коханими. Інші знайдуть дуже швидко нового партнера, щоб зменшити біль від розлучення.

Втікаючи від болючих стосунків, Дорослі Діти утворюють ситуацію де він чи вона зазнають сорому\«присоромлення». Подібно до наркозалежних, які шукають дозу героїну, дорослі діти шукають «дозу» свого сорому. Як дивно б це не звучало, багато з нас залежні від сорому чи покинутості. Оскільки ми зростали, орієнтуючись на страх, сором та покинутість, ми шукаємо такі ситуації, що відтворюють у нас ці почуття. Це приголомшливе відкриття, але для багатьох з нас це правда\це стосується. Багатьом новим членам Дванадцяти Кроків у різних спільнотах знайомий цей досвід орієнтації на кризову ситуацію. Орієнтована\налаштована на кризу\критичну ситуацію людина відчуває себе живою, коли переживає кризу, яку ж сама і створила. Подібно, багато дорослих дітей почуваються живими, коли вони можуть створити\спричинити сором чи покинутість у своєму житті. Схоже, Дорослі Діти шукають те чого бояться найбільше, бо вони з цим знайомі. Це те, чого вони навчилися живучи в нездоровій домашній атмосфері.

Кажуть, що «нерозсудливість повторює ті самі помилки очікуючи іншого результату». Таким був наш досвід. Зміни не відбудуться допоки Дорослі діти не зроблять роботу по Кроках, яка потрібна, щоб приборкати бажання шукати себе за межами любові та самоствердження.

Один з ключів до відновлення розсудливості означає, що потрібно уникати нав'язливої потреби ранити самого себе чи втікати від наших почуттів. Нам потрібно також бути відвертими\щирими щодо наших дій та мотивів. Ми повинні називати правильно нашу поведінку, щоб уникнути омани, що з нами все ок, коли ж насправді ми з головою в проблемах. Така щирість та ясність думок приходить у пошуку за

Вищою Силою і відвідуючи зустрічі ДДА. Ми припиняємо реагувати і стаємо активними гравцями, які вибирають опікуючу роль Вищої Сили, а не роль руйнівників у деструктивних чи залежних відносинах.

Коли ми зупиняємося і прислухаємося до себе, ми усвідомлюємо, що Сила, яка привела нас до ДДА і надалі з нами. Якщо ми вважали, що потрапили до ДДА помилково, то починаємо розпізнавати, як доброзичлива Сила піклується про нас завжди. Відкриття Сили - це одне із чудес, яке дорослі діти досвідчують йдучи Другим та всіма іншими Кроками Програми. Для деякого Вища Сила – це просто любов та доброзичливість. Вища Сила також терпелива, бо шукає як допомогти Дорослим дітям віднайти цілісність та єдність всередині себе.

Робочий Зошит. Другий Крок: Повірити ...

Для роботи над Другим Кроком вам буде потрібна підтримка та щирість перед собою. Пропонуємо знайти спонсора або ж духовного наставника ще перед початком. Також хочемо вас попередити. Деякі питання, які підіймає ДДА на своїх Кроках можуть зачепити і підняти тривожні, травматичні спогади про насилля, і тоді буде потрібна професійна допомога, щоб пережити ці спогади ефективно і в безпеці. Ми заохочуємо Дорослих дітей у таких випадках шукати спеціальної допомоги у консультації чи терапії.

Робота на Другому Кроці

На Першому Кроці ми відповідали на питання про наслідки сімейної дисфункції у нашому житті. Ми також розпізнали, що наша контролююча поведінка була, ймовірно, спробою контролю\контрольованою\маніпулятивною, яку ми не правильно розпізнали. Серед всіх викликів, з якими зустрічаються дорослі діти, питання контролю потребує часу та терпеливості для розв'язання. Підростаючи у дисфункційній сім'ї та небезпечних домівках, ми змушені були контролювати свої емоції та думки, щоб вижити. Висловити почуття чи зробити «неправильний» рух, означало отримати\накликати на себе рану чи приниження. Відпустити контроль для дорослих дітей може бути жахаючим\приголомшливим\нездійсненим, проте, поступово - можливим.

У першому Кроці ми бачили заперечення і свою роль у структурі нашої сім'ї. Для Дорослої дитини заперечення може означати, що ми маємо спотворені\видозмінені спогади або «забуті» моменти з нашого дитинства. Ми бачили Дорослих дітей, які розповідали про своє дитинство як про любляче і «непоказне», коли ж в реальності, воно було сповнене занедбаності, жакливими металевими\психологічними та сексуальними зловживаннями.

У ясності\чіткості Другого Кроку, ми тепер бачимо вплив сімейного алкоголізму чи дисфункції на наше життя сьогодні. Тверде заперечення – це основний механізм, яким сімейна дисфункція передається з покоління в покоління.

У Другому Кроці ми розуміємо, що дещо у нашій нерозсудливості\божевіллі впливає на стосунки, які у нас є зараз. Більшість дорослих дітей мають співзалежні стосунки, в

яких намагаються заспокоїти незадоволені потреби з людьми, що нездатні їх задовольнити. Є багато визначень співзалежності, але для нас завжди найважливішим буде пошук любові та безпеки в бутті з іншими; проте, ми відчуваємося глибоко негідними, щоби бути любленими та ніколи не будемо почуватися в безпеці, незалежно що саме інша особа робить для нас. Поняття «співзалежність» та «доросла дитина» практично синоніми за визначенням та типом поведінки. Усі дорослі діти мають співзалежність у певних потребах, бо через недбалість чи жорстокість батьків душа отримала забої\розриви\стала розбитою. Розбитість душі \ душа отримує поранення від принижень, відсутності обіймів, ляпасів, погроз, зневаги, надмірної критики, порівняння з братом чи сестрою, висміювання батьками та звинувачення без причини.

Відповіді на питання Другого Кроку не можуть бути неправильними чи правильними. Програма ДДА просить лише бути чесними у ваших відповідях, щоб досягнути бажаного особистого зростання.

Другий Крок: Питання та Настанови

1. Яке моє визначення нерозсудливості?
2. Чи відтворюю я у своїх теперішніх стосунках динаміку страху, тривоги та болю моєї батьківської сім'ї? Чи створюю ситуації, щоб почуватися покинутим?
3. Чи відтворюю у теперішніх стосунках систему моєї батьківської сім'ї? Хоча це видається «нормою» чи чимось “знайомим”, чи не є це формою нерозсудливості?
4. Чи реакція на насилля в моїй сім'ї була нерозсудливою, чи захисним механізмом?
5. Чи доводилося мені впадати у відсторонений стан, схожий до денного сну, дмедовуватися від реальності (дисоціація), щоб втекти між сімейного насилля, зневаги та байдужості?
6. Що мої батьки говорили, щоб вплинути на мою реальність, коли я нарікав\ла\чули від мене нарікання на насилля чи недопустиму поведінку?
7. Які меседжі\ «мудрості» мої батьки та родичі використовували, щоб знецінити\спростувати мої відчуття\сприйняття?
8. Чи ціпенів я або ж відмежовувався (дисоціював) коли мої батьки проклинали, критикували чи принижували мене?
9. Чи говорив я, що відчуваюся божевільним, коли ж насправді уникав називати свої справжні почуття?
10. Чи таємно надіявся, що я божевільний або ж маю невиліковну хворобу мозку?
11. Чи мої батьки покидали мене, кажучи що я надто емоційний чи нестабільний?
12. Чи відчувався я “божевільно”, але тримав свої почуття в собі й нікому про це не розповідав?
13. Чи повадився я в приватному житті по-одному а на публіці по-іншому (Кілька прикладів)
14. Чи було в моєму житті релігійне, чи духовне насилля? Чи я можу говорити про це насилля?
15. Чи завдав я собі фізичного болю або ж невиправдано ризикував не усвідомлюючи, що це - дно дорослої дитини?

16. Чи переїдав, грав в азартні ігри, вживав наркотики чи витрачав гроші, коли почувався сумним, чи тривожним? Чи почувався я нерозсудливо\божевільно роблячи це?
17. Чи питав я свою Внутрішню Дитину, чи Справжню Особистість що для мене розсудливість?

Залежність та Спів Залежність:

1. Чи є у мені тенденція вплутуватися\шукати у стосунки із наркоманами або ж з особами компульсивної поведінки, такими як трудоголік або ж сексуально залежними?
2. Чи насилля та хаос у стосунках видаються мені «пристрасними» та «складними»?
3. Чи з'являються у моїх стосунках з іншими інтенсивність, байдужість, спалахи та перезавантаження? Чи у спілкуванні з іншими часто моєю темою є звинувачення інших?
4. Чи стараюся виглядати веселим\бадьорим та помічним\запопадливим, маскуючи цим бажання контролювати інших?
5. Чи пробую я задовольнити свої потреби у любові та щасті коштом людей, які не можуть мені цього дати або ж не відповідають моїм очікуванням?
6. Чи вважаю себе «дарувальником» та ображаюся на інших, коли ті не роблять послугу у відповідь або ж не прислухаються до моїх порад?
7. Чи входжу у стосунки з людьми, яких вважаю «нижчими» за себе, кого я можу «спастися» та «змусити» любити себе?
8. Чи можу сказати, що перебуваю у відносинах із «небезпечними» чоловіками чи жінками, бо завдяки інтенсивності відчуваю себе жив(ою)им? Чи ігнорува(ла)в я його чи її ставлення до інших, заспокоюючи себе, що я «особлив(а)ий» і мене не поранять\мені не зашкодять?
9. Чи приймаю я жорстоке поводження від когось, але не вбачаю у цьому насилля?
10. Чи шукаю любов та схвалення поза собою? (перелік прикладів).

Прийти, щоб повірити ...

1. Чи мій Бог мав такі ж самі риси характеру як мої батьки, в тому числі немилосердність, байдужість, відчуження, осудження, і т.д.?
2. Що розповідали мені в дитинстві про віру\релігію, вірування\переконання, молитву та прощення?
3. Чи маю я образ «караючого Бога»\ “страшного\немилосердного\жорстокого Судді”, Бога який записує гріхи і карає за помилки?
4. Чи маю я образ недоступного\неприсупного Бога, вчення якого важко зрозуміти та до якого неможливо достукатися молитвами?
5. Чи Бог або ж Сила Всесвіту чує мої молитви?
6. Чи Вища Сила любить мене?

Розсудливість\Вища Сила:

1. Чи усвідомлюю я, що можу бути найрозсудливіш(ою)им членом моєї сім'ї, оскільки шукаю зцілення\відновлення\одужання?
2. Чи усвідомлюю, що я не унікальн(а)ий і що інші дорослі діти думають і діють як я?
3. Чи вірю я, що в мені завжди була внутрішня сила, що допомагала мені пережити жорстоке дитинство?
4. Чи можу я повірити, що Вища Сила завжди була зі мною і допомагала мені вижити, аж до часу, коли я приєдна(лася)вся до ДДА?
5. Чи вірю я, що можу полюбити себе і попросити про допомогу? Що я не мушу проходити це самотійно?
6. Чи ймовірно, що я зможу розпізнати та прийняти свої емоції з допомогою спонсора чи друзів з ДДА?
7. Чи зможу повірити, що й для мене є надія?

Другий Крок.

Духовні принципи:
Відкритий розум та Ясність.

Ясність:

1. Чи моя поведінка як дорослого, незалежно наскільки вона ексцентрична\дивна та самопринизлива, є наслідком зростання в сім'ї алкоголіка або дисфункційній сім'ї?
2. Чи можу я повірити та бути відкритим на обіцянку іншого способу життя в ясності завдяки ДДА?
3. Чи відкритий я до прийняття того, що бути Дорослою дитиною це більше духовна проблема ніж ментальна\розумова?

Позитивні твердження\Афірмації – Другий Крок – медитаційна вправа:

Цю вправу з афірмацією\медитацією можна виконувати вдома, на роботі чи місці, яке ви оберете. Більшість дорослих дітей знаходять тихе місце і вимикають мобільні телефони, телевізори чи інші пристрої. Сідаючи у зручне крісло, розслабляються, глибоко вдихають і видихають від п'яти до десяти разів, зосереджуючись на чомусь приємному перед собою. Їхній погляд зупиняється на афірмаціях і вони повільно читають кожну, перед тим як закрити очі для медитації. Для кращого результату не пробуйте зрозуміти афірмацію після прочитання. Просто повільно прочитайте, слухаючи слова і свій голос. Афірмації можна також носити з собою, записавши їх у записнику. Дехто з членів ДДА пише їх у себе вдома на дзеркалі.

Афірмації:

1. Відвідуючи зустрічі ДДА та працюючи з моїм спонсором я відновлююся у ясності та розсудливості.
2. Я розумію наслідки залежності та сімейної дисфункції у моєму дорослому житті.

3. Я приходжу риходжу до розуміння, що було нерозсудливо вірити, ніби я - причина залежності чи дисфункційності моїх батьків.
4. Я не унікальн(а)ий \особлив(а)ий .
5. Я не самотн(я)ій.

Вправа

Попросіть свою Внутрішню Дитину намалювати силует Вищої Сили з її дитячої перспективи. Це ваше сприйняття Бога ще перед тим, як поведінка батьків вплинула на формування цього образу. Використайте крейду, кольорові олівці, блискітки, клей та кольоровий папір. Додайте наліпки та картинки, які ілюструють ваше розуміння Вищої Сили. (більше інформації про Внутрішню Дитину ви можете прочитати у Восьмій Главі Червоної Книги АА (АСА Fellowship Text)).

Пропозиції для Атеїстів та Агностиків:

Програма ДДА існує для вас теж! Якщо ви не вірите в Бога чи Вищу Силу, виберіть щось, що є більше за вас, так ви зможете працювати за Програмою і отримати зцілення. Наприклад: Ваша група ДДА чи терапевтична група може бути більшою за вас, оскільки вона зустрічається регулярно, обговорює питання ДДА та допомагає зростати учасникам. Водночас ми просимо вас бути відкритими до духовної природи ДДА та насолоджуватися товариством.

Крок Другий Духовні Принципи:
Відкритий розум та Ясність