

## Speak ved ACA Danmarks 25 års jubilæum

Lyt med dit hjerte, og spejl dig i mig.

Der er et sted derinde, der aldrig fik næring ...

Min farfar var voksent barn. Min farfar var alkoholiker og døde af det. Min farfar var også ludoman, sex- og kærlighedsafhængig og led som torturoffer fra krigen voldsomt af PTSD.

Min farmor var voksent barn. Min farmor var hypokonder, medafhængig, sex- og kærlighedsafhængig og psykisk syg.

Min bedstefar var voksent barn. Min bedstefar var alkoholiker og døde af det. Min bedstefar var også sex- og kærlighedsafhængig.

Min bedstemor var medafhængig og kærlighedsafhængig.

Min far er voksent barn. Min far er alkoholiker, psykisk syg, medafhængig og sex- og kærlighedsafhængig.

Min mor er voksent barn. Min mor er medafhængig og sex- og kærlighedsafhængig,

Mit navn er ..., og jeg er voksent barn. Jeg er også medafhængig og sex- og kærlighedsafhængig og lider af PTSD. Kunne det være anderledes?

Jeg er dybt og alvorligt skadet af min barndom og opvækst. 17 år boede jeg i et hjem styret af misbrug. Min fars alkoholmisbrug, hans vrede, hans vold verbalt og kropsligt, hans mørke, seksuelle krænkelser, den konstante ustabilitet, uforudsigelighed og utryghed. Min mors medafhængighed, løgne, seksuelle krænkelser, kontrol og styring, glatten ud, laden stå til, fokusering på min far og hans misbrug, facaden der skulle holdes ud af til. Min mor og far har skadet mig lige meget med hver sit misbrug. Vi var 3 børn, og vi blev ikke set, hørt, mødt og draget omsorg for. Det var en krigszone, så derfor fik jeg PTSD, som er det samme som krigsveteraner og torturofre kan lide af.

Der er noget i mit system, der er selvdestruktivt, automatisk gerne vil derhen, hvor jeg skal kæmpe, hvor det er min skyld og mit ansvar alt sammen, mig der er forkert. Jeg vil gerne være et offer, korsfæstet og vred. Jeg vil derhen, hvor kampen er dødsdømt på forhånd – gentage kampen med min familie. Gentage traumet. Det ligger så dybt i mig. Jeg vil kæmpe. Det er min egen lille blasfemiske leg, der kommer helt naturligt fra det uskyldige barn. „Mor og far elsker mig ikke, ser mig ikke, lytter ikke til mig, jeg er ligegyldig, jeg er værdiløs, far er den vigtigste, hvis jeg bare er anderledes, hvis jeg bare gør det på en anden måde så er far og mor glade, og så vil jeg blive elsket. Hvis jeg bare ændrer mig, så vil jeg blive elsket. Jeg er ikke elsket og værdifuld som den, jeg er. Jeg skal være noget andet”.

Jeg var det ældste barn. Jeg tog mine forældres indre sår, kampe, angst på mig og troede, de var mine. Jeg tog ansvar for det, de ikke selv kunne tage ansvar for, og troede, det var mit. Jeg var helten med topkarakterer og dygtig til alt, hvad jeg gav mig i kast med, og forældre for mine egne forældre. Jeg var syndebukken, der bar hele familiens aggression og smerte. Den faste klippe, de andre kunne læsse af på, støtте sig op ad, gemme sig bag, pisse på og smide lort i – lige meget hvad, stod jeg fast.

I enhver dysfunktionel familie er der et barn, der ser sandheden, der siger sandheden, der holder fast i sandheden, og som derved får en utrolig styrke og integritet som menneske, men samtidig også bliver mest syg, fordi det netop er ufiltreret og modtager tæskene fra familiens benægtelse. Det var mig.

Der er noget i mit system, der tror, at kærligheden findes hos utilgængelige personer. Mit system er fejlagtigt programmeret i barndommen til, at kærlighed er afvisning, utilgængelighed, ustabilitet, utryghed, skam, skyld, frygt, overfladiskhed, facader og noget jeg skal kæmpe for, ofre mig for og lave mig selv om for. Den del af mit system forstår ikke, at jeg *ikke* er Gud. Den del af mit system forstår ikke, at der *er* ting i denne verden jeg er magtesløs overfor, og som jeg ikke kan ændre, ligegyldigt hvor meget jeg kæmper og ofrer. Da jeg kom ind i programmet, var jeg fyldt op af selvførdømmelse, selvhad og en lille såret pige, der hver dag hviskede mig i øret, at jeg ligeså godt kunne slå mig selv ihjel, for far elskede mig jo ikke, og mor sagde, hun elskede mig, men jeg kunne ikke mærke det.

I ACA har jeg lært, at grundlæggende bunder mine dysfunktioner i et stort kærlighedssvigt, først fra mine forældre og sidenhen fra mig selv – for jeg lærte ikke at elske mig selv. Jeg lærte ikke at drage omsorg for mig selv. Jeg lærte ikke at blive min egen kærlige forælder. Jeg lærte ikke at møde mig selv som menneske med mine svagheder og styrker. Jeg lærte ikke at lytte til mig selv og mine egne behov. Jeg lærte ikke at udtrykke mine følelser konstruktivt. Jeg lærte aldrig at gå derhen, hvor jeg ikke behøver at kæmpe, men hvor jeg bliver mødt og elsket som den, jeg er. Jeg lærte ikke at bede om hjælp. Jeg lærte ikke at rose og anerkende mig selv.

I ACA har jeg lært, at min far og mor var skadede, *før* jeg blev født. Det er ikke min skyld. Jeg *kan* ikke ændre på deres personlighedsforstyrrelser ved at ændre på mig. Mit værd som menneske har intet at gøre med mine forældres eller andres værdsættelse af mig. Mine forældres kærlighedssvigt overfor mig bunder i deres eget og deres forældres kærlighedssvigt, som igen bunder i deres forældres etc. Det har faktisk *intet* med mig at gøre, jeg er overhovedet ikke skyldig, men modtog blot arven *ikke at føle sig elsket og værdifuld*. Sandheden er, at de mennesker, jeg sidenhen har indgået en afhængig relation med, også var skadede, før de mødte mig. Det var heller ikke min skyld. De er ikke et bevis på min værdiløshed og uelskelighed, men et bevis på min tvangsmæssige dragning mod utilgængelige og afhængige mennesker, der kan bekræfte min værdiløshed. Gentage traumet.

I ACA har jeg lært, at egenomsorg og selvkærlighed er meget vigtigt. At øve mig på at give mig selv kærlighed og omsorg. Være den kærlige forælder, jeg ikke fik som barn. Barndommen er overstået, og mine forældre var og bliver aldrig de kærlige forældre. Jeg har ansvaret for mig selv i dag, det kan jeg ikke give mine forældre. Egenomsorg handler om, at jeg skal lære at tage imod den kærlighed, der ligger lige foran mig, som jeg ikke skal kæmpe for, ikke skal korsfæstes for. Egenomsorg handler om at kunne bede om hjælp på alle områder i livet. Det strider helt mod min natur, der kan klare alting selv. Men også her øver jeg mig. Egenomsorg er at bygge en dagligdag op, som er tryk og kærlig. Have et smukt og trygt hjem. Have en daglig praksis med at lave mine meditationer, mine bønner, mine bekræftelser. Lave taknemmelighedslistor og anerkendelseslistor. Lave og bruge mine trin. Gå til møder. Have en sponsor. Have sponsees. Række ud. Opbygge

kærlige relationer til andre, og gå fra de ukærlige. Bruge mine uddannelser, som jeg elsker og er på arbejdsmarkedet med. Videreuddanne mig inden for det, der interesserer mig. Gå i naturen. Gå i teatret, biografen, udstillinger, til koncerter. Spise sundt og regelmæssigt i forhold til min PTSD og mit lave stofskifte. Tage ansvar for min økonomi. Dyrke min egen kunst – danse, synge, skrive. Holde fødselsdage for mig selv. Lave julehygge. Gå i kirke og blive velsignet. Lege med niecerne. Gå i terapi. Tage mig af de praktiske gøremål, selvom mit indre barn synes, det er dødkedeligt. Græde med en god veninde. Lade en god veninde græde med mig. Roligt opbygge en tillid til mig selv og livet. Være ærlig med det menneske, jeg er. Anerkende og udtrykke mine følelser ærligt også, selvom de ikke bliver mødt, eller jeg bliver forladt. Iagttage den kritiske forælder uden at handle på dens anvisninger. Stå ved mig selv, selvom jeg er et anderledes og alternativt væsen, der aldrig har gået den snorlige vej og aldrig kommer til det. Arbejde med troen på, at jeg er elsket, ikke kun af guderne, men også af mennesker. Arbejde med troen på, at jeg kan bidrage til denne verden med noget værdifuldt, som bliver værdsat – jeg har min plads i dette store kosmiske kunstværk. Det er egenomsorgen, der opbygger selvværdet.

I ACA har jeg lært at sørge. Jeg har utrolig megen sorg inden i mig. Under vreden ligger al sorgen, ked-af-det-heden. Jeg har været rædselsslagen for sorgen, jeg har ikke kunnet rumme den, give den plads, være med den – jeg følte, jeg skulle dø, når jeg sørgede. Jeg har aldrig lært at rumme følelser. Hverken min mor eller far kan rumme dybe følelser, de kører på overfladen. Da min gode ven blev myrdet i foråret, tillod jeg mig selv at gå til psykologhjælp 10 gange for at bearbejde det. Jeg går hos psykolog hver 14. dag, og det er fjerde år, jeg gør det, og det arbejde jeg laver der, det er sorgarbejde, og det tager så helt utroligt lang tid for mig at bearbejde al den sorg, der har hobet sig op i mig gennem 30 år. Jeg har været syg af sorg. Når jeg går gennem sorgen, smerten, ind i det, jeg ønsker at flygte fra, så forløses jeg, så åbnes der op for kærligheden i mit liv. Sorgen handler også om at være sårbar. Det strider helt imod min børnelærdom om at holde facaden. Sårbarhed er svaghed, og det bliver du straffet for. Når jeg i dag tør være sårbar også overfor andre mennesker, så lukker jeg dem også ind, ind til mig og ind bag facaden, men det er stadig ikke nemt for mig.

I ACA har jeg lært at tilgive og elske mig selv for at være en afhængig personlighed, som er rædselsslagen for at blive forladt, og det er jeg fuldstændig magtesløs overfor. Jeg kan tage min gamle kampattitude på og begynde at bekæmpe det, men hvordan kan jeg bekæmpe det, jeg er magtesløs overfor. Det er smertefuldt at erkende – virkelig lave sit Første Trin. Men hvis jeg ikke gør det, kan jeg ikke invitere en Højere Magt ind i mit liv. For mig er tilgivelse en proces som denne vekslen mellem min fastholdelse og at give slip. Det er et kontinuerligt arbejde hele tiden at tilgive mig selv og andre for vores begrænsninger som mennesker, vore sår, vores frygt, som hindrer kærligheden mellem os. Når jeg kan tilgive mig selv for det, kan jeg også rumme det i andre og sætte mig og dem fri.

I ACA har jeg lært om genoprettelsen. Den sker gennem arbejdet med trinene og samarbejdet med en Højere Magt. For mig sker den langsomt, og jeg skal gøre mit bedste for den. Det har ikke været noget „halleluja, så lavede jeg trinene, og så var jeg helbredt” – nej. Genoprettelsen for mig har været uendelig smertefuld, og Gud ved, at jeg til tider har været afsindigt vred og fortør-

net over dette, men samtidig er det en smerte, der healer frem for at nedbryde, som det var før i tiden. Jeg har lært mig selv at kende på godt og på ondt – og gør stadig nye opdagelser. Jeg har også lært, at det virkelig er sandt for mig, at jeg har henstand 24 timer, også starter vi forfra. Jeg har også lært, at sygdommen er snigende, overrumplende og magtfuld, og jeg har fået mig et par gevaldige lussinger hen ad vejen. Det har til gengæld givet mig villighed, ydmyghed, overgivelse og lært mig noget om at give slip og tilgive min afhængige natur. Jeg ved også, jeg først og fremmest har skadet mig selv med mine dysfunktioner, og størstedelen af min genoprettelse er i relationen til mig selv. Jeg har også med min Højere Magt arbejdet på genoprettelsen af min relation til min familie. PT ser jeg ikke mine stedsøstre, for jeg bliver syg, når jeg er sammen med dem. Jeg har sagt det, jeg skulle, til min far og kan se ham og min stedmor alene og sjældent og i sindsro. Min mor og jeg skal i familieterapi for at få bearbejdet min vrede over for hende. Min søster og bror holder en kort naturlig pause for en stund, efter at vi var i terapi på Majorgården. Vi har vist alle brug for, at det skal synke ned. Men ærlige var vi overfor hinanden, og det er op til min Højere Magt, hvad der skal ske fremover. Jeg må acceptere der, hvor min familie er, den benægtelse, der stadig er, kan jeg ikke ændre på; jeg behøver ikke at kæmpe med dem længere, men jeg kan møde dem der, hvor vi kan mødes, og så lade resten være op til Højere Magt. Når jeg er i stand til det, så er relationen det bedste, den kan være.

Der er et område, jeg stadig arbejder meget med i forhold til genoprettelsen. Jeg går stadig tvangsmæssigt hen til utilgængelige mænd, men i dag kan jeg faktisk mærke, at det ikke er kærlighed, og det gør mig syg, fordi det aktiverer mit barndomstraume. Højere Magt har i dag givet mig muligheden til at gå i igen, lukke døren og drage omsorg for mig selv – det kunne jeg ikke før. Det næste skridt er slet ikke at gå hen til de utilgængelige mænd, men hen til de tilgængelige mænd, eller lade dem komme til mig. Jeg må indrømme, at på det område er jeg "lost". Det har jeg aldrig lært, så der er noget nyt at lære. Det er en stor sorg i mit liv ikke at have en mand, et barn, min egen familie. Så det er min store bøn til Gud at gøre mig tilgængelig for kærligheden. Jeg beder hver dag Gud om at befri mig for min afhængighed af alle former for utilgængelige mænd og gøre mig tilgængelig for kærligheden. Jeg går også i søsterfællesskaberne SLAA og LAA og møder kvinder, der arbejder med parforhold og laver trin og traditioner dér, for det er min primære afhængighed, som jeg må have fokus på, ellers vil den tage livet af mig.

Min store drøm er at få min egen familie – en mand og et barn, ikke bygget op på min families sygdom og de værdier, jeg fik med dér, men mine værdier, som jeg har fundet gennem arbejdet med mig selv. Hvad er mine sande værdier i livet, som jeg søger at leve efter – nærhed, nærvær, ærlighed, autenticitet, rummelighed, kreativitet, kunst, nysgerrighed, kropslighed, anerkendelse, åndelighed, skønhed, fællesskab, ligeværd, venskab, støtte, ansvar, samarbejde, udvikling, tillid, villighed og ikke mindst at lære, hvad er kærlighed, hvad er Højere Magt?

Der var et sted derinde, der aldrig fik næring ... Alle har ret til kærlighed – også mig.