



ACA's Løfter

1. Vi vil opdage vores sande identitet, idet vi elsker og accepterer os selv.
2. Vort selvværd vil forøges, efterhånden som vi hver dag anerkender os selv.
3. Frygt for autoritetsfigurer og behovet for at behage vil forsvinde
4. Vores evne til at dele nærhed vil vokse i os.
5. Efterhånden som vi ser vore forladthedsproblemer i øjnene, vil vi være tiltrukket af karakterstyrker og blive mere tolerante over for svagheder.
6. Vi vil nyde at føle os stabile, fredfyldte og finansielt sikre.
7. Vi vil lære at lege og have sjov i vores liv.
8. Vi vil vælge at elske mennesker, som kan elske og være ansvarlige for sig selv.
9. Det vil blive lettere for os at sætte sunde grænser og rammer.
10. Frygt for fiasko og succes vil forlade os, efterhånden som vi intuitivt træffer sundere valg.
11. Med hjælp fra vores ACA-støttegruppe vil vi langsomt slippe vores dysfunktionelle adfærd
12. Lidt efter lidt vil vi med hjælp fra vores højere magt lære at forvente det bedste – og få det.

Kilde: ACA Store Røde Bog

“ACA's ”Tjekliste” ringede en klokke dybt i mit hjerte. Dette arbejde tillod mig endelig at erkende, og så give slip på den underliggende besked om, at jeg ikke var noget værd....” —David M., AA & ACA

“For mig har AA altid handlet om sygdommen om uforbundethed, til mig selv, til andre og til en Højere Magt. AA har vist mig vejen til forbundethed, og ACA har hjulpet mig til en mere dyb helbredelse af de dele inden i mig, som var så uforbundne som følge af min traumatiske opvækst..” —Pam D., AA, ACA & AI-Anon

“Vær ikke til på knoerne som en følelsesmæssig rodebunke. Du har brug for det her.” —Carmela R., AA & ACA

Det eneste der kræves for at blive medlem af ACA er et ønske om at komme sig over eftervirkningerne af forældrealkoholisme eller anden dysfunktionel forældreadfærd. Mange, som voksede op i familier med psykisk sygdom, pillemisbrug eller hård disciplin eller blev adopteret, siger eksempelvis, at de oplever genkendelse ved vores møder og i vores program.

Voksne børn af alkoholikere®/
Dysfunktionelle familier
www.aca-danmark.dk

Opnå følelsesmæssig ædruelighed

“Mange oldtimere, som har sat vores AA “sprut kur” på en hård, men succesfuld prøve, finder ofte at de mangler følelsesmæssig ædruelighed. ... Fred og glæde mangler stadig i deres liv.”

—Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958



Voksne børn af alkoholikere®/
Dysfunktionelle familier
www.aca-danmark.dk

Karaktertræk ved voksne børn

Vi blev isolerede og bange for andre mennesker og autoritetsfigurer.

Vi blev bekræftelsessøgende og mistede derved vores egen identitet.

Vi bliver bange for vrede mennesker og personlig kritik.

Vi bliver enten selv alkoholikere, gifter os med dem eller begge dele – eller finder en anden tvangspersonlighed, som fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vores sygelige behov for at blive forladt.

Vi lever livet med et offers standpunkt og tiltrækkes af andre ofre i vore kærligheds- og venskabsforhold.

Vi blev afhængige af spænding (drama).

Vi forveksler kærlighed med medlidenhed og er tilbøjelige til at "elske" mennesker, som vi kan "have ondt af" eller "redde".

Vi har lagt låg på følelserne fra vores traumatiske barndom og mistet evnen til at føle eller udtrykke vore følelser, fordi det gør for ondt.

Vi dømmes os selv uden nåde og har en meget lav selvværdsfølelse.

Vi blev afhængige personligheder og rædselsslagne for at blive forladt.

–Tony A., 1978

Mangler der noget i din helbredelse?

Alkoholikere i helbredelse skylder deres liv til de 12 Trin.

Men over tid, kæmper mange af os med en vag følelse af at noget mangler i vores ædruelighed. Selv når vi går til møder, hænger defekter og fordrejede følelser stædigt ved.

Hvis du voksede op i en alkoholisk eller dysfunktionel familie, er der håb. Voksne børn af alkoholikere/dysfunktionelle familier (ACA) er et anonymt 12 Trins fællesskab, som hjælper dig med at finde følelsesmæssig ædruelighed – den dybe healing af sind, krop og ånd, som først forudsat af Bill W.

I ACA, oplever børn af dysfunktionelle familier ubetinget selvkærlighed med hjælp fra vores Højere Magt. Vi giver langsomt slip på den forvrængede tænkning og utilfredsheden, som er arven fra vores opvækst.

Din fortid spiller stadig en rolle

Alkoholikere i helbredelse fokuserer på at leve i nuet: Én dag ad gangen. Men hvis din barndom var forvrænget af det kaos, svigt og mishandling, som er almindeligt i alkoholiske hjem, kan det at ignorere fortiden være en fatal fejl.

Uden hjælp bliver voksne med den historie fanget i en tragisk generationscyklus. De oplever kronisk skam og selvtvivl, som blev lært i barndommen. Mange, men ikke alle, bliver alkoholikere eller misbrugere. De kæmper med personlige forhold, hjemme og på arbejdspladsen. I deres smerte skader de ofte dem tættest på dem.

Disse gentagne livsmønstre er beskrevet i Karaktertræk ved voksne børn. Hvis du identificerer dig med disse træk, kan du være påvirket af familiedyfunktion, alkoholisme eller et sammenligneligt barndomstraume.

ACA kan hjælpe

ACA er ikke en erstatning for ædruelighed fra alkohol, men det styrker vores helbredelse.

Bill W., som selv led af dybe barndomstraumer, forudså i 1956, at et nyt fællesskab en dag ville bruge de 12 Trin og et kærligt fællesskab til at heale længe begravede "psykiske skader". I ACA, meget som Bill W. forudså, ser vi sammen vores fortid i øjnene og stopper med at gentage det, der blev gjort mod os.

Ved at bruge ACA's værktøjer og tilpassede trin, accepterer vi magtesløsheden over for vores smertefulde fortid og bruger en ubebrejdede selvransagelse til at hele vores adfærd i dag. Ved at trække på vores Højere Magt behandler vi os selv med kærlighed og venlighed, og vi skaber nærende forhold med mennesker, som værdsætter os, for hvem vi er.

Med følelsesmæssig ædruelighed slipper vi vores karaktertræk fra barndommen og oplever ACA's 12 Løfter.

Endelig kender vi til "glad, lykkelig og fri."

UDKAST, 31-12-2020