

Spørgsmål og svar



**Voksne Børn af Alkoholikere
og andre dysfunktionelle familier**

– til dig, der er ny i fællesskabet

Genoptryk må kun foretages med henblik på uddeling inden for ACA
eller med skriftlig tilladelse fra ACA Danmark.

05.12.2009

ACA Danmark 2009

www.aca-danmark.dk

„Spørgsmål og svar“ er en bearbejdelse af den tidligere folder „En nykommer spørger“. Den er bl.a. udvidet med et afsnit om Trettende Trin.

Desuden er nogle af vore vigtigste slogans anbragt rundt omkring i teksten.

Litteraturudvalget, januar 2009

Hvordan kommer jeg i forbindelse med ACA?

Du kan komme i kontakt med ACA Danmark via infotelefonen: **70 25 01 07**, som de fleste dage er bemandet i tidsrummet 19.30–21.30. Uden for denne tid, eller hvis linjen er optaget, er der telefonsvarer på. Du kan også finde ACA Danmark på internettet: www.aca-danmark.dk.

Husk, at medafhængighed (dvs. et tillært adfærdsmønster, der gør livet smerteligt) er en progressiv og primær sygdom. Tag den alvorligt, selvom du føler, at du selv er i sygdommens tidlige stadium. Hvis du er medafhængig nu uden at få hjælp, vil det kun blive værre.

Anbefalet litteratur:

Det lilla hæfte. Tekster, artikler, fyldig litteraturliste m.m.

Det hvide arbejdshæfte „En vej ud“. Til arbejdet med de Tolv Trin i trin-workshop eller med sponsor – ikke beregnet på selvstudium.

Den grønne bog „De 12 Trin for Voksne Børn“. En indføring i de Tolv Trin til helbredelse.

Den store røde bog “*Adult Children – Alcoholic/Dysfunctional Families*”. Foreligger indtil videre kun på amerikansk.

GUD – giv mig *sindsro*
til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting, jeg kan,
og *visdom* til at se forskellen.
Tak!

Kan jeg tage min familie med til et ACA-møde?

Familiemedlemmer og venner er velkomne til de ACA-møder, der er markeret ÅFO (åbne for offentligheden).

Et råd til nye medlemmer:

Deltag i mindst 5-6 møder, før du tager stilling til, om ACA er noget for dig. Forsøg med forskellige grupper. Du vil sikkert føle dig mere hjemme i nogle grupper end i andre. Prøv, og siden vælg! Tag, hvad du kan bruge, og lad resten ligge. Deltag regelmæssigt i ACA-møderne.

Ræk ud til andre ACA'ere: er der nogen, du føler tillid til eller kan identificere dig med, så sig det til vedkommende efter mødet. Det er ikke ualmindeligt, at en gruppe går på café efter møderne. Invitér dig selv, eller invitér en anden ACA'er til at gå med dig. Isolation er en del af vor sygdom, men du kan standse den.

Få nogle telefonnumre. Mens du gennemgår denne spændende, men smertefulde proces, er det til stor hjælp at have andre ACA'ere at henvende dig til, når du føler pres eller behov på anden måde.

Sig noget på møderne. Hvis du kan få dig selv til det, så præsentér dig, selvom du kun er i stand til at sige dit navn, og selvom det er svært for dig at sige noget. Det har det også været for os.

Vi omfavner dig. Del med os, hvis du kan. Og når først du tager ordet, vil andre identificere sig med dig og måske vokse ved det, du deler. Og endnu vigtigere: Det vil du selv.

„At dele er at hele”

Ofte stillede spørgsmål

Formålet med denne folder er at give svar på nogle af de mest almindelige spørgsmål om ACA – om programmet, om fællesskabet og hvordan det fungerer. Spørgsmål som:

- ***Hvad er ACA?***
- ***Hvordan kan det hjælpe mig med mine nuværende problemer?***
- ***Hvad sker der på et ACA-møde?***
- ***Er ACA kun for børn af alkoholikere?***
- ***Jeg erindrer ikke alkoholikere i familien, men problemstillingen virker bekendt.***
- ***Hvad kan jeg stille op, hvis jeg har problemer med mit liv som følge af min opvækst i et alkoholisk/ dysfunktionelt miljø?***
- ***Kan jeg komme mig af følgerne som voksent barn? Vil mit liv så blive bedre?***
- ***Jeg føler vrede mod mine forældre og derfor også skyld. Er det almindeligt?***
- ***Hvad er medafhængighed?***
- ***Forpligter jeg mig til noget ved at gå til et ACA-møde?***
- ***Hvad sker der, hvis jeg møder folk, jeg kender?***
- ***Hvad koster det at være medlem af ACA?***

I det følgende vil vi forsøge at besvare disse og andre spørgsmål efter bedste evne. Finder du ikke svar på netop dine spørgsmål, kan du klikke ind på:

www.aca-danmark.dk – eller www.adultchildren.org.

Men nu går vi i gang – og på bedste ACA-vis tager vi **ét spørgsmål ad gangen**.

„Én ting ad gangen – og det vigtigste først”

Hvad er ACA?

Vi er et fællesskab af kvinder og mænd, der er vokset op i en alkoholisk eller tilsvarende dysfunktionel familie og har mistet evnen til effektivt at holde styr på vort liv. Vi tilstræber at skabe en tilfredsstillende livsform uden vor gamle måde at opføre os på. For at opnå det har vi brug for hjælp og støtte fra andre medlemmer i ACA.

Hvad sker der på et ACA-møde?

Der findes mange former for ACA-møder, men ved hvert møde vil du opleve folk, der deler om deres følelser, om barndommens erfaring ved at vokse op i et dysfunktionelt (alkoholisk eller andet) hjem, om hvordan det påvirker deres liv som voksne, og om hvad de skal gøre for at hjælpe sig selv.

Jeg erindrer ikke alkoholikere i familien, men problemstillingen virker bekendt. Hvorfor?

Beskrivelsen af voksne børn af alkoholikere svarer til medlemmerne af enhver dysfunktionel familie, uanset om vore forældre var alkoholikere eller ej. Hvis beskrivelsen synes at passe, så kan ACA hjælpe. Hvorfor? Fordi virkningen på børnene er den samme, og de midler, vi lærer at bruge her, kan blive nyttige ved bearbejdelsen af enhver form for dysfunktion i familien. For eksempel har nogle familier problemer på grund af skilsmisse, for meget arbejde, kronisk sygdom eller et familiemedlems handicap, mental sygdom, jævnligt fravær af den ene af forældrene, gentagen flytning eller andre årsager.

I nogle familier springer aktiv alkoholisme en generation over. Men selv om vore forældre ikke drikker, kan de godt være voksne børn. De er vokset op med denne sygdom og har således båret symptomerne med over i næste generation, selvom de ikke selv begyndte at drikke. Symptomerne har de taget med sig, fordi medafhængighed er lige så magtfuld som afhængigheden selv. Vi har muligvis selv lidt under det uden at kende årsagerne, fordi vore forældre drak, når og hvor vi ikke kunne se dem, eller de er holdt op med at drikke, før vi blev gamle nok til at forstå, hvordan alkohol virker. Alkoholisme karakteriseres ved benægtelse, dvs. at vi ubevidst lyver over for os selv. Vi kan ikke huske alkoholismen, fordi benægtelsen har holdt os fanget i vor barndom og fortsat hindrer vor erkendelse som voksne.

Hvor som helst der findes afhængighed af en eller anden art, findes der også benægtelse, og et opgør med denne er første skridt.

Hvad hvis jeg også er med i et andet tolvtrinsprogram?

Hvis vi har et problem med alkohol eller anden form for afhængighed, har vort behandlingsprogram og vore tolvtrinsgrupper første prioritet. ACA udgør ingen erstatning for noget andet program. Hvis vi er alkoholikere i bedring kan vi muligvis føle, at ACA støtter vor ædruelighed ved at hjælpe os med at få øje på emner, der måske ikke kommer tydeligt eller tilstrækkeligt frem inden for AA's rammer. For eksempel kan vi i vor helbredelse have forsøgt en „grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse”. Ved at anvende de moralske normer og synspunkter, som vi har lært gennem vore forældres opfattelse af os, får vi en ubarmhjertig, hård og fordømmende opgørelse. ACA hjælper os til den væsentlige erkendelse af forskellen mellem vore forældres værdinormer og vores. Efterhånden som vi bliver klar over, hvad vore egne værdinormer går ud på, dukker vor forståelse af os selv frem. Vi begynder at sætte grænser mellem os selv og andre, frem for at acceptere vore forældres eller andre vigtige personers system af ideer, handlinger og holdninger som vore egne.

ACA udstyrer os ligesom alle andre tolvtrinsprogrammer med egenskaber og værktøjer til at håndtere vort liv mere realistisk, end vi tidligere har kunnet gøre. Hvert program har sit formål, og det vil gøre os størst gavn, når vi gør os helt klart, hvad det er, vi har brug for, og hvordan vi bedst opnår det.

Hvordan kan jeg komme med i ACA?

Det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA, er et ønske om at komme sig over følgerne af at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie. Du er medlem af ACA i det øjeblik, du erklærer at være det.

Hvad koster det at være medlem af ACA?

Der er intet kontingent eller gebyr for medlemskab af ACA, men vi er selvfor-synende. Under mødet foretager ACA-gruppen derfor en indsamling af frivillige bidrag til dækning af omkostninger som f.eks. lokaleleje, kaffe, servicearbejde, litteratur osv., og her kan ethvert medlem bidrage med så lidt eller meget, de vil.

„Hold det enkelt”

Forslag til ACA-grupperne:

Det kan være en god ide at tage emner op, som giver medlemmerne mulighed for at dele erfaring, styrke og håb vedrørende problemer med krænkelse.

Det kunne være:

- Grænser
- Respekt
- Første Trin – magtesløshed og behovet for hjælp
- Velkomst af nykommere

Hvis der er en konkret problemstilling omkring krænkelse, som finder sted på mødet, kan man tage den op på et forretningsmøde og lade gruppesamvittigheden finde frem til løsninger til håndtering af problemet (i nogle grupper kaldes dette „at lave Fjerde Trin på gruppen”). Hvis I tager problemet op i gruppen, er det vigtigt at gøre det i en atmosfære af respekt, at tale for sig selv og huske De Tolv Traditioner.

Kan Servicegruppen hjælpe?

Man kan altid henvende sig til ACA's servicegruppe ved at sende en e-mail til kommunikation@aca-danmark.dk. Servicegruppen kan ikke påtage sig at afgøre konkrete sager. Men den kan medvirke til at løse problemerne ved at komme med fremadrettede forslag til forbedringer i mødestrukturen og en øget bevidsthed omkring disse områder.

I den forbindelse opfordres alle grupper til at sende en repræsentant til Servicegruppen (SG), som holder møde (SGM) en gang i kvartalet.

På www.aca-danmark.dk kan du se en beskrivelse af Servicegruppens arbejde.

„Giv slip og lad Gud”

Hvordan kan det, der skete med mig som barn, stadig påvirke mig?

Vi mener, at alkoholisme og andre former for dysfunktion i en familie er en sygdom i hele familien, fordi en familie er en enhed, og at ingen i en sådan dysfunktionel familie slipper for følelsesmæssige og sommetider også fysiske følger.

Det fælles kendetegn i alle dysfunktionelle familier er den skam, enhver føler. Vi har ubevidst taget den følelse med fra vor barndom til voksenlivet. Den skjulte skam, vi har udviklet som børn, og som vi bevarer som voksne, forårsager smerte og det, vi kalder medafhængighed.

Hænger vi os ikke for meget i fortiden?

Formålet med ACA-møderne er at erkende, at fordi vi ubevidst forventer, at fremtiden vil blive lige som fortiden, har vi låst os selv fast i at gentage det, vi har erfaret som børn. Og vi er her for at ændre på dette.

Vor opfattelsesevne er påvirket af denne forkerte erfaring, og når vi ser tilbage, opdager vi ofte, at realiteterne er det modsatte af det, vi opfattede som børn. For at overleve som børn lærte vi at fornægte vore følelser, og i begyndelsen af vor helbredelsesproces står behovet for at genopleve vore smertelige erindringer ikke klart for os. At gennembyrde denne benægtelse, at acceptere og forstå de sårede følelser, vi dengang måtte benægte, og derefter at tilgive os selv og andre, vil befri os fra fortidens spøgelse. Vort lave selvværd og skyldfølelse var baseret på vildfarelser. Vi er ved at bygge et nyt fundament op for normal vækst.

Når vi har bearbejdet sorgen over denne mørke og smertefulde fortid, kan vi erstatte skyld og vrede med forståelse og kærlighed. Selvom alkoholisme er en familiesygdom, der ikke kan forbindes med nogen skyld, men rammer alle i en familie, kan dens følger blive ændret og rettet op. Når vi forsoner os med det, som er sket i fortiden, og stille lægger det bag os, bliver vi i stand til at lægge vor nutid og vor fremtid i hænderne på en Højere Magt.

Hvad kan jeg stille op, hvis jeg har problemer med mit liv som følge af min opvækst i et alkoholisk/dysfunktionelt miljø?

Søg hjælp! ACA – Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier – kan hjælpe.

Hvordan kan det hjælpe mig med mine nuværende problemer?

Vi i ACA véd, hvordan det er at føle skam, smerte, sårethed og selvbebrejelse, der er levn fra fortiden. Vi føler, at vi ved at dele om det bearbejder sorgen og påbegynder en proces, der hjælper os med at helbrede det indre barn, så vi kan leve vort liv i nutiden. Vi er ikke professionelle terapeuter. Vore eneste kvalifikation til at hjælpe andre er, at vi som resultat af vort eget arbejde oplever en fortløbende helbredelsesproces. Vi véd, det er muligt at komme sig, fordi vi har oplevet andre, der gjorde det.

Jeg føler vrede mod mine forældre, og derfor også skyld. Er det almindeligt?

Ja, det er almindeligt for voksne børn at føle dybtliggende vrede og had enten mod deres forældre, søskende eller begge. Familiesygdommen medførte, at alkoholikeren eller den afhængige (eller på anden måde dysfunktionelle person) fokuserede på drikkeri eller andet misbrug, og den medafhængige (hjælperen eller den, der gjorde det muligt) fokuserede på alkoholikeren eller pillemisbrugeren. Vore forældres fejlagtige opmærksomhed overlod os børn til os selv – eller vi blev en slags forældre for disse voksne, der tillagde sig et mønster, som om de var børn.

Vore naturlige kærlighedsfølelser og samfundets værdinormer pålægger os at elske vore forældre og vor familie. Vi har accepteret disse normer i så høj grad, at vi ikke tillader os at nære negative følelser eller tanker om vore forældre. Og hvis vi gør det, føler vi skyld.

Når sådanne følelser som skyld, vrede og had fornægtes frem for at erkendes og bearbejdes, bliver de konstante og uløselige. Det fører til depression og ukontrolleret raseri, endog frygt, tvangsforestillinger og en ubændig skyldfølelse, som vi oplever igen og igen. I ACA lærer vi at kortlægge og acceptere vore følelser og at skelne mellem følelser, der er relevante i vor nuværende situation, og dem, der har rod i vor fortid. Ved at gøre os denne forskel klart bliver vi i stand til at se en sammenhæng og årsag til vore gamle følelser. Denne accept af vor fortid tillader os at bryde ud af den cirkel, i hvilken vore gamle følelser styrede vore handlinger og vore følelser i nuværende situationer.

At deltage i møder samt at læse, at skrive, at dele med en ven, en sponsor, en co-sponsor eller en vejleder, er alt sammen handlinger, der befrier os for skyldfølelse, vrede og frygt. Det hjælper os, når vi erkender, at vore forældre

Hvad gør jeg, hvis jeg overværer en anden blive krænket?

Første Tradition siger, at vor fælles velfærd kommer først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i ACA.

Du kan:

- tage kontakt til din sponsor eller en anden deltager for at høre om deres erfaring med at vise, at man har set kränkelsen, og få belyst, på hvilken måde du kan være til hjælp.
- trække den person, du har oplevet opføre sig uhensigtsmæssigt, til side og fortælle vedkommende om din iagttagelse. Du kan fortælle, hvad det gør ved dig, og hvordan traditionerne og strukturen er i ACA (det kan i visse tilfælde være en fordel, at I er to om at kontakte en kränkende person).
- Hvis du som mødeleder overværer, at den almindelige ro og orden under mødet ikke overholdes, for eksempel ved, at den enkelte ikke taler „til sig selv, for sig selv og om sig selv” eller fysisk overskrider en deltagers grænse, kan du henvise til mødestrukturen om, at vi taler „til os selv, for os selv og om os selv”.
- dele din iagttagelse og bede vedkommende stoppe, hvis andre deltagere generes.

Hvad gør jeg, hvis en anden henvender sig til mig og anklager mig for at have en kränkende adfærd?

Nogle mennesker kan på ACA-møderne føle sig stødt over andres adfærd og anklage andre for at have krænket dem. Dette kan nogle gange handle om anklagerens egne problemer. Følger du ACA-programmets Trin og Traditioner, kan du modtage anklagerne med sindsro.

Du kan:

- henvise til, at vi i programmet taler „til os selv, for os selv og om os selv”.

„Lev og lad leve”

Hvad er „Trettende Trin”?

„Nogle mennesker, som kommer til ACA-møder, er ikke kommet ud over deres offer- eller krænkerrolle. De kan måske forsøge at opfylde deres egne behov ved at manipulere med nykommere i ACA. Dette er kendt som „Trettende Trin” i de fleste tolvtrinsprogrammer. Når det sker, kan det ødelægge trygheden på mødet og skræmme gruppemedlemmer væk. Et erfarent ACA-medlem bør aldrig udnytte et andet menneske økonomisk, følelsesmæssigt eller seksuelt, heller ikke en person, der er ny i ACA.

Den kærlighed og respekt, vi viser nykommere, er et spejl af den kærlighed og respekt, vi lærer at vise os selv.” (*Adult Children – Alcoholic/Dysfunctional Families*, s. 349).

Intet medlem af ACA bør udnytte andre økonomisk, følelsesmæssigt eller seksuelt, herunder nykommere i ACA. Løsningen på Problemet er at blive sin egen Kærlige Forælder. Dette gælder også, hvis vi bliver udsat for offer- eller krænkeradfærd. Da der ind imellem forekommer problemer med krænkelser på ACA-møder, har vi i servicegruppen udarbejdet nogle konkrete handlingsforslag som hjælp til at håndtere problemet:

Hvad gør jeg, hvis jeg føler mig krænket på et ACA-møde?

Mange, som kommer til ACA-møder, kender til krænkelser. Vor erfaring er, at det hjælper at dele sine følelser med et andet menneske. Derfor vil vi opmuntre dig til at række ud til et andet medlem snarest muligt, hvis du har oplevet, at dine grænser er blevet overskredet på et møde. Det er vigtigt, at man bearbejder sine oplevelser af krænkelser.

Du kan:

- tage kontakt til en anden mødedeltager, du føler dig tryk ved, og dele om din oplevelse.
- spørge om en andens erfaring med at sætte sine grænser overfor krænkelser.
- få dig en sponsor, som kan støtte dig i at tage ansvar for dig selv og håndtere den adfærd, du ikke bryder dig om at blive mødt med.
- lukke ørerne, flytte dig eller forlade mødet, hvis en deltager deler noget, som du finder anstødeligt, eller som på anden vis overskrider dine grænser.

også er ofre for sygdommen alkoholisme. Efterhånden som voksne børn begynder at komme sig, indser vi, at vor barndoms angst ikke er noget varigt handicap.

Vore evner og stærke sider, som vi udviklede for at kunne overleve i en alkoholramt familie, er positive egenskaber i vort voksne liv. ACA hjælper os til at udnytte disse egenskaber på en mere harmonisk måde og – endnu vigtigere – hjælper os gennem tilgivelsesprocessen. Ved at tilgive vore forældre og os selv åbner vi vort liv for kærligheden. Efterhånden som vi bliver mere lydhøre over for vores Højere Magt, begynder vi at indse, at vi kan få al den kærlighed, vi behøver.

Hvorfor lægge så megen vægt på følelser?

Vi *har* følelser, og vi *er* en del af den virkelighed, vi for at overleve har benægtet en stor del af vort hidtidige liv. Benægtelsen af vore følelser var begyndelsen på vor benægtelse af den pinefulde virkelighed og ustabilitet i vor families liv. Vi bliver ved med at følge vort gamle mønster, indtil vi accepterer og genopdager vore følelser, fordi vi er låst fast i vore gamle informations-systemer. Følelser udgør en del af den information, vi har brug for, for at kunne træffe valg – ikke mindst, når det gælder om at ændre gammel adfærd.

Som fysiske, følelsesmæssige og åndelige væsener oplever vi følelser som en naturlig del af vor vækst og vort liv. Følelser er hverken gode eller dårlige. De er bare signaler, der henleder vor opmærksomhed på det, der sker lige nu. Et signal er første skridt til opmærksomhed, der normalt vil føre til det punkt, hvor vi vælger, hvad vi vil. Det udgør forudsætningen for et bevidst valg, der betyder, at vi enten vælger at ændre på situationen eller vælger at lade den fortsætte.

Børn i en alkoholisk/dysfunktionel familie lærer fejlagtigt, at følelser ikke har nogen betydning for det, der sker. Situationens realitet, hvor følelse er udtryk for opmærksomhed, fornægtes af omgivelserne – først af de voksne og senere af de andre søskende. Mennesker i alkoholiske/dysfunktionelle familier indser ikke virkeligheden eller værdien i det at vælge. Signalet „følelser” og valget „handling” undertrykkes, benægtes eller ledes på vildspor. Adfærd hæmmes og begrænses.

Når valget så synes at være mellem kogende olie og ild, mister vi gradvis evnen til at se, hvilke valgmuligheder vi egentlig har.

Den forfærdelige sandhed er, at vi som børn ofte fornemmede, at vi kun havde valget mellem at acceptere tingene, som de var, eller totalt give op. For et barn er svigt lig med død. Som børn overgav vi ubevidst vor egen identitet til vore forældre mod, at de til gengæld ikke skulle svigte os. Alligevel svigtede de os ofte, om ikke fysisk, så i hvert fald følelsesmæssigt. Nogle af os har fra vi var helt små fået at vide, at hvis vi ikke kunne lide situationen hjemme, kunne vi bare gå vores vej. Tænk en gang på dette valg. Vi kunne med det samme se, at det var umuligt. Hvordan skulle vi få mad? Hvor skulle vi være? Hvem ville elske os? I vore unge sind vidste vi, at vi i realiteten ikke kunne overleve på egen hånd. Vi var nødt til at „vælge” at blive.

Som børn i en dysfunktionel familie fik vi at vide, at „du er jo ikke rigtig vred, du er bare jaloux (eller uligevægtig, eller skør, eller...)”. Eller man fortalte os, at „det er slet ikke det, du føler, vel?”. Eller også hed det bare „Klap i!” – Skuffelse over brudte løfter blev fornægtet eller forklaret med undskyldninger for forældrenes opførsel, og mange af os troede, at „så må det være vores fejl” og gav fejlagtigt os selv skylden.

Da vi blev ældre og fysisk forlod vore alkoholiske og dysfunktionelle familier, tog mange af os tanker, følelser og adfærd fra vor dysfunktionelle familie med os. Fysisk adskillelse selv over store afstande gav os ingen følelsesmæssig eller mental adskillelse eller frihed. Vi mødte den store verden med vort indsnævrede og strenge adfærdsmønster, og for mange af os eksisterede følelser ikke. Når vi mødte dem, gjorde vi det tit på en måde, der ikke tillod os noget ansvar for vore følelser. Eller vi tilsidesatte vore følelser og trådte på vore omgivers følelser. På den måde undgik vi ikke blot vore egne følelser, men vi tog også ansvaret for andres følelser. Og således kan vort nuværende handlingsmønster ikke være baseret på vore egne følelser og behov, men på en fejlagtig opfattelse af en andens følelser og behov.

Denne fejlagtige opfattelse fik vi indprentet som børn, da vore egne følelser blev fejltolket eller fornægtet. På grund af vor opvækst i et alkoholisk/dysfunktionelt hjem oplevede mange af os symptomer på „posttraumatisk stress” som voksne. Et af symptomerne på posttraumatisk stress er „indefrosne følelser”. Vi kan ikke mærke dem, vi kan ikke finde dem, og vi ved ikke engang, hvordan vi skal få fat i dem. Vi ved, at vi burde føle noget, men det gør vi ikke. Vi ler ikke. Vi græder ikke. Vi føler os isoleret. Vi synes bare, at tiden går. Nogle gange undrer vi os over, at vi overhovedet er til. Vi befinder os i den skræmmende situation at være agterudsejlet i rum sø uden at have noget land i sigte og uden at kende os selv eller vide, hvordan vi skal

er nu i stand til at bruge de egenskaber på en passende måde, i stedet for at føle os presset til at bruge dem hele tiden.

Den isolation i barndommen, der arbejdede imod os, fremmede også vores selvtillid og evne til at beskytte os selv og gjorde, at vi kunne holde den ensomhed ud, vi som voksne gemte os bag for at føle os sikre. Nu er vi bedre i stand til at skelne mellem de situationer, hvor ensomhed bliver til usund isolation, og hvor den er egnet til selvopretholdelse.

De træk, vi har udviklet som voksne børn, hjælper os nu sammen med det oftest ikke erkendte store mod til at styre ad vores vej igennem den ukendte proces til udvikling af sunde, selvopretholdende relationer til andre. Og nu styrker disse relationer, som vi opbygger, både vort eget liv og livet for dem, vi omgås. Vi har ikke bare overlevet, vi er virkelig levende her og nu; vi ånder, føler, bevæger os, handler og vokser som mennesker. Vort kendskab til, hvad det er, vi vil ændre i vort liv, giver os lejlighed til at ændre vore holdninger og vor fremtid. Vi er ikke længere dér, hvor vi var, og heller ikke dér, hvor vi er på vej til. Vi læser på lektien og accepterer vor belønning. Vi er grundlæggende gode mennesker, der også er potentielt glade mennesker. Fuld anerkendelse af os selv tillader os at fremme vort potentiale til også at være glade. Vi får en ekstra sans for glæden, fordi vi véd, hvor vi kommer fra, og vi både føler og accepterer de små sejre i vor dagligdag, der tilsammen skaber den triumf at bryde de bånd, der alene er påtvunget os ved en oplevet barndom i et alkoholisk hjem.

Forpligter jeg mig til noget ved at gå til et ACA-møde?

Nej. ACA fører ikke medlemskartoteker eller statistikker over fremmøde. Du behøver ikke afsløre noget om dig selv. Ingen vil presse dig, hvis du ikke ønsker at komme igen. ACA stiller ingen krav om engagement eller holdninger, og vi har ret til at acceptere eller afvise alt, hvad vi læser eller hører.

Hvad sker der, hvis jeg i ACA møder folk, jeg kender?

De vil være der af den samme grund som du selv. De vil ikke afsløre din identitet over for andre udenfor. I ACA bevarer du så meget af din anonymitet, som du selv ønsker. Vort program praktiserer anonymitet præcis på samme måde som andre tolvtvinsprogrammer.

det giver os et udgangspunkt for, hvor vi vil bevæge os hen. Ved at udforske og forsøge os frem med ny adfærd trækker vi vort gamle dysfunktionelle mønster frem, hvilket giver os værdifulde perspektiver til at opdage en ny indsigt og ny handlekraft i vort forhold til verden omkring os. Vor årvågenhed og tilpasningsevne får en ny mening ved, at vi bruger dem til at blive opmærksomme på, hvad vi har været, hvorfor vi blev sådan, og hvordan vi nu ønsker at vokse. Det er fundamentalt for vort liv, at vi i en mere gennemført, mere kreativ proces mht. til at træffe vore valg anerkender vore mange gode egenskaber og færdigheder. Vi er dette engagement værdigt. Vi kan alle lykønske hinanden med vores evne til at overleve. Når vi går over til virkeligt at være til, giver vi slip på vor hjælpeløse og håbløse indstilling til os selv.

Vi anerkender, at vi har værdifulde egenskaber, netop fordi vi er vokset op i et alkoholisk/dysfunktionelt hjem. Og ser vi på vore job, opdager vi, at vi er værdifuld arbejdskraft, der tit er usædvanligt loyale. Årvågenhed hjælper os til at undgå problemer, som andre ikke ser komme. Vi kan opdage og rette allerede bestående fejl, fordi vi er øvet i at få øje på alle de måder, en situation kan påvirke os. Vort behov for kontrol kan give os organisatoriske og ledelsesmæssige erfaringer. Vi foretrækker at arbejde uden opsyn og kan klare stort arbejdspress. Vi kan klare et højt stressniveau i vort arbejde. Efterhånden som vi kommer os, bevarer vi disse egenskaber og erfaringer, men er nu i stand til at tilpasse og forsvare vore rettigheder på en rolig og fornuftig måde. Vi føler os ikke længere presset til at tage en urimelig stor og tung arbejdsbyrde på os. Vi føler os heller ikke længere presset til at bruge overdrevent raseri for at klargøre vores holdning, mening eller følelse i en eller anden situation. Med disse egenskaber og vore nye holdninger bliver vi bedre til at samarbejde og i stand til at arbejde mere fleksibelt og ukompliceret blandt andre.

På det personlige plan er vores evne til at glæde os ved livet og dele kærlighed ofte og indtil nu ikke kommet til udfoldelse, eller er blevet forkastet af andre eller af os selv. Vi er i stand til at betone det sammen med andre på baggrund af de mange ulykkelige erfaringer, som vi har overlevet. Vor handle-måde, der har været dikteret af omsorgen for andre, har hjulpet os til at udvikle sociale egenskaber som voksne, vi næppe har udviklet som børn. I pinlige og ubehagelige situationer har vi nogle gange løbet den risiko at dele vore følelser med den, som var nærmest, og opdagede, at vi ikke var alene om de følelser. Vi erfarede, at vi kunne indlede samtaler for at lindre vor egen angst, og efterhånden som vi tog lettere på det, opdagede vi, at det gjorde andre så også. Vi

forholde os over for andre mennesker. Denne følelse af at være fortabt eller overladt helt til os selv kan blive forværret, når vi søger professionel hjælp og ikke kan beskrive eller udtrykke os. Vi ved bare, at der er et problem, men vi kan ikke identificere det. Og vi kan ikke identificere problemet, fordi vi ikke stoler på vore egne sanser. Resultatet er, at vi af og til tvivler på vor forstand.

At tvivle på vor forstand er tit resultatet af vor benægtelse, undertrykkelse og fejlagtige opfattelse af vore følelser. Vore følelser udgør en del af vor selv-opfattelse. Hvis vi ikke anerkender vore følelser lige så meget som vore intellektuelle, fysiske og åndelige sanser, vil vor selvforståelse blive fordrejet og ringeagtet. Vejen til sandheden i vore egne erfaringer må indbefatte vore følelser. Vore følelser gør det ikke alene, men indgår i den proces at få et rigt og fuldt liv. Opmærksomhed og accept af alle vore følelser gør, at vi – fuldt og helt og åbent – kan forme nye følelser og sanser. Vi begynder med vore følelser, og derefter kan vi forstå, tilgive og blive i stand til at elske.

Hvad er alkoholisme?

Alkoholisme er en sygdom, der er karakteriseret ved fysisk afhængighed, besættelse af alkohol og manglende evne til at kontrollere drikkeriet. Sygdommen er kronisk, fremadskridende og uhelbredelig. Alkoholisme er en afhængighed, der ikke kan helbredes eller kontrolleres ved viljestyrke, selverkendelse eller ved en intellektuel eller følelsesbaseret beslutning. Længerevarende afholdenhed kan ikke forandre sygdommen. Det er muligt at blive alkoholiker på kort tid, og selv om der kun indtages små mængder alkohol. Alkoholikere kan ikke forudse, hvad der sker, når de drikker, de kan ikke begrænse drikkeriet eller blot drikke socialt. Alkoholikere kan ikke gøres ansvarlige for at være alkoholikere, men enhver af dem er ansvarlig for at gøre noget ved det (*recover*). Der foreligger to nyttige informationskilder: bøgerne *Anonyme Alkoholikere* („Store Bog”) og *Under the Influence* af James R. Milam og Katherine Ketcham (Bantam Books 1983).

„Tag det roligt”

„Også dette vil gå over”

Alkoholisme kaldes en familiesygdom, både fordi den formodes at være arvelig og fordi den påvirker de andre familiemedlemmer. Den virker på den måde, at den har direkte og afgørende konsekvenser for alle de mennesker, alkoholikeren har med at gøre. Børn af alkoholikere lider i deres tid som børn i et alkoholramt hjem især under langvarig stress på et ekstremt højt niveau. Andre bøger som *Another Chance* af Sharon Wegscheider, *It Will Never Happen to Me* af Claudia Black og *Voksne børn af alkoholikere* af Janet G. Woititz beskæftiger sig alle sammen med følgerne af alkoholisme på børn.

En anden mulighed for at komme i gang er Al-Anon-pjecer som f.eks. *Alkoholisme, en karrusel ved navn benægtelse* og *Alcoholism, the Family Disease*. Helbredelsesprocessen for voksne børn begynder med trin ét: Vi var magtesløse over for sygdommen alkoholisme i vor fortid. Vi har ikke været årsagen til den, vi kan ikke kontrollere den, og vi kan ikke helbrede den. Vi har intet ansvar for alkoholisme i familien, men enhver af os er – ligesom alkoholikeren – ansvarlig for sin egen helbredelsesproces.

Er ACA kun for børn af alkoholikere?

ACA er for voksne børn af alkoholikere, uanset om de selv er afhængige eller ej. Det er også for enhver, der er vokset op i et dysfunktionelt miljø, uanset om der har været involveret alkohol, piller eller lignende. ACA er ingen erstatning for deltagelse i andre tolvtrinsprogrammer eller behandling for kemisk afhængighed. Enhver, der har lidt under nogen form for kemisk afhængighed antages først at ville opbygge et *clean* og ædrueligt liv, før man tager fat på de smertelige emner, som ACA rejser. Den specielle adfærd, som voksne børn udviser, er først for nylig blevet klarlagt. Medlemmer af andre tolvtrinsprogrammer kommer til ACA for at få bearbejdet deres problemer som voksne børn. Og for at finde løsninger. Mens andre programmer fokuserer på isolationen, søger ACA at bryde igennem vort system af ødelæggende benægtelse ved at tale om og bearbejde vore følelser og selvforståelse. Vi lægger mest vægt på den betydning, vor barndom har haft for vore karaktertræk som voksne. Ved konstruktiv genoplevelse af fortiden vil vi forstå nutiden.

„Der findes en anden måde at leve på”

Hvad er trinmøder og de andre typer møder for voksne børn?

De tolv trin udgør en vejledning til genetablering af vor mentale sundhed (*recovery*), og trinmøderne omhandler et trin – eller et spørgsmål fra trindhæftet – til hvert ugentligt møde. Ved at gå i dybden med trinene har vi med ét mulighed for at høre eller se, hvad der længe har været tilgængeligt for os, og for at lade det indgå i vort liv på et mere personligt plan end tidligere.

En anden mødetype er speakermødet, hvor et voksent barn fortæller sin historie. På nogle ACA-møder beskæftiger vi os med forskellige emner ved hjælp af ACA-bøger eller studiehæfter, eller ved, at et medlem holder et oplæg. De forskellige typer af møder skyldes de forskellige behov, som voksne børn har.

Er der også noget positivt ved at være et voksent barn?

Ja, det er der! Fuld opmærksomhed over for alkoholismens/familiedysfunktionens skadelige virkning på vort liv åbenbarer i første omgang tilsyneladende kun en arv af negative egenskaber. Men en så streng opfattelse af perspektivet blokerer for indsigt i de mange positive og stærke sider, der ligger gemt i os. Børn i et bestående forhold til en alkoholiker udvikler bestemte personlige træk. En undersøgelse har påvist, at flertallet af co-alkoholikere har en tydeligt øget tendens til at være målbevidste, aggressive, nysgerrige, stræbsomme, humoristiske, ansvarlige, originale, konkurrence-søgende og i besiddelse af selvtillid, hvilket alt sammen er positive egenskaber, når de er afbalanceret med tillid, kærlighed og sindsro.

De særlige kendetegn og personlige træk, der tidligere styrede os, fordi vi ikke kunne få øje på dem eller forstå dem, kan nu komme til udfoldelse, når vi ønsker det eller har brug for dem. Vi begynder at udvikle et mere afbalanceret liv i stedet for vore voldsomme reaktioner over for ydre kræfter. Vi har nu mulighed for løbende at justere disse egenskaber fra at være negative, dominerende kræfter, til at blive gavnlige værktøjer til gavn for os selv, så vi når frem til et rigere og mere fuldgyldigt liv.

For at kunne skabe vort nye liv har vi brug for en ærlig og præcis vurdering af, hvor vi befinder os lige nu. Det kan ikke gøres alene. Vi har brug for hjælp. Når vi laver vor selvransagelse i Fjerde Trin, ser vi ofte kun vore mangler. Denne ensidige vurdering er forkert og betoner ensidigt vor negative selvpfattelse og hæmmer vores vækst. Det er en ny måde at leve i vor nuværende hverdag, når vi anerkender og værdsætter det sted, hvor vi er nu, og

Vi lærer at acceptere os selv, hvilket er langt mere, end vi nogensinde anså for muligt. Mens vi voksede op, og da vi blev voksne, forsøgte vi at forstå alkoholismen/dysfunktionen. Da det grundet sygdommens specielle karakter viste sig umuligt at forstå, påførte vi os tit skyldfølelse og til sidst selvhad. Selvom dette var nødvendigt for at kunne overleve, gav det os ingen valgmuligheder, og det hæmmede os frem for alt i vor vækst. Nu har vi mulighed for at lade være med at fokusere på alkoholikeren og i stedet koncentrere os om vort eget liv. Med denne frihed begynder vor helbredelsesproces.

I visse perioder fornemmes det, som om vort liv og vor stabilitet mere går i opløsning, end det bliver bedre. Det første og vigtigste trin i genopretningsprocessen er sorgfasen. Det betyder, at der kommer følelser frem, som så længe har været undertrykt, og at disse skal identificeres. Vi begynder med at se tilbage, og ofte ville vi ønske, at vi aldrig var begyndt på denne smertelige rejse. Som voksne børn har vi en mulighed for at genopleve vor smerte og vore sår i et nyt perspektiv, der tillader os at vokse gennem vore erfaringer, i stedet for at blive overvældet af dem. Erkendelsen af vore følelser, snarere end at benægte at have dem, er hjørnesteinen på denne rejse mod friheden til at træffe egne valg.

Efterhånden som vi får et erfaringsgrundlag, øges vor forståelse for det, som bestemmer vore reaktioner i vort nuværende liv, og vi får dermed mulighed for at forstå og bryde de gamle mønstre. Vi overfører vor barndoms tillærte færdigheder til at blive værktøjer for nuværende og fremtidig vækst. Vi oplever øjeblikke af lykke, og det bliver en del af det liv, vi bliver i stand til at skabe for os selv.

Ved at gennemgå denne proces én dag ad gangen kan vi praktisere vore nye erkendelser og handlinger, og lade dem indgå i et solidt fundament for en valgfrihed, der bærer os gennem resten af vort liv. Det er vigtigt at huske, at vi har al den tid, vi behøver, for at komme os. Vi ønsker os ofte at være nået dertil her og nu i stedet for at skulle igennem hele processen. Så er det, vi mildt skal minde os selv om, at det er en livslang proces at blive os selv.

„ACA er enkelt – ikke let“

Hvad er medafhængighed?

Blandt mange former for medafhængighed er:

- en overdrevent afhængig form for tillært adfærd, overbevisninger og følelser, der gør tilværelsen smertelig. Det er afhængighed af mennesker og ting uden for én selv og samtidig en tilsidesættelse af én selv i så høj grad, at selvidentiteten (selvbevidstheden) bliver ubetydelig. (Sondra Smalley, leder af Dependencies Institute of Minnesota, *Sharon Wegscheider-Cruse: Choicemaking, Health Communications, Inc., Pompano Beach, 1985, p. 2.*)
- en følelsesmæssig, psykologisk og adfærdsmæssig tilstand, der er en følge af, at et andet menneske igennem lang tid har udvist og praktiseret et sæt af undertrykkende regler, der har udelukket, at man åbent har kunnet vise sine følelser eller åbent har kunnet drøfte personlige eller familiemæssige problemer. (Robert Subby, Director of Family Systems, Inc., Minneapolis, *Choicemaking, ibid., p. 2.*)
- en bestemt tilstand, der er karakteristisk ved at være stærkt optaget og ekstremt afhængig (følelsesmæssigt, socialt og nogle gange fysisk) af en person eller en ting. I sidste ende fører det til, at denne afhængighed af en anden person udvikler sig til en patologisk tilstand, der påvirker den medafhængiges forhold til alle andre mennesker. (*Sharon Wegscheider-Cruse, Choicemaking, ibid., p. 2.*)
- en primær, fremadskridende og kronisk sygdom, der udvikler sig hos den berørte person, ødelægger dennes evne til at handle efter eget valg og får ham til snarere at reagere eller at fortsætte sin adfærd på den måde, han har lært, for at kunne overleve i en sygelig situation. (*Sharon Wegscheider-Cruse, Choicemaking, ibid., p. 125.*)

Der findes endnu mange flere definitioner på medafhængighed. (Bemærk: Medafhængighed anerkendes i USA som en primær sygdom af både lægeverden og forsikringsselskaber.)

Hvordan øger jeg mit selvværd?

Et af de vigtigste kendetegn, som voksne børn er fælles om uanset baggrund, er lavt selvværd eller ligefrem total mangel på selvfølelse. Oplevelsen af forbeholdsløs kærlighed er en psykologisk hjørnestein i oplevelsen af en positiv selvfølelse. Vi har problemer med at give og modtage forbeholdsløs kærlighed, fordi vi sjældent selv har oplevet den under vor opvækst. Vi lærte

ikke at stole på andre, og i mange tilfælde lærte vi især ikke at stole på os selv. I alkoholiske/dysfunktionelle familier centrerer tanker, handlinger og adfærd sig omkring alkohol. Kommunikationen bliver forvansket og indirekte. Som børn blev vi meget resultat-orienterede, fordi gode budskaber syntes at være betinget af, i hvor høj grad vi levede op til forældrenes forventninger. Vor tillærte mangel på tillid undergravede ethvert godt budskab om os selv. Nogle gange reagerede vi for at modsige enhver ros, vi fik, for at bevise, at andre ikke kunne manipulere med os og få os til at gå i en fælde.

Som voksne undertrykker vi vore følelser, fordi vi som børn ikke kunne have overlevet, hvis vi havde tilladt os selv at føle noget ved det, vi oplevede. Mange af os har været fysisk, seksuelt og følelsesmæssigt misbrugt. Selv de af os, der bare blev ignoreret, led, fordi der deri lå en hårfin, men smertelig henrydning til, at vi ikke var værd at lægge mærke til eller blive draget omsorg for. Nogle gange sinkes vor rehabilitering af, at vor lidelse ikke synes så iøjnefaldende, som den er hos andre voksne børn. Det er svært at forstå, hvorfor vi er så forvirrede, indtil vi erkender, at usynlig følelsesmæssig afvisning er lige så skadelig, selvom den kan være sværere at opdage.

Informationssystemet i vor barndom havde nogle samlende og analyserende funktioner, der forsøgte at få det vilkårlige, inkonsekvente og urimelige til at se logisk ud. Som voksne lever vi fortsat på en måde, der næres af de forkerte signaler. Vi mener ikke, vi har ret til at stille de spørgsmål, som vi var bange for at stille, og vi evner ikke at formulere spørgsmålene. Uden en afklaring vil denne fejlsluttelse fortsætte.

Når vi finder ud af, hvad det vil sige at være et voksent barn, tager vi det første skridt hen imod et nyt liv. Uanset hvor meget vor rejse mod helbredelse bliver forsinket af vor egen tvivl og frygt, behøver vi aldrig mere at komme tilbage til, hvor vi var, for nu ved vi, at vi ikke er vanvittige, og vi er ikke alene.

Ved at læse i vore bøger, der beskriver voksne børn, får vi en basis for et nyt samlende og analyserende informationssystem. Når vi lærer om vore særegne kendetegn og den måde, de kommer til udfoldelse på, bliver vi efterhånden klar over, at vi nu har et andet valg. Vi vil muligvis fortsætte med at reagere på den gamle måde, men vi bliver samtidig mere og mere klar over, at vi har alternativer. Denne næsten berusende følelse af en hidtil ukendt frihed kan (i første omgang) virke meget skræmmende på os.

Efterhånden som vi indser, at vi kan vælge, bliver vi klar over, at vi er i stand til at vælge, hvad vi selv ønsker, frem for det, vi „bør”. Det at ønske og

Det kan være en hjælp for nykommeren, der har problemer med det, at betragte tolvttrinsgruppen (eller gruppe-processen) som en Højere Magt. Men vi har brug for at kunne begynde at stole på et eller andet.

Mange af os fik et forhold til en magt, der er større end os selv, ved at sige „Jeg har brug for hjælp. Jeg kan ikke længere leve med dette” og ved at henvende sig til et andet menneske, en tolvttrinsgruppe, en terapeut eller en Højere Magt for at få den hjælp. Denne indledende proces udgør et vigtigt led i vor spiritualitet.

Vi lærer i ACA, at det er både sundt og normalt at bede om hjælp. Det har mange af os svært ved at acceptere, fordi vi i så lang tid kun har kunnet stole på os selv. Det er en del af spiritualiteten åbent og ærligt at genskabe forbindelsen til den omverden, vi har isoleret os fra som børn. Det er med til at udvikle og opretholde vores vækstproces, især hvad angår de erfaringer, vi har gjort med at sætte grænser og sige fra, for uden de grænser er det for skræmmende at lukke op.

Når vi endelig indser, at vi i sidste ende kun er ansvarlige for os selv, og beder om hjælp, åbner vi døren til det åndelige, for på den måde accepterer vi den kendsgerning, at personlig viljestyrke ikke er nok.

Når vi bryder ud af vor isolation, begynder vi at genskabe den tilstand af tillid, vi havde som børn, selvom den var kortvarig, og dette kan hjælpe os til at se vor gudsopfattelse i et nyt og mere positivt lys. Efterhånden som vi genfinder vores tillid, begynder vort liv at udfolde sig på en vidunderlig måde, selvom det også kan være smerteligt.

Kan jeg komme mig af følgerne som voksent barn? Vil mit liv så blive bedre?

Ja! Sommetider kan det se ud, som om det at være et voksent barn er at være fuld af negative egenskaber, som det ikke er muligt at komme fri af. Processen med at identificere os selv som voksne børn er ofte overvældende, for nu har vi klarlagt og sat navn på den vage fornemmelse af utilpassethed, der har domineret vort liv, nogle gange svagt, andre gange dramatisk.

Når vi har kunnet overleve det forgangne og har mod til at deltage i disse møder, viser det, at vi har spiritualitet til at komme os. Vor evne til overlevelse, styrke og udholdenhed kan nu komme til anvendelse i vor egen vækst. Ved at vende vor pligtfølelse fra at være tvangsbestemt adfærd til at være resultatet af et bevidst valg, bekræfter vi vort selvværd og lærer at acceptere valg og frihed.

Er ACA en religiøs bevægelse?

Nej. ACA er heller ikke tilknyttet nogen religiøs organisation.

Men nævnes der ikke noget om Gud i de tolv trin?

Flertallet i ACA tror på, at vi har fundet løsningen på vore problemer, ikke ved personlig viljestyrke, men gennem en magt eller kraft ("*power*"), der er større end os selv. Men ordet Gud i trinene er udtryk for en hvilken som helst form for højere magt, vi hver især vælger – ikke nødvendigvis en traditionel gudsopfattelse. Det vigtigste er, hvordan vi hver især opfatter denne kraft.

Vi definerer ikke hinandens opfattelse af den højere magt, kun vores egen. Nogle betegner den som Gud. Andre mener, at det er den proces, der foregår i ACA-gruppen. Nogle tænker sig den som en universel orden og lovmæssighed, uendelig omsorg, højere styrelse, kærlighed eller højere bevidsthed. Andre holder sig til en meget traditionel gudsopfattelse, og atter andre vælger ikke at give nogen betegnelse overhovedet. I ACA er der plads til alle afskygninger af tro og ikke-tro.

Betegnelsen „Højere Magt” høres tit ved møderne. Denne betegnelse er en fællesbetegnelse, der viser respekt for andres trosopfattelse, især af hensyn til dem, der måske har gjort nogle frastødende erfaringer med religion.

Relationerne til vore første „højere magter”, vore forældre, blev udviklet i vore alkoholiske/dysfunktionelle hjem, hvor vi lærte ikke at stole på nogen eller noget, men kun regne med os selv. Som voksne er vi tilbageholdende med at række hånden frem, fordi der ingen var, da vi var børn. Tit skyldes vore vanskeligheder med den Højere Magt, at vi fører de negative egenskaber, som vi så hos vore forældre, over på vor forståelse af den Højere Magt. Eksempler: hvis vi har været udsat for fysisk eller verbal vold, vil vor gudsopfattelse sandsynligvis blive en vred, straffende gud. Eller hvis vi har været udsat for omsorgssvigt, kan vi ikke forstå en Højere Magt, der virkelig skulle være der for os. En konsekvens af vor fortid er så, at vi har vanskeligt ved at danne os en meningsfuld opfattelse af en Højere Magt.

Endvidere er betegnelsen Gud i trinene altid efterfulgt af „...som vi opfattede Gud”, hvilket har til hensigt at minde os om, at vi kan vælge at forstå vores Højere Magt på en hvilken som helst måde, der giver mening for os.

Der findes ikke i ACA ét synspunkt på, hvordan vi skal opfatte Gud eller den Højere Magt. Det er præcis sådan, som det virker for dig. Det er muligt, at vi undervejs i vor helbredelsesproces ændrer denne opfattelse. Det er sundt.

især det, at vi har ret til at ønske, var noget, vi ikke lærte som børn. I stedet lærte vi at fornægte vore ønsker. Inden vi accepterer, at vi har ret til at ønske, oplever vi ofte et enormt tomrum og føler, at vi er ved at ryge af i svinget. Men som ved enhver forandring skal vi begynde med små skridt og blive ved med at øve os i det.

Vi går til møder og lytter til andre, hvis liv har været lige så ødelagt som vores eget. Det er smerteligt, og vi kan nu tillade os selv at bruge al den tid, der er nødvendig, for at afdække sårene fra vor barndom, fordi vi nu ser os i stand til at bære smerten. Vi er blevet voksne og behøver ikke længere at have opmærksomheden rettet mod forældrenes budskaber om, at nu skal vi bare gøre det rigtige, ellers... – Vi har nu friheden til selv at sætte tempoet.

At græde og føle vort tab giver plads inden i os selv for ny kærlighed, vækst og et liv i nutid. Møderne er et sikkert sted at leve denne smerte ud, fordi andre voksne børn ved, hvordan den smerte føles. Når vi sørger over tabet, begynder vi vor helbredelsesproces; vore tidligere fejlopfattelser kommer op til overfladen, og vi får mulighed for at ændre dem.

Et kendskab til de betingelser, der formede vor selvopfattelse, fører frem til en anerkendelse af, at disse betingelser ikke længere er til stede. Vi begynder også at forstå, at det, som skete med os, ofte også skete med vore forældre. De var ikke i stand til at give os noget, de ikke havde selv. Selv om det ikke ændrer på vores barndom, så giver det os frihed til at bryde mønstret.

Efterhånden som vi får viden og erkendelse om vore valgmuligheder, kommer vi til at indse, at vi ikke er afhængige af andre mennesker eller ting, når vi skal finde ud af, hvem vi er, og hvad vi vil. Vi begynder at indse, at noget i os altid har været som det, vi er nu, og at det nu er sikkert for os at vise vort sande jeg til omverdenen.

Og efterhånden som vor frihed til at vise verden vort sande jeg vokser, lærer vi, at kærlighed er en proces og ikke et resultat; en tilstand af at være og ikke af at besidde eller have. Når vi lærer at værne om vort sande jeg og dele ud af os selv med andre, ser vi, at det er muligt at betragte os selv og andre som ligeværdige, om end forskellige. Når vi lærer at holde af os selv, åbner vi os for kærlighed. Selvsikkerhed og en forbeholdsløs strøm af kærlighed både til og fra os er det sikre resultat af vort arbejde med voksne-børn-anliggender. Når vi lærer at tage imod forbeholdsløs kærlighed, åbner vi os også for det at give den videre. Vi opdager, at det, vi giver, får vi igen.

Hvorfor diskuterer man ikke ved ACA-møderne? Er vi her ikke netop for at hjælpe hinanden?

Vi er her for at hjælpe os selv til at dele om vore egne følelser. Når vi går ind på andre folks problemer, undgår vi vore egne. At fokusere på andre, at give råd og at tale vidt og bredt og teoretisk, er alt sammen måder at undgå vore egne følelser på. Ligeledes fastholder vi os selv i vor offerrolle, når vi forsøger at modtage vejledning, fordi vi også her sætter fokus uden for os selv. Virkningen opstår, når vi opdager, at vore svar må komme fra os selv.

Enhver af os har brug for at få vore følelser accepteret og respekteret præcis, som de er. Vi kan bedst tjene hinanden i vor genopretning ved at lytte uden at kommentere, bedømme eller afbryde.

Hvad er en sponsor?

De fleste af os har brug for nogen, der vil acceptere os uden at dømme os, men som også er i stand til at give os „hård kærlighed”, når det er det, vi har brug for. En, som har vores tillid i tilstrækkelig grad til at kunne sige os sandheden om os selv, og som ikke svigter os, når vi lider. En, som vi kan dele alting med, men som også respekterer vores egenart. Nogen med erfaring i helbredelse (modnet ved egen erfaring og med mindst 1 år i programmet) og som ved, hvordan man arbejder med tolvtrinsprogrammet. Nogen, som er villig til at hjælpe os til at opdage en bedre livsmåde, baseret på vore egne forudsætninger. Det er den person, vi i ACA kalder en sponsor.

Hvad er en co-sponsor?

ACA-medlemmer står til rådighed for hinanden som co-sponsorer. Co-sponsor-begrebet betyder, at vi sammen lærer at skabe en ny, sund, gensidigt inspirerende familie af „brødre og søstre i helbredelse”. Vor nye familie giver os lejlighed til at udveksle erfaring, styrke og håb ved at gøre op med det, der skete dengang, og det, der sker nu. Når vi arbejder med de tolv trin, bliver det centralt for os at skabe medmenneskelige relationer, der ikke er baseret på afhængighed, men på, at vi støtter hinanden.

Her er de retningslinjer for co-sponsor-forhold, som vi følger: Vi vælger en person, som vi kommer godt ud af det med, oftest af samme køn. Hvis vedkommende er indforstået, udveksler man telefonnumre. Nogle af os har mere end én co-sponsor, har skiftet co-sponsor, har fået én mere eller droppet én. Vi forsøger at være til rådighed for vore co-sponsorer i krisetilfælde, men

også at holde kontakten for at dele de gode oplevelser. Co-sponsorer fungerer som en slags resonans og opmuntrer hinanden i deres helbredelse. Vor nye familie tilbyder en skulder at græde ud ved, accept af følelser, en ikke-dømmende støtte, tryghed og opmuntring. Co-sponsor-funktionen giver os mulighed for at følges ad på vor rejse i genopretning.

Hvad er en trinworkshop?

Med mellemrum startes der workshops, hvor man kan tage de tolv trin i en større gruppe. En workshop vil typisk starte op på foranledning af nogle voksne børn, som føler behov for at arbejde med trinene. De mødes og fastlægger tid og sted for gruppens ugentlige møder, og så spredes budskabet ved møderne, på ACA's hjemmeside og ved mund-til-øre-metoden. En workshop-gruppe har typisk to vejledere, en mand og en kvinde, som selv har taget trinene. Fordelen ved en trinworkshop er, at man har mange „medrejsende” i arbejdet med de tolv trin, til gengæld må man indstille sig på at følge med i gruppens tempo, som typisk vil ligge på 14 dage til hvert trin.

Har jeg brug for rådgivning?

ACA er ikke en psykoterapeutisk gruppe. Mange intense, tidligere skjulte følelser blotlægges under ACA-møder. Rådgivning kan betyde en objektiv udvikling for at løse op for og tilpasse disse følelser. Når vi har problemer, vi ikke selv kan klare, skal ACA ikke erstatte anden hjælp, vi måtte have brug for.

ACA anbefaler ikke enkelte læger, specialister eller behandlingsprogrammer. Mange voksne børn, der går til rådgivning, er glade for at dele deres erfaringer med andre efter møderne. Voksne børn kan ofte anbefale rådgivere, der er specialiseret i den slags problemer, vi har.

Husk: vi har valgmuligheder. Hvis vore behov ikke er tilgodeset efter flere møder med en rådgiver, kan vi se os om efter en anden. Vi ved, at vi kan stille spørgsmål til og forhøre os hos en rådgiver, lige som vi ville udspørge en, vi måske ville ansætte. Her er mund-til-mund-metoden fra folk, der har fået god rådgivning, ofte den bedste måde.

„Én dag ad gangen”