

Tværsnak

Udtrykket ”tværsnak” betyder at afbryde eller hentyde til, kommentere på eller bruge indholdet af det, en anden person har sagt under mødet. Tværsnak refererer også til enhver form for samtale, som måtte forekomme, mens mødet stadig er i gang. Når medlemmer taler sammen eller diskuterer, hvad en anden lige har sagt, er det tværsnak.

Mange ACA- medlemmer kommer fra en familiebaggrund, hvor følelser og virkelighedsopfattelser blev dømte forkerte eller mangelfulde. I ACA kan enhver person dele sine følelser og opfattelse af virkeligheden uden at være bange for at blive fordømt eller afbrudt. I ACA skaber vi et trygt rum, hvor vi kan åbne op og dele. Som led i at skabe den tryghed er tværsnak ikke tilladt. Vi respekterer disse begrænsninger af to grunde: For det første var der ingen , der lyttede til os, mens vi voksede op; man fortalte os at vores følelser var forkerte. For det andet har vi som voksne vænnet os til at tage os af andre mennesker i stedet for at tage ansvar for vores eget liv.

I ACA taler vi om vore egne erfaringer og følelser; vi accepterer uden kommentarer, hvad andre siger, fordi det er sandt for dem. Vi arbejder også hen imod at tage større ansvar i vores eget liv i stedet for at give råd til andre. Her er nogle forskellige former for tværsnak:

Afbrydelser

Ethvert medlem af ACA bør kunne dele frit uden afbrydelser. Mens nogen deler, bør alle andre afstå fra snak, herunder også private samtaler med sidemanden. Fagter, støj og bevægelser kan ligeledes betragtes som afbrydelser, hvis det forstyrrer.

Hentydninger

I ACA holder vi fokus på vores liv og vore følelser. Vi refererer ikke til det, andre har delt, undtagen som overgang til vores eget indlæg. Et helt generelt ”det får mig til at tænke på dengang, jeg...” eller det lejlighedsvis ”tak for det, der er delt” er fint, men undlad venligst at bruge mere detaljerede referencer til en andens indlæg.

Kommentarer

I ACA acceptere vi det, hvert medlem deler, som sandt for dem. Vi gør os store anstrengelser for at undgå at skabe den atmosfære af skam, som gennemtvang de tre hovedregler for en dysfunktionel familie: ikke tale, ikke føle, ikke stole på nogen. I ACA kommer vi simpelthen ikke med kommentarer, hverken positive eller negative, om det, en anden person har delt. – Hverken før, under eller efter mødet. Ligeledes taler vi aldrig om indholdet af en persons indlæg. Alt, hvad der bliver delt ved et ACA-møde, betragtes som fortroligt og forbeholdt gruppen og skal behandles med den yderste respekt. Uopfordret rådgivning er en form for kommentar og bør undgås.

At fixe andre

I ACA forsøger vi ikke at trøste andre ved at røre dem eller holde om dem, når de bliver berørt følelsesmæssigt under et ACA-møde. Hvis nogen begynder at græde under et møde, giver vi dem mulighed for at mærke deres følelser. Vi støtter dem ved at afstå fra at røre ved dem eller afbryde deres tåre med noget, vi kunne finde på at sige. At berøre eller holde om en personen kaldes at "fixe". Som børn forsøgte vi at fixe vores forældre eller at kontrollere dem med vores adfærd. I ACA lærer vi at drage omsorg for os selv og lade være med at forsøge at fixe andre. Vi støtter andre ved at acceptere dem ved vore møder og lytte til dem, mens de ser deres smerte i øjnene. Vi lærer at lytte, hvilket ofte er den allerbedste støtte.

Tværsnak og gruppesamvittigheden

De retningslinjer, der er anført ovenfor, er med til at holde ACA trygt og gør det muligt for os at komme os over fortiden. De fleste voksne børn vil gerne medvirke til, at møderegler og retningslinjer følges. Mange nye medlemmer forstår måske ikke reglen om tværsnak og andre møderegler de første mange møder. Hvis dette er tilfældet, kan vi stille og roligt forklare dem reglerne efter mødet. Imidlertid kan ethvert gruppemedlem, som mener at han eller hun har været udsat for tværsnak, bede mødelederen om at gentage reglen om tværsnak. Dette kan gøres under mødet, når tværssnakken er opstået. Hvis mødelederen bliver bedt om at gentage reglen for tværsnak af en af de tilstedeværende, kan mødelederen vælge at gentage reglen eller at tale med den, der tværssnakkede, efter mødet. Hvis tværssnakken er mere alvorlig eller generende, kan mødelederen

eller den, der var udsat for tvær snakken, bede om en øjeblikkelig gruppesamvittigheds-afstemning. I dette scenarie kan personen eller mødelederen stoppe mødet og sige: "Jeg vil gerne bede om en gruppesamvittigheds-afstemning. Ønsker gruppens medlemmer, at tvær snakken ophører?"

En gruppesamvittigheds-afstemning kan styrke gruppens beslutning om at stoppe tvær snak. Ikke to tvær snakssituationer er ens. Vi ønsker at skabe balance imellem det at holde gruppen fri for tvær snak og vores ansvar for at oplyse nye medlemmer om gruppens vedtagne regler. For det meste virker en venlig påmindelse.

(ACAs røde bog side 569-571)