

Et brev til nykommeren

Mange nye, der kommer til ACA-møder, er fortvivlede og i en tilstand af uforløst smerte. Selv om mange af dem har arbejdet med andre tolvtrinsprogrammer, bliver de forvirrede, når de får at vide, at de Tolv Trin er løsningen på "Problemet".

Vi handler alle i en eller anden tilstand af *benægtelse*, en fælde, vi fra starten af blev fanget i.

Men vi *véd*, at trinene virker. Mange af os er alkoholikere eller overspisere i helbredelse, og vi har personlig erfaring med eller førstehåndskendskab til miraklerne og resultaterne af de Tolv Trin. Vi vidste dog, hvad det var, vi måtte opgive eller holde os fra, efter at vi var kommet ud af benægtelsen, og at vi ikke kunne klare det alene.

En ung kvinde udtrykte bevæget efter at have været til et ACA-møde for første gang: "Da jeg hørte "Problemet" læst op, viste jeg, at jeg endelig havde fundet nogen lige som mig selv, og at jeg endelig var kommet hjem! Men jeg er forvirret. Jeg ved, at jeg i AA opgiver alkohol – og jer i OA afholder jer fra mad. Men i ACA (Voksne Børn af Alkoholikere og andre dysfunktionelle familier) – hvad opgiver I for at blive helbredt?"

Mange af os følte, at vi allerede havde opgivet så meget i vores liv, at vi ikke havde mere at give. Vi havde brug for forklaringer på, hvad der skete med os som børn. Vi havde brug for at få vores virkelighed bekræftet – at der virkelig var et problem, som ikke bare var indbildning. Vi havde brug for at gå igennem den identifikationsproces, som AA'ere og Al-Anon'ere går igennem. Vi havde brug for at komme ud af vores drømmelignende tilstand og opgive lag på lag af benægtelse – i det tempo, vi var parate til – ved at dele, "hvad der skete", og "hvad der sker lige nu", med andre i trygge og kærlige familie-omgivelser.

Så kan vi begynde at forstå, at vi nu genskaber, hvad der skete med os som børn, og begynde at bryde den onde cirkel – ikke ved at give afkald på noget, men gennem processen af selvopdragelse, idet vi indser, at vi ikke behøver blive ved med at gentage de gamle mønstre. Således bliver vi vore egne forældre og giver os selv lov til at være, lige hvor vi er. Vi begynder at eje os selv, både det gode og det dårlige, og træffe vore egne valg.

Mange af os måtte udleve vore stadier at sorg og føle vores følelser – alt det, vi aldrig tillod os selv at give udtryk for i vores egen familie. Nogle af os måtte have orden på de mange års forsøg: Vi havde ledt efter svar – i bøger, psykoterapi, selvudviklingskurser og samtaler med venner eller professionelle, som vi på en eller anden måde vidste, ikke kunne hjælpe. Nu blev vi klar over, at det hele var værdifuldt og en del af den væksterfaring, der bragte os til denne nye begyndelse – vi beholder alt, hvad vi har lært.

Vi havde brug for at gå ind i en selvopdagelses-proces. Vi havde brug for at lære, hvad benægtelse er, og hvordan den påvirker vores liv – og hvordan processen med at dele med andre skræller benægtelsen væk, lag for lag. Det højner vores bevidsthed og giver os klarsyn og valg, vi aldrig havde troet mulige.

Mange af os opdagede, at vi ikke kunne elske os selv eller lade andre røre eller elske os. Vi havde brug for at vide hvorfor – og at finde ud af, at dette havde noget med tab at gøre – tabet af selvagtelse. Vi havde brug for at vide, at vi kunne få vores selvagtelse tilbage, eller i nogle tilfælde for første gang begynde at opleve den.

Nogle af os var ikke parate til at høre om Kærlighed eller Gud, fordi vi havde følt os svigtet af Gud og uaccepteret af mennesker, som elskede os.

Da svarene og de manglende brikker i vort livs mosaik begyndte at falde på plads, begyndte vi at indse og indrømme vores andel, tage ansvar for den og endelig få fred med vore forældre og vores fortid.

På grund af alt dette, og for at vi kan give nykommere mere at tage med sig, som vi gjorde, takker vi dem, der kom før os: De, der skrev og delte "Problemet" og "Løsningen" med os og foreslog en litteraturliste, der har medvirket til vores udvikling.

PS:

At være et voksent barn, som er kommet tilstrækkelig langt ud af benægtelsen til at erkende, at problemet også gælder hende eller ham, er at fortjene anerkendelse som et af de sejeste, fornuftigste og psykologisk stærkeste mennesker, verden har kendt. Et menneske, hvis evne for personlig ansvarlighed er usædvanlig, for at sige det mildt.

Normale, fuldkommen normale havde vi været hele vores liv, hvad enten vi antog sindssyge, selvmordsforsøg, ødelæggende drikkeri, overspisning, stofmisbrug, arbejdsnarkomani eller forholdsafhængighed som måder til at håndtere livet.

For os, som har overlevet barndommens, ungdommens og voksenlivets traumer, som har undersøgt os selv og udvalgt os selv gennem andre tolvtrinsprogrammer, terapiformer, bevidstgørelsesprocesser, psykiatriske afdelinger, fængsler og hospitaler, er alt, hvad der nu behøves, et trygt sted, hvor vi endelig kan kaste vort forsvar og vores benægtelse; hvor vi kan indrømme for os selv og andre, hvor vrede, sårede, sorgfulde og skadede vi altid har følt os. Indrømme det, opleve det, give slip på det.

Endelig er vi i sikkerhed. Vi har os selv, vi har hinanden, vi er det menneske og den bror, søster, far og mor, som vi har brug for, og som andre har brug for. I sikkerhed til at være hele mennesker, parate til at gøre krav på vort voksne liv og vores ansvarlighed for os selv, vores liv og alt det, der er i det.

Enhver, som kan rumme, hvad der kommer op ved 5-6 møder uden at trække sig tilbage i benægtelse og sige: "Det problem har jeg ikke!", har påbegyndt en uigenkaldelig helbredelsesproces. Alt i dette menneskes liv bliver en del af helbredelsesprocessen, ligegyldigt hvor kaotisk det ser ud og føles. Mindst én gang udlever vi vore gamle dramaer og forsvar for at se, om de virkelig er så unødvendige, som vi håber, at de er. Det er de. Og vi undgår at falde tilbage i benægtelse af vore øvrige besættelser. Vi holder vores program ved lige. Vi er overlevere.

Der er mange forklaringer, spændende fra religiøse til videnskabelig, psykologiske – en udvidet bevidsthed, som indbefatter alt det, der får dette til at ske. Enhver forklaring, som er set, hørt eller udtænkt indtil nu, rummer i sin kerne et udsagn, som er i fuld overensstemmelse med alle de andre: De Tolv Trin virker!

Vi håber, du vil føle dig godt tilpas her, og at du vil få lyst til at komme tilbage:

Kom tilbage – det virker!