

Recovering Couples Anonymous

Et Tolv Trins-Program For Par

Fjerde udgave af basis teksten

Dansk oversættelse pr. 2. marts 2014



Kladder

marts 2014

Recovering Couples Anonymous

Et Tolv Trins-Program For Par

Fjerde udgave af basis teksten

Dansk oversættelse pr. 2. marts 2014



Kladder

marts 2014

Recovering Couples Anonymous (RCA). © 1991, 1992, 1996, 2003, 2005, 2006, 2011 ved World Service Organization (WSO) fra Recovering Couples Anonymous, P.O. Box 11029, Oakland, California, 94611 U.S.A.

Mail: wso-rca@recovering-couples.org

Website: <http://www.recovering-couples.org>

Alle rettigheder reserveret. Denne publikation må ikke reproduceres i nogen form overhovedet, undtagen som beskrevet heri, med mindre skriftlig tilladelse foreligger fra World Service Organization, Recovering Couples Anonymous.

Tilladelse til at kopiere udvalgte afsnit af kapitlet angående Mødevejledning gives herved for brug til RCA møder.

Første udgave, udgivet 1991

Anden udgave, udgivet 1992

Tredje udgave, første tryk, udgivet 1996

Tredje udgave, andet tryk, udgivet 2003

Fjerde udgave (udkast), udgivet 2005

Fjerde udgave (andet udkast), udgivet 2006

Fjerde udgave, udgivet 2011

De Tolv Trin, Tolv Traditioner og Forordet er gentrykt og tilpasset med tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Service, Inc.

Helbredelsesværktøjerne er gentrykt og tilpasset med tilladelse fra Workaholics Anonymous.

Afslutningsbønnen ("Unity Prayer") er trykt med tilladelse (1993) af forfatteren, Rosanne S. I Overeaters Anonymous hedder den "OA's Løfte".

Cover design: Susan A. Lobachyov

Layout: Anne M. Landgraf, Brooklyn BookWorks LLC

RCA Fælleskabs godkendt litteratur.

OVERSÆTTELSEN TIL DANSK ER IKKE RCA GODKENDT

UNDER UDARBEJDELSE

2. MARTS 2014 – OVERSAT DANSK UDGAVE

THIS TRANSLATION TO DANISH HAS NOT BEEN APPROVED BY RCA

WORK IN PROGRESS

MARCH 2, 2014 - TRANSLATED DANISH EDITION

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	i
Introduktion til den Fjerde Udgave	vii
Forord	ix
Kapitel I.....	1
En Invitation til Helbredelse	1
Hvem Vi Er	1
Vores Historie.....	1
Hvem Kommer til RCA	2
Vores Filosofi	2
RCA's Filosofi i en Gruppes Oplæringsformat.....	3
Kendetegn ved Funktionelle og Dysfunktionelle Par	4
RCA Medlemskab	5
Parforholdsudfordringer	5
Kapitel II.....	7
En Guide til RCA's Tolv Trin.....	7
At Arbejde med Trinene Sammen.....	7
Kontraktskabelon.....	8
At Invitere en Højere Magt til Trinarbejdet	8
Trinstudiespørgsmål	8
Trin Et	10
Trin To	12
Trin Tre	14
Trin Fire	16
Trin Fem.....	18
Trin Seks	19
Trin Syv.....	20
Trin Otte.....	21
Trin Ni.....	23
Trin Ti	25
Trin Elleve.....	26
Trin Tolv	28
Kapitel III.....	29
RCA Grupper og Møder	29
Mødets Betydning	29
Giv Programmet en Fair Chance.....	29
Intimitetstilbagefald.....	29
At Dele Ved Møder	30
Mødernes Mangfoldighed.....	30
At Skabe et Trygt Miljø ved Vores Møder.....	30
At Overholde Sikkerhedsvejledningen.....	30
At Opretholde RCA Fokus.....	31

At Planlægge Vores Mødeformat.....	31
Foreslået Mødeformat.....	31
Foreslåede Mødetekster	34
Forord.....	34
Sådan Virker Det – Første Del.....	35
RCA's Tolv Trin.....	36
Sådan Virker Det – Anden Del	37
RCA Sikkerhedsvejledning.....	38
RCA's Tolv Traditioner.....	39
RCA Helbredelsesværktøjer	40
Afsluttende tekster.....	41
RCA's Løfter.....	41
Afslutningsbøn	41
Sindsrosbønnen for Par.....	41
Nogen Foreslåede Mødeemner	43
1. Et parforhold er en enhed.	43
2. I afhængige forhold kaldes partneren til den primært afhængige, den medafhængige.....	43
3. Begge partnere bør acceptere ansvar for sundheden eller dysfunktionen i deres parforhold.	43
4. Begge partnere er muligvis medafhængige.	44
5. Begge partnere lider sandsynligvis af intimitetsforstyrrelse.	44
6. Begge partnere har som regel betydelige problemer med deres oprindelige familie.	45
7. For at blive sammen, bliver en eller måske begge partnere nødt til at adskille sig fra sine forældre.....	45
8. Par er fulde af illusioner om ideelle forhold.	45
9. Ligesom individer har tilbagefald, så har par dogså.....	46
10. Der er muligvis manglende social støtte t et parforhold i helbredelse.....	46
11. At løse underliggende forholdsproblemer støtter både individuel og parforholdshelbredelse.....	47
12. Par vil opleve skam, ligesom individer gør.....	48
Udvikling af RCA Grupper.....	49
En Oplyst Gruppesamvittighed: Hvorfra Får RCA sin vejledning?	49
Hvordan er Gruppesamvittighed Anderledes end en Flertalsafstemning?	49
Hvor Vigtigt er Ordet "Oplyst"?.....	50
Hvordan Bliver en Gruppe Oplyst?.....	50
Opskriften på at Opnå en Gruppesamvittighed	50
Emner og Problemer for Gruppesamvittighedsprocessen.....	50
Tips til at Hjælpe Jeres Gruppe med at Trives	50
Hvordan Man Får et Møde til at Vokse - En Foreslået Checkliste	51
Gruppeforretningsmøder.....	51
Foreslået Procedure ved Forretningsmøder.....	52
Gruppeselvransagelse	52
Gruppesponsorerede Månedlige Trin Workshops	53
RCA Månedligt Trin Studie.....	54
Foreslået Møde Format.....	54
RCA Tolv Traditioner Langt Format	55
Tradition Et	55
Tradition To.....	56

Tradition Tre	57
Tradition Fire.....	58
Tradition Fem	59
Tradition Seks.....	60
Tradition Syv	61
Tradition Otte	62
Tradition Ni	63
Tradition Ti	64
Tradition Elleve	65
Tradition Tolv.....	66
<i>Kapitel IV</i>	67
<i>Parforholds Helbredelse</i>	67
Sponsorskab.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Hvad er et Sponsorpar?.....	67
Gaverne Ved Sponsorskab	67
Forhindringer til Sponsorskabets Gaver	68
At Arbejde med Vores Sponsorpar	69
At Arbejde med Andre	70
Foreslået Vejledning til Arbejdet med et Andet Par	70
RCA Helbredelsesværktøjer (Langt Format)	72
At Deltage i og Dele ved Møder	72
At Indkalde til et Møde for To	72
At Bede om Udsættelse Eller en “Timeout”	72
Kontrakter til Konfliktløsning og Skriftlige Aftaler	73
At Udvikle et Støttesystem Indenfor og Udenfor RCA	73
“Jeg” Udtalelser	73
At Lytte og Kommunikere	73
At Læse og Arbejde med Trinene	73
At Læse Helbredelseslitteratur	73
Service	74
Sponsorskab.....	Har ikke fundet nogen opslagsord.
At Bruge af Sikkerhedsvejledningen.....	74
<i>Kapitel V</i>	75
<i>Par Historier</i>	75
Mark og Deb.....	76
Dave og Mary	81
Beth og Stephen.....	83
Paul og Jane.....	91
Ann og Chuck.....	97
Gabrielle og Cheryl	103
Pat og Gene	108
Jack og Deb	110
Joy og David.....	112
Jason og Christi	115
Elena og Andres	115

JoAnn og Carl.....	120
Dianne og Nelson	124
Geri og Peter.....	130
Hvor Hurtigt Kærligheden Kommer Tilbage	134
<i>Kapitel VI</i>	<i>136</i>
<i>52 Daglige Refleksioner for Par Helbredelse</i>	<i>136</i>
1. At Skabe Tid Til Intimitet.....	136
2. Behov For Fælleskab	137
3. Parskam	138
4. Par Selv-Opfattelse	139
5. Oprindelige Familie.....	140
6. Spiritualitet og Sårbarhed	141
7. Støtte	142
8. Partner-Bebrejdelser	143
9. Uløselige Problemer	144
10. Stress	145
11. Kampe og Forståelse.....	146
12. Gensidig Afhængighed	147
13. Fortvivlelse.....	148
14. Sensualitet	149
15. At Acceptere Hjælp	150
16. Sund Livsstil.....	151
17. Perspektiv	152
18. Åbenhed og Accept.....	153
19. Intimitet og Risikovillighed	154
20. Bevidning af Vores Partners Kampe	155
21. At Holde Fast i Vores Realitet	156
22. Konflikt	157
23. Smerte Tolerance	158
24. Forpligtigelse til Fysisk Sundhed.....	159
25. Accept og Helse.....	160
26. Trofasthed.....	161
27. Magtesløshed.....	162
28. Gensidig Respekt.....	163
29. Lighed	164
30. Fornyelse og Risikotagning	165
31. Tolv-Trins Arbejde er Åndeligt Arbejde.....	166
32. At Leve i Sindsro	167
33. At Acceptere Ansvar vs. Bebrejdelse.....	168
34. Unødvendig Provokationer	169
35. Taknemmelighed	170
36. Et Program Med Handling	171
37. Ud af Fornægtelse.....	172
38. RCA Paradokset: Forpligtigelse Medfører Frihed.....	173
39. Konflikt Som en Vej til Helbred	174

40. Værdsætte Vores Forskelle	175
41. Vrede og Fortørnelse	176
42. Give Slip på Fortvivlelse	177
43. Skuffelse.....	178
44. Parforhold.....	179
45. Sjøv	180
46. At Give Slip på Kontrol	181
47. Penge	182
48. Service er Terapi.....	183
49. Modet Til at Være Sårbar	184
50. At Tæmme Den “Kritiske Forælder”	185
51. Balance og Stabilitet: RCA’s Tre-Benede Skammel	186
52. Par på en Åndelig Bane	187
<i>Kapitel VII</i>	188
<i>Hovedtaler</i>	188
Grundlæggerens Tale Til Den Første RCA Konvention Afholdt 7-9 August, 1991 i Minneapolis, Minnesota	189
Hovedtalen ved 2002 RCA Konventionen i Honolulu, Hawaii	198
Hovedtalen ved 2009 RCA Konventionen i Fort Lauderdale, Florida.....	200
<i>Bilag</i>	210
<i>RCA’s Sprogbrug</i>	210
Ord og Specielle Vendinger I vil Høre ved Møder	210
Tolv-Trins Program Vendinger	210
Slogans	210
RCA Program Vendinger	211
Kontrakter og Skriftlige Aftaler.....	213
Seksualitet	213
Økonomi	213
Arbejdsdeling.....	214
Kommunikation.....	214
Rekreation.....	214
Forældre-opgaver.....	214
Argumentation	214

Kladde, 2. marts 2014

Introduktion til den Fjerde Udgave

Siden den Tredje udgave af *Recovering Couples Anonymous* er vores fælleskab fortsat med at vokse og bestå, og vi har etableret en hjemmeside, som gør det lettere for de par, der stadig lider, at finde RCA og starte et møde i deres område. Som med de fleste Tolv Trins-Fælleskaber, har RCA ikke været foruden “vokseværk”. Og ligesom smerte har været den store motivator for at få os i helbredelse til at begynde med, kan smerte også være en motivator til at hjælpe RCA, som et fælleskab, til at blive en sund og blomstrende serviceorganisation, som er i stand til effektivt at bringe budskabet om håb og helbredelse videre til par, der stadig lider.

RCA fik tilladelse til at bruge de Tolv Trin, de Tolv Traditioner og Forordet fra Alcoholics Anonymous i 2005 sådan, som de fremstår i denne udgave. For at udvikle en bog, der gengiver RCA's erfaring, og for at indsamle RCA Gruppesamvittigheden for hele RCA Medlemskabet, er en ny, fjerde udgave af den Blå Bog blevet skrevet. Den blev skrevet i kladdeform og blev præsenteret til RCA Medlemskabet lige før 2005 Konventionen til generel distribution. Spørgeskemaer var inkluderet i kladekopierne, og en hjemmeside blev oprettet med spørgsmål. Både spørgeskemaerne og hjemmeside blev brugt til at modtage feedback fra RCA medlemmerne om, hvorvidt den fjerde udgave gengav medlemskabets erfaring, styrke og håb. Data blev samlet og brugt til at revidere den første klade. Processen blev gentaget. Denne udgave er blevet ændret væsentligt, hvorefter den blev præsenteret for og godkendt af Fælleskabet. Dette er første gang, at vi har en fælleskabsgodkendt Blå Bog.

Kladde, 2. marts 2014

“Den eneste betingelse for RCA medlemskab er et ønske om at forblive i et forpligtet forhold”.

Vi er medlemmer af Recovering Couples Anonymous (RCA). Nogle af os begyndte vores Tolv Trins-helbredelse i RCA, men mange af os, som begyndte helbredelse i individuelle programmer, opdagede at vi ikke længere kunne relatere til vores partnere på de samme dysfunktionelle måder. Mange af os gik fra hinanden og kom tæt på permanent separation eller skilsmisse. Uvillige til at forlade vores partnere søgte vi måder hvorpå vi kunne læge vores parforhold. Igennem RCA lærte vi nye måder at relatere og løse problemer på. Vi fandt højere niveauer af intimitet.

Vi føler behov for at dele dette program med andre. Denne bog indeholder forslag, som vi har fulgt, til helbredelse. Vi udgiver disse for at give håb til andre. Vi understreger, at dette ikke er en kogebog eller en selvhjælpsbog, som man kan bruge alene. Vi råder imod at forsøge at arbejde med dette program alene. Mange af os er blevet hjulpet af at arbejde med andre. Vi arbejder med Trinene sammen med et sponsorpar eller i det mindste i et kyndigt støttesystem. Vi deltager i RCA møder, og vi deler, hvad vi har lært, ved at dele ved møder, yde servicearbejde eller ved selv at være sponsorpar. Vi betragter denne bog som en guide, en generel beskrivelse af, hvordan vi har forbedret vores parforhold. Vi håber også, at I finder helbredelse i jeres parforhold.

Kladdede, 2. marts 2019

Kladde, 2. marts 2014

En Invitation til Helbredelse

Hvem Vi Er

Vi er et fælleskab af par, som er forpligtet til genoprette bedre kommunikation, omsorg og intimitet i vores parforhold. Vi lider af mange problemer, nogle erkendte, andre ikke, nogle behandlet, andre ikke. Vi kommer også fra forskellige niveauer af sammenbrud. Mange af os har været separerede eller tæt på skilsmisse. Nogle af os er nye i vores forhold, og forsøger at opbygge intimitet sammen. Vi har alle søgt helbredelse i Recovering Couples Anonymous (RCA).

Selvom vi har mange forhold, har vi kun et parforhold. Vi begrænser os til én partner med hvem vi fuldt udtrykker vores fysiske, følelsesmæssige, seksuelle og åndelige kærlighed. Vi forsøger at ære vores kærligheds specielle natur ved at gøre spontane ting med vores partnere. Det er let at blive så optaget af arbejde, børn, gamle forældre og andre distraktion at vi forsømmer vores partnere. Vi føler måske at der altid vil være tid for vores partnere senere, så vi giver dem ikke den specielle opmærksomhed, som de fortjener i dag. Et omsorgsfuldt, sundt parforhold kræver regelmæssig opmærksomhed for at fungere på et niveau der giver den højeste tilfredsstillelse. Ved at have fokus på vores kærlighed kan vi opnå glæder som vi aldrig troede var mulig.

Vores Historie

Recovering Couples Anonymous (RCA) blev grundlagt i efteråret 1988 i Golden Valley, Minnesota. Adskillige par deltog i et seminar - "We Came To Believe", som fokuserede på at bruge de Tolv Trin i parforhold. RCA grupper blev uafhængigt startet i Californien på samme tidspunkt. Disse par opdagede i tidens løb, at de samme Tolv Trin som havde hjulpet dem med at blive helbredt fra forskellige individuelle afhængighedsforhold, også kunne hjælpe dem med at bygge sunde parforhold.

Vores Trin og Traditioner er baseret på, og tilpasset efter Anonyme Alkoholikere. Minneapolis fælleskabet reviderede de Tolv Trin, Tolv Traditioner, Sådan Virker Det og Løfterne således de reflekterede par-sprog og -problemer. De udviklede også en møde guide og en liste af kendetegn ved dysfunktionelle forhold.

RCA grupper findes i mange byer i USA, Canada og Europa og spreder sig til andre områder. RCA gruppe-møder er angivet i RCA's International Meeting Directory på RCA hjemmesiden: <http://www.recovering-couples.org>.

The World Service Organization (WSO) virker som et bindepunkt for alle grupper, såvel som et clearinghouse for nyt materiale. RCA's Internationale Konvention afholdes årligt. WSO kontoret var oprindeligt i Minnesota, flyttede til St. Louis, Missouri, og så til Oakland California i 2000. I 2009 blev WSO et "virtuelt" kontor i stedet for et fysisk kontor.

Hvem Kommer til RCA

De følgende profiler er fælles for mange af os. Hvis nogle af disse karakteristikker medfører problemer i jeres parforhold, så er I kommet til det rette sted, og I kan få hjælp. Nogle af os opfattede dét at være viklet ind i og totalt afhængige af vores partnere, som at være forelsket. Andre kommer til RCA fordi de håndterede konflikter ved at være fuldstændigt ude af kontrol. Nogle af os følte at det var sikrere at være sammen med andre mennesker end at være alene og intime med vores partnere. Ikke alle par har alle disse problemer, men de fleste par havde nogle af dem. Måske er det nogle af disse problemer der medførte den smerte der bragte jer til RCA. I så fald er I kommet til det rette sted, og RCA's Trin og Værktøjer kan virke for jer.

De følgende citater er fra RCA Par. Hvis I kan identificere jer med en eller flere, vil RCA muligvis tilbyde håb og hjælp til jer.

“Vi troede, at vi skulle være enige om alting. Vi troede at vi skulle kunne lide de samme ting og have de samme interesser. At være sammen og være ulykkelig var sikrere end at være alene”.

“Vi følte, at det var sikrere at blive vred over små problemer end at udtrykke vores sande følelser om større ting. Det var lettere at bebrejde vores partnere, end det var at acceptere vores eget ansvar”.

“Vi frygtede, at hvis vi lod vores partnere vide, hvem vi virkelig var – hvad vi havde gjort, eller hvad vi følte og tænkte – ville vi blive forladt. Vi undgik enten vores problemer eller følte at vi var individuelt ansvarlige for at løse de problemer, vi havde som et par. Det var lettere at gemme (medicinere) vores følelser igennem tvangsmæssig adfærd, end det var at udtrykke dem”.

“Vi syntes, det var svært at bede om hvad vi havde behov for, både individuelt og som et par. Vi håndterede konflikt ved overhovedet ikke at diskutere. Vi ligestillede at være seksuel med at være intim”.

“Vi havde glemt hvordan man leger og har det sjovt sammen. Vi skammede os over os selv som et par. Vi var bekymrede for at vi ikke var socialt acceptable som et par, at vi var utilstrækkelige forældre”.

“Analogien med et parforhold som en dans hjælper os med at holde vores samspil i perspektiv. I en dans har min partner og jeg vores respektive reaktioner, om det er en tango, eller en dans af undgåelse, en dans af vrede, eller en dans af fornægtelse. For at forandre dansen kan en af os blot forandre et trin – individuelt eller som et par”.

Vores Filosofi

RCA er et værktøj til helbredelse og ikke en ende i sig selv. RCA eksisterer for at fremme omsorg, kommunikation og intimitet. En succesfuld opskrift i RCA er: Min individuelle helbredelse plus din individuelle helbredelse plus vores parforholds helbredelse er lig et sundt parforhold, der genvinder helbredet. Disse tre er alle vigtige faktorer i den sindsro, stabilitet og intimitet, vi hver især søger.

For at opnå succes i et Tolv Trins-program er der noget, du som et minimum skal gøre. I AA skal du forblive ædru, i OA skal du være afholdende, i NA skal du holde dig clean, og i RCA skal du *forblive forpligtet*. Denne beslutning om ikke at forlade parforholdet, ligegyldigt om du finder det nødvendigt at bo et andet sted, giver et fundament, som I kan vokse med som et par.

Vi mener at et parforhold har behov for konstant pleje og omsorg fra begge partnere. Det er vigtigt at hver partner accepterer fælles ansvar for parforholdets problemer og fremskridt – og ydermere, at hver anerkender individuel helbredelse, som en vigtig faktor i par helbredelse.

Vores filosofi omfatter også behovet for at et par behandler deres parforhold som én *enhed, tydeligt og adskilt* fra deres individuelle helbredelser. Denne “enhed” eller dette “parforhold”, er som et lille barn der har

brug for pleje fra dets forældre (de to medlemmer i parforholdet) og har brug for den samme pleje og helbredelse som individerne. Som par har vi brug for møder, sponsorer, service og et Tolv Trins-program.

Parforholdshelbredelsesprocessen stimulerer en håbefuldt følelse. Vi udvikler nye, sunde adfærdsmønstre og vi udviser større respekt for hinanden. Vi begynder at tilgive os selv og se frem til fremtiden. Vi mener, at helbredelse begynder når vi først forpligter os til at blive helbredt *sammen*. For mange af os er den dato blevet endnu en bryllupsdag.

Ærlighed og personligt ansvar er nøgler til dette program. Før helbredelse havde mange af os det ikke okay med os selv, og vi bebrejdede andre eller andet – ofte vores partnere. Vi fokuserede på hvordan vi ønskede at forandre vores partnere, i stedet for at fokusere på hvordan vi burde forandre os selv. Bebrejdelsen ramte altid vores partnere. Som vi arbejdede med de Tolv Trin i RCA, begyndte vi at forstå, at vi var kilden til vores egne problemer. Vi kunne kun forandre os selv, og vi var nød til at forandre os selv, hvis vi skulle få det bedre. Vi måtte vende processen med at bebrejde vores partnere ved at tage fuldt ansvar for vores egen adfærd. Tilbagefald sker når vi nægter at acceptere ansvar for vores handlinger udtrykt ved bebrejdende adfærd, og når vi ikke arbejder med programmet sammen. Som regel ved vi, når vi har tilbagefald, fordi vi distancerer os fra vores partnere. Mange af os flygter eller bliver følelsesløse på forskellige måder, som vi har lært siden vores barndom. Denne distance medfører muligvis tilbagefald i vores individuelle helbredelse, som vi vender tilbage til vores gamle måder at klare tingene på. På den anden side, selvom tilbagefald i vores individuelle programmer påvirker vores forhold, behøver det ikke at medføre tilbagefald i vores par helbredelse, hvis vi er ærlige om vores individuelle tilbagefald.

I RCA programmet lærer vi at konfrontere vores problemer som et par. Vi lærer at udtrykke vores sande følelser – selv angående store emner. Vi lærer at skændes på en fair måde. Nogle af os skriver “Fair Fighting” kontrakter for at hjælpe os med at udtrykke vores uenigheder med respekt (se Tillæget for en skabelon Fair Fighting kontrakt, s. 216).

Vi anerkender og bryder dysfunktionsmønstrene, som vi lærte fra vores oprindelige familier. Som vi gror med Trinene, Værktøjerne og Traditionerne i vores parforhold, lærer vi at lege og have det sjovt sammen og at være stolte af os selv som par.

RCA's Filosofi i Gruppens Oplæsningsformat

I RCA mener vi, at et parforhold er som et spædbarn, der har behov for konstant pleje og omsorg fra begge partnere. Det er vigtigt at hver partner accepterer fælles ansvar for problemer og fremskridt i parforholdet, og derudover at begge anerkender deres egne individuelle udvikling og helbredelse som essentielle faktorer for par helbredelse.

I RCA tænker vi på vores liv i et parforhold som værende repræsenteret af en tre-benet skammel: forpligtigelse, kommunikation og omsorg. Alle “ben” er vigtige for den sindsro, stabilitet og intimitet, vi søger. Benene kan også repræsentere vores individuelle helbredelse, vores partners helbredelse og vores parforholds helbredelse.

Vi har alle problemer fra vores oprindelige familie og en historie af tidligere forhold. Vi fik måske ikke, hvad vi havde behov for – følelsesmæssigt, fysisk, mentalt eller åndeligt – da vi voksede op. Der var måske fysisk, seksuel, åndelige eller følelsesmæssige overgreb. Vi blev måske forladt eller forsømt. Vi medbringer “bagage” til vores parforhold. Derfor har vi minder om fortidens smerter, upassende opførsel og måske løfter, der blev brudt. Det at bebrejde vores partner er nok det mest ødelæggende aspekt ved dysfunktionelle forhold. Bebrejdelse bliver en vanesag, som vi ofte gør ubevidst.

Vi er hver især ansvarlige for fraværet af intimitet imellem os. Så snart vi accepterer ansvar, er vi parat til RCA helbredelse. Hver person skal agere, som om den person bærer 100% af ansvaret for intimitet i

parforholdet, idet det eneste, vi kan forandre, er os selv og absolut ikke vores partner.

Uden hjælp bliver vores vrede, smerte og mistro for store for os. Ved RCA møder lærer vi hvordan programmet virker, hvordan vi praktiserer de Tolv Trin sammen som et par, og hvordan vi udskifter gamle, usunde adfærdsmønstre med sunde relationsmåder. Trinene lærer os, hvordan vi kan se på vores "baggage" og hvordan vi kan vende bebrejdselsesprocessen om. Disse er de Trin, vi tog som foreslås som et helbredelsesprogram (læs RCA's Tolv Trin, s. 36).

Kendetegn ved Funktionelle og Dysfunktionelle Par

1. **Dysfunktionel:** At være ulykkelig sammen føles sikrere end at være alene.

Funktionel: At være alene er komfortabelt, men at arbejde sammen kan bringe os større lykke og glæde. Vi er sammen, fordi vi har lyst til at være sammen.

2. **Dysfunktionel:** Det er sikrere at være med andre mennesker, end det er at være alene og intime med vores partnere.

Funktionel: At være alene og intime med vores partnere bliver sikrere, fordi vi lærer at være åbne og ærlige.

3. **Dysfunktionel:** Hvis vi lader vores partnere vide, hvad vi har gjort, eller hvad vi føler og tænker (hvem vi er), vil vi blive forladt.

Funktionel: Når vi lader vores partnere vide hvad vi har gjort eller hvad vi tænker (hvem vi er), mødes det overraskende ofte med accept og forøger faktisk vores intimitet.

4. **Dysfunktionel:** Det er lettere at gemme eller medicinere vores følelser via tvangsmæssig adfærd, end det er at udtrykke dem.

Funktionel: Vi lærer at udtrykke vores følelser og har ikke længere behov for at gemme eller medicinere dem.

5. **Dysfunktionel:** At være viklet helt ind i og totalt afhængige af hinanden, føles som kærlighed.

Funktionel: At kunne regne med hinanden bringer styrke til vores parforhold.

6. **Dysfunktionel:** Vi synes at det er svært at bede om dét, vi har brug for som enkeltpersoner og som par.

Funktionel: Vi lærer at det er acceptabelt at bede om dét, vi har behov for, både som individer og som par.

7. **Dysfunktionel:** At være seksuel er det samme som at være intim.

Funktionel: At være kærligt seksuel kan styrke vores parforhold, men der er mange andre måder at være intime på.

8. **Dysfunktionel:** Vi undgår enten vores problemer eller føler, at vi er individuelt ansvarlige for at løse de problemer, vi har som par.

Funktionel: Vi lærer at konfrontere vores egne problemer, men føler os ikke individuelt ansvarlige for at løse alle de problemer, vi har som et par. Det er normalt for par at have problemer som ikke kan løses umiddelbart.

9. **Dysfunktionel:** Vi tror at vi skal være enige om alt.

Funktionel: Vi lærer, at det ikke er nødvendigt at være enige om alting for at være lykkelige.

10. **Dysfunktionel:** Vi tror, at vi skal kunne lide de samme ting og have de samme interesser.

Funktionel: Vi lærer, at vi kan have mange forskellige interesser og stadig nyde at være sammen.

11. **Dysfunktionel:** Vi tror, at vi skal være socialt acceptable for at være et godt par.

Funktionel: Vi mener, at for at være gode par, skal vi være ærlige over for os selv, vores parforhold og vores principper.

12. **Dysfunktionel:** Vi har glemt, hvordan vi leger sammen.

Funktionel: Vi genfinder lethed og glæden ved kâdhed.

13. **Dysfunktionel:** Det er sikrere at blive vred over små ting end at dele vores ærlige følelser om store ting.

Funktionel: Vi lærer hvordan vi på passende vis kan udtrykke vores følelser om både store og små ting.

14. **Dysfunktionel:** Det er lettere at skyde skylden på vores partner, end det er at acceptere vores eget ansvar.

Funktionel: Vi lærer at acceptere vores individuelle ansvar I stedet for at fokusere på vores partnere.

15. **Dysfunktionel:** Vi klarer konflikt ved at være ude af kontrol, eller ved ikke at skændes overhovedet.

Funktionel: Vi lærer at håndtere konflikt passende og skændes fair.

16. **Dysfunktionel:** Vi føler, at vi er utilstrækkelige forældre.

Funktionel: Vi begynder at acceptere vores begrænsninger som forældre.

17. **Dysfunktionel:** Vi skammer os som et par.

Funktionel: Vi er stolte over de fremskridt vi gør som par.

18. **Dysfunktionel:** Vi gentager dysfunktionelle mønstre fra vores oprindelige familier.

Funktionel: Vi anerkender dysfunktionsmønstrene fra vores oprindelige familier – og bryder dem.

RCA Medlemskab

Den eneste betingelse for RCA medlemskab er et ønske om at forblive i et forpligtet forhold.

I sidste ende føler vi, at det er vigtigt for begge medlemmerne i et parforhold er involveret i individuel helbredelse eller andet åndeligt arbejde for at der kan opnås reel fremskridt i parforholdet. Det er dog ikke en betingelse for at starte i par-helbredelse. RCA er et sikkert sted at begynde helbredelsesprocessen, og RCA tilbyder støtte for fortsat individuelt arbejde. Vi afviser ingen par, der ønsker helbredelse.

Hver partner bør tage ansvar for parforholdets dysfunktion. Vi forsøger ikke at bebrejde vores partnere. Vores partner har måske valgt at medicinere deres ensomhed med forskellige afhængigheder. Vi forsøger ikke at tage ansvar for denne adfærd. Dog bringer vi begge budskaber fra vores oprindelige familier, erfaring med overgreb, forventninger, evner og individuelle overlevelsestrategier (inklusiv afhængighed) ind i parforholdet. Vi bør tage ansvar for denne opførsel og lære nye måder at håndtere dem på.

Mange af os har opdaget, at vi forventer at vores partner løser vores problemer med den oprindelige familie eller andre individuelle problemer. Vi blev ofte vrede på vores partnere fordi de ikke fiksede følelser, der rent faktisk tilhørte os individuelt. Med mindre vores individuelle helbredelse er stærk, og vi kan tage ejerskab for vores egen "bagage", bliver par-helbredelse svær. På mange måder afhænger og støtter *par* Tolv-Trins arbejde *individuelt* Tolv-Trins arbejde.

Dette forudsætter et stærkt engagement til Tolv-Trins processen. Vi foreslår inderligt, at begge medlemmer af parforholdet er i et individuelt Tolv-Trins program. Begge medlemmer opfordres til at være åbne omkring Tolv-Trins processen og være villige til at lære mere om den. Vi anerkender at der er tidspunkter hvor smerten i forholdet er så stor, at forholdet har brug for øjeblikkelig støtte fra vores Fælleskab, også selvom en partner er ny i helbredelse, eller begge er.

Parforholdsudfordringer

I RCA er vi heldige, idet vi har anerkendt, at vi ikke længere er alene med vores problemer. Vi har opdaget at par skændes og kommer ud i seriøse vanskeligheder angående en del almindelige emner. Ikke alle par vil have dem alle, men de fleste af os vil have nogle. Dette er blot en delvis liste over almindelige emner og er ikke i nogen specifik rækkefølge:

- Penge
- Sex
- Børn
- Magt kampe: roller, regler og grænser
- Frygt
- Bitterhed
- Forsøg på at kontrollere ens partners adfærd
- Partnerens familie
- Kommunikation

- Manglende fælles interesser

Mange par i RCA kommer igennem disse udfordringer ved at trække på andre pars erfaringer. Dét at forstå, at vi ikke er unikke, og dét at have støtte fra gruppen, giver os modet til at se på disse forhindringer til glæde. Denne støtte hjælper os med at udvikle nye måder at leve og elske på. Som vi går igennem Trinene, begynder vi ikke blot at se dem som udfordringer, men også som muligheder til at vokse og finde helbredelse.

Kladdede, 2. marts 2014

En Guide til RCA's Tolv Trin

At Arbejde med Trinene Sammen

RCA er først og fremmest et Tolv Trins program. At arbejde med de Tolv Trin i RCA sammen, *som et par*, byder på en unik helbredelsesoplevelse. Denne proces åbner døren til både *individuel* og *parforholds* helbredelse. Det er vigtigt for par at skabe et sikkert miljø for deres Trinarbejde. Forslagene, som der gives her, har virket for andre; men de er ikke den eneste måde at arbejde med Trinene på. Hvert pars behov bør overvejes. Mange par vælger et sponsorpar til at hjælpe dem med Trinarbejdet. Denne bog er blot en generel guide, som viser, hvordan vi har forbedret vores parforhold. Hvert par kan have specifikke situationer, som bedst behandles ved at arbejde med et sponsorpar.

Vi opfordrer par til at bruge processen beskrevet i Første Trin for at få en fornemmelse for magtesløsheden, som hver partner har over forholdet. Det kan være stærkt at se, hvordan vores oprindelige familie - og muligvis andre forhold - har haft indflydelse på den måde, som vi relaterer til vores partner på.

Vi foreslår, at hvert par på forhånd beslutter hvor meget tid, de vil bruge på at lave Trinarbejde hver gang. Ofte er den ene partner villig, endog ivrig, efter at arbejde med Trinene, imens den anden partner er tilbageholdende. Vi har erfaret, at når vi respekterer den mindre entusiastiske partner ved at vedtage relativt korte sessioner, specielt i begyndelsen, bliver den tilbageholdende partner ofte mere entusiastisk, som denne partner oplever, at processen er sikker. For nogle er tanken om at arbejde mere end femten til tyve minutter ad gangen udfordrende. For andre par er en time ikke noget problem.

Vi opfordrer par til at vælge et tidspunkt, hvor der arbejdes med Trinene . Hvis det aftalte tidspunkt ikke af en eller anden årsag overholdes, foreslår vi, at I vælger et nyt tidspunkt med det samme. Dette hjælper med at sikre, at Trinarbejdet fortsat er en prioritet i parforholdet.

Mange erfarne par mener, at det er vigtigt at arbejde med Trinene *i rækkefølge*. Nogle par er måske fristet til at ordne specifikke problemer i parforholdet, før Trinarbejdet er færdigt. Generelt mener vi, at denne smutvej ikke virker uden Trinarbejdets fundament.

Mange af os kom til RCA, fordi vi var i smerte og konflikt. Vi erfarede, at det hjalp at begynde at arbejde med de Tolv Trin med det samme. Som vi fokuserede på Trinene, samarbejdede vi om et fælles mål mod sund intimitet. For nogle af os, blev dét at tale ærligt om vores forhold en hindring i arbejdet med Trinene, da vi samtidigt lukkede op for følelsesladede emner. Af den grund var det svært for den ene eller begge partnere at blive i processen. Idet vores situation ofte bliver værre, før den bliver bedre, foreslår vi, at I ikke forlader parforholdet, før I har brugt en vis tid i programmet – mindst seks måneder. Mange af os erfarede, at det var en hjælp at lave en simpel forpligtelseskontrakt, hvori vi enedes om at arbejde med visse Trin i en begrænset periode.

Kontraktskabelon

(Dette er et eksempel på en Trinkontrakt. Flere eksempler kan findes i bilagene)

Jeg, _____, forpligtiger mig til at arbejde med Første, Andet og Tredje Trin med dig, _____, i _____ timer hver lørdag morgen i de næste tre måneder.

Jeg, _____, forpligtiger mig til at arbejde med Første, Andet og Tredje Trin med dig, _____, i _____ timer hver lørdag morgen i de næste tre måneder.

Vi er enige om, at vi vil begynde med at sige Sindsrosbønnen i "vi" formattet, efterfulgt af Sikkerhedsvejledningen. Vi er enige om, at vi ikke vil afbryde vores partner. Vi er enige om at holde fokus på os selv, ikke vores partner. Vi forpligtiger os til at være nærværende, og undgå "dramatiske exits". Hvis vi finder, at en af os har brug for en pause, forpligtiger vi os til at finde et nyt tidspunkt, før vi stopper. Vi er enige om, at vi vil afslutte hvert møde med Sindsrosbønnen.

Vi er enige om, at hvis vi ikke er i stand til at gøre fremskridt i to sessioner i træk, vil vi bede et andet RCA par om støtte.

Vi er enige om, at vi vil forhandle en forlængelse af denne kontrakt, hvis vi ikke er færdige med vores tre Trin i løbet af den sidste uge af tre-måneders perioden.

Underskrevet, _____ Dato _____

Underskrevet, _____ Dato _____

Vidner _____

At Invitere en Højere Magt til Trinarbejdet

Mange par har erfaret, at det hjælper at invitere deres Højere Magt til deres Trinarbejde fra og med Andet Trin. Par kan invitere deres Højere Magt på en hvilken som helst måde, der føles rigtig for dem. De fleste af os har erfaret, at vi kun har opnået den sindsro, vi søger, ved at invitere vores Højere Magt ind. Nogle af os siger en Tredje Trins bøn for at afspejle parenes sprog. Nedenfor findes en mulig version:

Højere Magt, vi lægger vores parforhold over til Dig,
så du kan omforme os og gøre med vores forhold,
som Du finder bedst.

Fjern den egoisme, vi viser mod hinanden
og andre i vores liv, så vi bedre kan gøre Din vilje.

Fjern vores dysfunktionelle omsorgs-,
kommunikations- og intimitetsmønstre,
således at ved overkomme dem bliver et vidnesbyrd om

Din magt, Din kærlighed og Din levevis –
til hinanden og til dem, som vi måske kan hjælpe.

Trinstudiespørgsmål

Nedenfor er de Trin, som har hjulpet mange RCA-par til bedre parforhold. De fleste af os ved, hvad et usundt forhold indebærer – forsøg på at kontrollere den anden. I Første Trin indrømmer vi, at vi er magtesløse, og at vi har brug for hjælp. I Andet Trin kommer vi til at tro på, at en Højere Magt kan hjælpe os med at gøre, hvad vi ikke selv kan gøre. I Tredje Trin inviterer vi vores Højere Magt med ind i vores parforhold, så vi kan finde en

åndelig måde at løse vores problemer på. I Fjerde Trin afdækker vi problemerne i vores parforhold. I Femte Trin indrømmer vi overfor vores Højere Magt, hinanden, og et andet par, at disse problemer virkelig eksisterer, og vi accepterer vores individuelle ansvar for disse problemer. I Sjette og Syvende Trin beder vi om hjælp til at forandre vores adfærd. Ottende og Niende Trin er til for, at vi kan rette op på tidligere fejl. Tiende Trin giver os styrken til at ændre på skam- og bebrejdselsesprocessen. Som vi arbejder sammen, hjælper Ellevte Trin os med at have en dybere følelse af at være vejledt og opretholdt af disse Trin og en Højere Magt. I Tolvte Trin får vi budskabet videre til andre lidende par – en stor åndelig oplevelse for mange af os.

Kladdede, 2. marts 2014

Trin Et

Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vort parforhold - at vore liv sammen var blevet uhåndterlige.

De fleste af os har problemer med vores oprindelige familie, og vi har alle en historie. Vi fik muligvis ikke, hvad vi havde brug for følelsesmæssigt, fysisk, mentalt eller åndeligt. Da vi voksede op, blev vi måske misbrugt (fysisk, seksuelt, åndeligt eller følelsesmæssigt), forladt eller led afsavn. Vi medbringer alle "bagage" til parforholdet. Trinene lærer os, at se på vores bagage, og hvordan vi kan undlade at skyde skylden på andre.

Hver af os er ansvarlige for tilstedeværelsen eller manglen på intimitet imellem os. Så snart vi hver især påtager os ansvaret, er vi klar til RCA's Første Trin. Første Trin består i at tage det fulde ansvar for forholdets sundhed eller sygdom. Hver person er 100 % ansvarlige.

Indimellem er der nogle par, der ikke er langt nok i deres individuelle helbredelse (eller ikke i helbredelse overhovedet) til at kunne besvare de efterfølgende spørgsmål, eller de vil måske skændes eller udvise anden dysfunktionel adfærd blot ved at komme ind på visse emner. I disse tilfælde opfordrer vi til kun at lave Trinarbejde i overværelse af et sponsorpar.

Par kommer til RCA på forskellige stadier. Første Trin indebærer forståelse af dysfunktionelle mønstre. Det indebærer også forståelse af problemer i den oprindelige familie, personlighedstræk, og andre individuelle problemer, der påvirker vores nuværende parforhold.

Det at skrive er vigtigt for klarhed og grundighed. Vi foreslår, at I:

1. Læser "Sikkerhedsvejledningen" (s. 38) højt.
2. Tag en blyant og et stykke papir og begynd processen sammen. RCA handler om "Vi" og "Os" i vores forhold. I RCA åbner vi os op for en ny måde at tænke og leve i et parforhold på.
3. Lav beslutninger som par: Hvem vil holde blyanten og skrive? Er I i stand til at dele, forhandle og gå på kompromis? Er der en magtkamp? Er I klar til at tage det Første Trin?
4. Opdel papiret ved en lodret linje ned igennem midten.
5. Lav lister over de parforholdsspørgsmål, hvor I føler jer magtesløse.
6. Som et alternativ, del skrivnings- og dikteringsopgaven, eller skriv hver jeres egen del.

Vi foreslår, at I svarer på de følgende spørgsmål:

1. Hvilke dysfunktionelle roller har I bragt med fra jeres oprindelige familie?
2. Hvad har jeres oprindelige familiemodeller lært jer om parforhold?
3. Hvis I er blevet misbrugt, hvordan har de oplevelser så påvirket jeres evne til at have relationer, at være intime og at være seksuelle?
4. Hvordan har jeres individuelle afhængighed og dysfunktioner påvirket jeres parforhold?

5. Hvilke tilbagevendende spørgsmål/emner formår I aldrig at løse (for eksempel, hvordan I bruger penge, bruger jeres tid sammen, er som forældre, fordeler de huslige pligter, fejre højtiderne osv.)?
6. Hvordan medfører disse spørgsmål, at I bliver vrede, og hvordan udtrykker I vrede?
7. På hvilke måder føler I jer håbløse om jeres parforhold?
8. Hvilke tiltag har I prøvet, som ikke ser ud til at virke, for at redde jeres parforhold?
9. Hvordan skændes I uretfærdigt?

Det er vigtigt at forstå parforholdets magtesløshed og uhåndterlighed. Husk, I er et smukt og unikt par, og I fortjener helbredelse. Som I nu har overgivet jer, er I klar til at tage Andet Trin.

Kladdede, 2. marts 2014

Trin To

Vi kom til at tro på, at en magt større end os selv kunne genoprette vor forpligtelse og intimitet.

I Første Trin indrømmede vi, at vi var magtesløse overfor vores parforhold. Andet Trin indebærer at komme til en vis fælles forståelse af, hvad vi har tillid til som et par, og hvad vi tror på. Dette er begyndelsen på en åndeligåndelig rejse. Vi søger at sammenkøre vores traditioner og at finde mening som et par. Vi gør dette ved først at identificere vores individuelle overbevisninger om en Højere Magt. Når begge parter har deres egen opfattelse af en Højere Magt, kan vi se på de aspekter, der er fælles for os begge; disse bliver vores pars Højere Magt. Personer i parforhold kan hver have deres egen opfattelse af en Højere Magt, men mange par mener, at der bør være et mål for en fælles Højere Magt, der deles af begge partnere.

En tilgang, vi finder nyttig, er at klippe citater og billeder ud af blad, som får os til at tænke på vores Højere Magt. Vi laver collager for at få et visuelt billede af vores Højere Magt. Ved at lave collager deler vi et dybt, intimt kig på vores tro og følelser. Som vi deler sider af os selv, finder vi måske en særlig sammenhørighed. Vi finder det nyttigt at indramme og gemme disse collager, så de er tilgængelige for vores parforhold, og at vi kan dele dem med andre par. Vi er villige til at acceptere vores Højere Magt og pleje vores forhold med en følelse af håb og frihed.

Vi finder det også nyttigt at skrive Andet Trin. Vi foreslår, at I deler én blyant og ét stykke papir, som I arbejder med dette Trin. Nedenfor er der en liste over spørgsmål, som I bør overveje som en hjælp til jeres helbredelsesrejse. Vi foreslår, at I stopper op og læser Sikkerhedsvejledningen højt, før I går videre:

1. Hvilken budskaber om religion eller åndelighed har I bragt med ind i parforholdet fra jeres oprindelige familie?
2. Hvilke former for retningslinjer, rollemodeller, undervisning, etc. om religion eller åndelighed I oplevet?
3. Hvilke former for åndelig vejledning har I modtaget fra jeres forældre?
4. Er der overgreb eller dysfunktionelle overbevisninger vedrørende parforhold, som I har lært af jeres religion?
5. Er der sunde og støttende overbevisninger, som I har lært af jeres kirke, synagoge eller andre åndelige steder?
6. Har I oplevet åndelige overgreb?
7. Er der eksempler på, at en af jeres forældre optrådte som Højere Magt i jeres oprindelige familie?
8. Er der eksempler på præster eller religiøse lærere, som var uvenlige, skammede ud, skød skylden på andre, eller nedgjorde andre?
9. Er I vrede på religion, Gud eller jeres kulturarv?
10. Hvad kan I acceptere eller afvise af jeres partners åndelige overbevisninger?
11. Beskriv jeres vision for jeres Højere Magt.
12. Hvordan ville det være at have et forhold med denne Højere Magt?

Mange af os gjorde vores partner til vores Højere Magt. Vi fokuserede på vores partner og gav vores

partner beføjelse til at styre vores liv. På grund af dette, fandt vi det nødvendigt at finde en åndelig forbindelse med en Højere Magt, et centrum for vores liv, snarere end at fokusere på, hvad andre gør. Når vi er åndeligt centreret, behøver vore partners handlinger ikke at genere os nær så meget, som når vi ikke er åndeligt centreret. Desuden kan det være nyttigt at huske, at når vi er for sultne, vrede, ensomme eller trætte, kan vi miste kontakten med vores åndelige jeg (på engelsk er akronymet "HALT" for Hungry, Angry, Lonely and Tired). Vi er nødt til at vende tilbage til vores åndelige jeg, i stedet for at skændes med vores partner.

Andet Trin giver os mulighed for at tro, at en Højere Magt kan genoprette vores forpligtelse og intimitet. Tredje Trin giver os en mulighed for at udvikle et forhold til vores Højere Magt.

Kladdede, 2. marts 2014

Trin Tre

Vi tog en beslutning om at lægge vor vilje og vort liv sammen over til Guds omsorg, sådan som vi opfattede Gud.

To personer i et fast forhold udgør et parforhold, en enhed, en distinkt og separat enhed. Dette parforhold har dets eget liv og har behov for næring. Helbredelse af parforholdet kræver denne næring. Hver partner har også brug for individuel helbredelse, igennem møder, sponsorskab, støttegrupper, åndelighed, afslapning, arbejde og individuelle interesser. Parforholdet har brug for de samme elementer for helbredelse af parforholdet.

Tillid er et stort problem for de fleste par, idet alle par har oplevet brud på tilliden. Ligesom Andet Trin fokuserede på, hvad vi kunne stole på sammen, så fokuserer Tredje Trin på, hvordan vi beslutter os for at lægge vores parforhold over til vores Højere Magt.

At give slip på udfaldet hjælper rigtigt meget. Mange af os føler, at vi skal styre, hvad der sker, i den tro at vores lykke afhænger af udfald til vores fordel, blot for at blive skuffede, når lykken, vi forventer, kun er midlertidig eller slet ikke eksisterer. I åndeligt centrerede parforhold gør vi det så godt, som vi kan, men overlader udfaldet til vores Højere Magt.

Nogle par har erfaret, at en "Gud Dåse" – en "God Can" – er god til at visualisere det at give slip på kontrollen. Parrene skriver deres parforholdsproblemer ned på et stykke papir, og lægger det i dåsen, og lægger det symbolskt over til deres Højere Magt. Ligeledes brænder nogle par deres problemer eller lader tidevandet skylle dem væk.

At praktisere meditation og bøn, specielt Sindsrosbønnen, er det åndelige fundament for de fleste par. Fokus på indsigt, mod, villighed og accept lader til at være nøglen til at give slip.

At blive mere og mere integreret i en RCA gruppe er en vigtig del af Tredje Trin. At dele vores frygt og historie på gruppe- og sponsorniveau, er at give slip følelemæssigt. Det gør også, at vi genkender os selv i andre, og bryder dermed vores følelse af isolation og af at være unikke. Deltagelse i et møde kan ændre vores opfattelse og give os vores sunde fornuft tilbage. "At give slip" betyder også "ikke at gå alene".

Mange par tager på en "åndelig rejse", som en del af deres Tredje Trin. Åndelige rejser kan tage mange former, men de kan omfatte at:

- Starte hver dag med at sige eller skrive taknemmelighedsliste
- Læse særligt åndelig litteratur sammen
- Meditere
- Gå sammen i kirke eller til et andet åndeligt sted
- Gå i helbredelsesgrupper
- Bede
- Tage på et åndeligt ophold sammen

Disse rejser kan tage dage, måneder eller endog år. Vi håber, at jeres åndelige horisont som et par vil blive udvidet. Vi opfordrer jer til at nedskrive en rejseaftale. Det kan blot være i hånden, eller den kan trykkes pænt og blive vidnet af jeres venner eller jeres sponsorer. Dette er, i sandhed, en varm, støttende og bekræftende oplevelse for alle involverede. Derudover foreslår vi, at I er mødelederpar for et RCA Trin møde, og deler jeres erfaring, styrke og håb med andre par.

I sidste ende, handler Tredje Trin om at lægge vores parforhold over. Mange af os synes, at det er vigtigt at gøre noget formelt for at fejre vores åndelige fornyelse, såsom at gentage vore ægteskabsløfter i venners nærvær. Dette kan ske hvor som helst: I en kirke, en uformel picnic, eller derhjemme. Vi beder jer om at være

kreative, og have en personlig, mindeværdig begivenhed som fejrer jeres voksende forpligtelse til hinanden og til jeres parforhold.

Vi erkender, at vi er på en åndelig rejse sammen. At lægge vores parforhold over til vores Højere Magts kan betyde afslutningen på magtkampe og kontrollerende adfærd. Vi tager en beslutning. Vi overgiver os. Dette er det åndelige princip, hvorpå Tredje Trin hviler.

Kladdede, 2. marts 2014

Trin Fire

Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk selvransagelse af vort forhold sammen som et par.

Vi foreslår, at I kigger på jeres individuelle handlinger og deres konsekvens på parforholdet. I kan starte med at dele jeres selvransagelse med hinanden. Derefter kan I foretage en selvransagelse af parforholdet. Målet med disse selvransagelser er at opnå forståelse for jeres dysfunktion. Vi bør alle være frygtløse i vores selvransagelser. Når et par er klar til at erkende deres realitet ærligt, kan deres kærlighed vokse. Her er nogen spørgsmål som kan hjælpe jer med jeres individuelle selvransagelse:

1. **Ufærdige Emner:** På hvilke måder har jeg undladt at tage emner op med min partner, og dermed ladet disse ufærdige emner forøge vores modvilje?
2. **Overvagtksomhed:** På hvilke måder har jeg ventet på, at tingene ville gå skidt?
3. **Egenansvarlighed:** På hvilke måder har jeg undladt at tage ansvar for mine handlinger?
4. **Komfort og Følelser:** På hvilke måder har jeg undladt at dele ukomfortable følelser med min partner?
5. **Nøjagtighed og Ærlighed:** På hvilke måder har formildet min partner og undladt at dele mit eget perspektiv?
6. **Forbindelse:** På hvilke måder har jeg ikke været tilgængelig for min partner? På hvilke måder har jeg forsøgt at forbinde mig med min partner på?
7. **Stress:** På hvilke måder har jeg strukket mig for lagt, og ladet min stress påvirke min partner?
8. **Adskillelse:** På hvilke måder har jeg udviklet et liv separat fra min partner?
9. **Personlige Behov:** På hvilke måder har min partner skulle gætte, eller har jeg forventet at mine partner umiddelbart ville forstå, mine behov? Har jeg tydeligt anmodet om at få disse behov mødt?
10. **Udskamme og Bebrejde:** På hvilke måder har jeg forsøgt at udskamme eller bebrejde min partner?
11. **Smertetærskler:** På hvilke måder har jeg tolereret følelsesmæssig smerte, der var unødvendig og forårsagede distance fra min partner?
12. **Klare Valg:** På hvilke måder har jeg været uklar om mine valg, således at emner ikke blev besluttet eller blev besluttet af min partner?

For at færdiggøre jeres selvransagelse se da på de følgende spørgsmål, og besvar dem skriftligt. At skrive hjælper med at strukturere jeres tanker og opfattelser. Start venligst med at læse Sikkerhedsvejledningen (s. 38).

Besvar de følgende spørgsmål som et par:

1. Hvordan har vi ladet vores frygt og vores modvilje forstyrre vores parforhold? Hvordan har det påvirket vores intimitet?
2. Hvordan har vi skabt kriser, hvor ingen kriser eksisterede?

3. Hvordan har vi skændtes uden, at det har ført til en løsning?
4. Hvordan har vi forsømt vores parforhold?
5. Hvordan har vi undgået at være intime?
6. Hvordan har vi ladet som om, at vores problemer ikke eksisterede?
7. Hvordan har vi isoleret os selv fra par og venner, som kunne have støttet vores parforhold?
8. På hvilke måder har tilladt os selv at blive udmattet, således der ikke var noget tilbage at give hinanden?
9. På hvilke måder har vi tilladt overgreb?
10. Hvordan har vi haft tab (for eksempel ved ikke at opnå vores finansielle mål, ved at have børn med problemer, ved at have et dysfunktionelt seksuelt forhold)?
11. Hvordan har vi sørget over disse tab?
12. Hvordan har vi værdsat vores partner og vores parforhold? Hvad er vores styrker som et par?

Efter at have opnået en bedre forståelse via Trin Fire om, hvor ofte vores problemer kom indefra, I stedet for eksterne, fjendtlige magter, fandt mange af os det befriende at dele vores problemer med et andet par – ofte vores sponsorpar. Selvom det at dele vores problemer var skræmmende, følte vi en enorm lettelse ved at opdage, at vi blev accepteret. Hvor vi måske troede, at vores problemer var unikke, før vi tog Trin Fem, opdagede vi ofte, at det par vi delte vores selvransagelse med, havde oplevet mange af de samme problemer.

Trin Fem

Vi indrømmede overfor Gud, for hinanden og for et andet par, vore fejls sande natur.

Mange af os vælger at dele vores Femte Trin med et sponsorpar eller et andet par, som har været i RCA længe nok til at have arbejdet med de Tolv Trin. Det er også vigtigt, at dele denne selvransagelse med et par, som ser ud til at leve efter programmet. Trin Fem processen er en måde at opnå selvaccept på. Dette kan være svært på grund af skam. Men dette trin er en chance for at ændre skam til ydmyghed.

Vi foreslår, at I begynder med et øjeblikks stilhed og derefter Sindsrosbønnen, efterfulgt af en oplæsning af Sikkerhedsvejledningen (s. 38). Vi opfordrer jer til at nedskrive jeres oplevelser i en notesbog og til at få feedback fra et sponsorpar. Vi har opdaget, at det heler at dele åbent og ærligt med andre par, fordi vi erkender at vores parforhold er accepteret, selvom vores opførsel har været dysfunktionel. Femte Trin frigør os til at begynde på en frisk.

(For information angående sponsorpar, og hvad man kan gøre, hvis sponsorpar ikke er til stede, se sektionen angående sponsorskab i Kapitel IV, s. 67)

Trin Seks

Vi indrømmede overfor Gud, for hinanden og for et andet par, vore fejls sande natur.

Trin Seks har et klart budskab – vær parat til nogle forandringer! De første tre Trin viste os, at vi ikke kunne forandre os på egen hånd, men at vi kunne finde den nødvendige magt til forandring. Derefter hjalp Fjerde Trin os med at forstå vores fejl. Femte Trin lod os fjerne meget af vores skam. Med Sjette Trin bliver vi villige til at lade vores Højere Magt fjerne disse fejl. Vi behøves ikke at stoppe *opførslen*. Vi skal blot blive *villige* til at tillade disse fejl at blive fjernet. Jo mere vi arbejder med RCA programmet, jo mere villige bliver vi.

Hvert par i helbredelse har dysfunktionelle adfærdsmønstre. Disse mønstre kommer ofte til udtryk, når vi oplever stress, strækker os for langt, eller vi bliver udmattede. Ofte kommer de til udtryk, når der ville være mulighed for intimitet. Den ene eller anden partner vælger at undgå nærhed ved at skifte til de gamle mønstre. Par i helbredelse bør genkende disse mønstre.

Her er nogen advarselssignaler på, at gamle mønstre er på vej tilbage:

- Skændes ofte
- Falder ind i en længere periode af benægtelse
- Uproduktiv kommunikation
- Lider af ekstrem udtømmelse, eller man strækker sig alt for langt
- Siger ting, vi ikke rigtigt mener
- Foretag handlinger, vi fortryder
- Skændes om emner, der ikke er vigtige
- At sige, “Du er *altid*. . .” eller “Du er *aldrig*. . .”

Vi foreslår, at I laver en liste over jeres dysfunktionelle mønstre. Lav listen sammen og vælg et tidspunkt, hvor I begge føler jer i balance. I er nu parate. Nyd processen. Se humoren.

Åben op for helbredelse i jeres parforhold. Start altid med at læse Sikkerhedsvejledningen (s. 38) højt. Tag et stykke papir og saml mere information om jeres parforhold ved at besvare de følgende spørgsmål:

1. Hvad er jeres dysfunktionelle mønstre i forhold til at relatere jer til hinanden?
2. Hvad er jeres dysfunktionelle mønstre i forhold til at kommunikere?
3. Hvad er jeres dysfunktionelle mønstre i forhold til at tage jer af hinanden?
4. Hvad er jeres dysfunktionelle mønstre i forhold til at drage omsorg for hinanden?
5. Hvad er jeres dysfunktionelle mønstre i forhold til seksualitet?
6. Hvad er jeres dysfunktionelle mønstre i forhold til at skændes?

Hvis vi ikke arbejder på vores forhold som et par, vil lignende problemer højst sandsynligt komme frem med fremtidige partnere. Dette betyder, at vi bør praktisere parforholdshelbredelse med vores *nuværende* partner. Vores parproblemer i dette forhold er sikkert de samme, som de var i tidligere forhold.

Trin Syv

Vi bad ydmygt Gud om at fjerne vores utilstrækkeligheder.

I Syvende Trin skal vi etablere et samarbejde med vores Højere Magt. Vi søger ydmyghed. *Ydmyghed* er defineret på mange måder, inklusiv evnen til at stå ansigt til ansigt med realiteterne; at vide, at der er en Højere Magt, og at vi, eller vores partner, ikke er den Højere Magt; ikke at tænke mindre om os selv, men at tænke mindre på os selv; at være åndeligt ikke “bedre end”, men heller ikke “værre end”, andre, eller andre par. De sande forandringer sker, når vi kan give slip på falsk stolthed, og vi kan samarbejde med vores Højere Magt.

Vi beder ofte vores Højere Magt fjerne vores utilstrækkeligheder. Vi ved, at vi ikke kan forandre vores gamle måder at gøre tingene på selv, men vi kan, i samarbejde med vores Højere Magt. Jo mere vi arbejder med RCA programmet, jo mere bliver vores utilstrækkeligheder bedret. Mange af os har fundet at kontrakter kan være et vigtigt værktøj i at overkomme disse utilstrækkeligheder ved at tilføje ansvarlighed (se information om kontrakter i Bilagene, s. 213). Vi lærer at undgå at blive for sultne, vrede, ensomme eller trætte, da det gør vores utilstrækkeligheder værre (på engelsk er akronymet “HALT” for Hungry, Angry, Lonely and Tired). I det mindste undlader vi at foretage vigtige beslutninger, når vi har det sådan.

En foreslået Syvende Trins bøn (eller meditationsemne):

Jeg vil være mere følsom over for min partner,
idet følsomhed over for min partner hjælper mig med at være opmærksom på mit inderste jeg.
Højere Magt, hjælp mig med at blive mere åben og opmærksom.
Jeg bør se på min egen frygt, der ligger bag mine utilstrækkeligheder:
Min tendens til at være sarkastisk og stædig,
min tendens til at skyde skylden på min partner og sige, at min partner har fejlet,
mit behov for at få min partner til ikke at føle sig respekteret og “mindre end”.
Højere Magt, hjælp mig med at finde modet til at erkende mine utilstrækkeligheder,
I stedet for at fokusere på min partners utilstrækkeligheder.
Jeg lover at prøve at bruge de parforholdsværktøjer, som jeg har lært,
ved at undgå at afbryde min partner,
ved at bruge “Jeg” udsagn,
og ved at anerkende de styrker, min partner bringer til vores parforhold.
Højere Magt, lær mig ydmyghed og fjern mine karakterbrist, så jeg kan elske mere
inderligt og komplet.
Amen.

Trin Otte

Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen overfor dem alle.

Trin Otte er om de mennesker - inklusiv os selv - som er blevet gjort fortræd af vores pardysfunktion, såsom familiemedlemmer, børn, venner og kollegaer. Vi fortsætter selvransagelsen af vores parforhold i dette trin. Dette trin hjælper os med at være sammen med andre mennesker på en ny måde. *Forandring* af vores adfærd er påkrævet.

I Trin Otte erkender vi den skade, vi har forvoldt. Hvad er den nøjagtige karakter af denne skade? Det hjælper os at inddele vores forseelser i de følgende fire grupper:

Følelsesmæssige Forseelser

Vrede
 Bære nag
 Tilbageholde information
 Give vores partner "den kolde skulder"
 Komme med udskammende eller bebrejdende udtalelser

Materielle Forseelser

Låne, bruge eller tilbageholde penge på en egoistisk måde
 Snyder eller ikke overholde parkontrakternes vilkår
 Se bort fra andres grænser angående personlige ting
 Ødelægge eller beskadige fælles ejendom

Moralske Forseelser

Være et dårligt eksempel
 Være utro, ikke overholde løfter, lyve
 Tage del i følelsesmæssig, fysisk, seksuel eller verbal misbrug

Åndelige Forseelser

Forsømme forpligtigelser overfor os selv, vores familie, støtte gruppe eller samfund
 Undgå selvudvikling
 Manglende taknemmelighed
 Forsømme vores åndelige rejse
 Manglende ydmyghed
 Være selvretfærdig
 Være så fortravlede, at vi er følelsesmæssigt utilgængelige

Nu foreslår vi, at I kigger på disse fakta og spørger jer selv:

1. Hvad er jeres tanker og følelser, om de forseelser I har forvoldt?
2. Hvad er jeres frygt for, at gøre det godt igen?

3. Hvad er grunden til jeres modstand imod, at gøre det godt igen?
4. Hvilke konsekvenser af jeres skadelige opførsel, er I villige til at acceptere?
5. På hvilke måder har I tænkt jer at gøre det godt igen?

Nu da I har en bedre forståelse for, hvordan jeres parforholds dysfunktion har påvirket jer selv og andre, lav så en liste over de personer, som I har gjort fortræd, inklusive jer selv. Gennemgå listen med jeres sponsorpar. Bed nu om vejledning til, hvordan I kan gøre det godt igen uden at gøre andre fortræd. Når det ikke er passende eller muligt at gøre det godt igen direkte, foreslår vi at I udtænker en alternativ måde at gøre det godt igen på, såsom at bede for disse menneskers velvære, at være søde og ansvarlige over for jeres partnere eller andre, gøre tjenester for samfundet eller donere til et velgørende formål.

Vi blev villige til at gøre det godt igen overfor vores partner, os selv og andre ved at indrømme den forseelse, vi havde forvoldt. Som vi bliver villige til at se på vores egen opførsel, har vi tendens til at blive mere tolerante og tilgivende og mindre stive og dømmende. Vores synspunkter, attituder og overbevisninger vil begynde at forandre sig som et resultat af vores deltagelse i denne proces. Nu burde vi være klar til gå videre til Niende Trin.

Trin Ni

Vi gjorde det godt igen direkte overfor disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.

Dette er endnu et handlingstrin og forudsætter vilje til at konfrontere vores problemer. For at undgå utilsigtet skade, bør I overveje at gennemse jeres plan for, hvordan I vil gøre det godt igen, med jeres sponsorpar. For eksempel forældre eller børn vil måske blive skadet ved at høre om jeres tvangsmæssige opførsel. Dette Trin kræver mod, god dømmekraft og en god fornemmelse for timing.

Mange af os begynder vores Niende Trin med vores børn. Afhængig af deres modenhed diskuterer vi kun usunde adfærdsmønstre, når det er klart, at det ikke vil skade dem. Vi gør det yderligere godt igen overfor vores børn ved at respektere dem som individer, ved at fortsætte vores helbredelse og ved at forsøge at være sunde og glade voksne selv.

Vi advarer jer imod ikke at forveksle *undskyldninger* med det at *gøre det godt igen*. Nogle gange er det nødvendigt at sige "undskyld", men undskyldninger er ikke det samme som at gøre det godt igen. Når man gør det godt igen, reparerer man om muligt skaden, og opfører sig anderledes fremover. For eksempel kan vi undskylde ti gange for at komme for sent til et møde, men det *gør det ikke godt igen*. At komme til tiden og forandre vores opførsel, gør det godt igen.

Som vi udbedrer den skade, vi har forvoldt andre, helbreder vi også vores parforhold. Vi finder tilfredsstillelse i at vide, at vi har gjort alt, hvad vi kan, for at tilbagebetale følelsesmæssige, materielle, moralske og åndelige gæld.

Som forberedelse til rent faktisk at gøre det godt igen, foreslår vi, at I:

1. Læser Sikkerhedsvejledningen (s. 38)
2. Afsætter tid til bøn og meditation
3. Tænker over, hvad I vil sige
4. Er tydelige - måske endda nedskriver, hvordan I vil gøre det godt igen
5. Skaber komfortable, sikre omgivelser

Når I aktuelt gør det godt igen, foreslår vi, at I:

1. Gør det enkelt
2. Udtrykker et ønske og/eller beder om tilladelse: "Jeg (Vi) har behov for at indrømme den skade, jeg (vi) har forvoldt og tage ansvar for mine (vores) handlinger. Jeg (Vi) vil gerne gøre det godt igen overfor dig. Er du villig til at lytte til, hvordan vi vil gøre det godt igen?"

Formattet til at gøre det godt igen kan være noget i stil med dette:

Jeg (Vi) ønsker at gøre det godt igen angående _____.

Jeg (Vi) har tænkt os at bede om din (Jeres) tilgivelse.

Jeg (Vi) har tænkt os at forandre min (vores) opførsel ved at _____.

Når vi gør det godt igen, er vi også nød til at gøre det godt igen overfor os selv og vores partner. Hvordan gør vi det godt igen overfor os selv? Vi udvikler en ny attitude, som afspejler en vilje til at elske og tilgive os selv. Formattet til at gøre det godt igen overfor hinanden eller overfor parforholdet, kan have det samme format, som når man gør det godt igen overfor andre, men vi foreslår dog, at I bruger dette format:

Jeg ønsker at gøre det godt igen overfor vores parforhold angående _____.

Jeg beder dig om at tilgive mig for alle de ord, der var sagt ud af frygt (tankeløshed, ubetænksomhed, vrede, umodenhed, selvretfærdighed, egoisme, etc.) og ud af min egen forvirring.

Jeg beder om din tilgivelse.

Jeg har tænkt mig at ændre min opførsel ved at _____.

Som et resultat af at gøre det godt igen, udvikler vi os som individer i et sundt parforhold. Vi beder vores Højere Magt om modet og visdomen til at konfrontere hver ny udfordring i vores parforhold. Vi tager ansvar for vores fejl og lærer af vores erfaringer.

De sidste tre Trin drejer sig om at praktisere, hvad vi har lært i de første ni Trin.

Trin Ti

Vi fortsatte med at foretage personlig selvransagelse, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks til vor partner, og andre vi havde gjort fortræd.

Trin Ti handler om at fortsætte selvransagelsen af vores parforhold, ved at se på vores opførsel. En foreslået måde at foretage denne selvransagelse på, er ved at spørge: "Hvad har min partner gjort for at hjælpe parforholdet?", og "Hvad har jeg gjort for at skade parforholdet?" Også, "Hvad har vi, som et par, gjort der har skadet eller hjulpet andre?". Dette kan gøres dagligt eller ugentligt, privat eller offentligt. Meget af vores skadelige opførsel består i at bebrejde vores partner. Daglig eller ugentlig selvransagelse hjælper med at vende bebrejdesprocessen. Det udtrykker også, hvad vi kan lide og værdsætter ved vores partner. Første gang I laver Trin Ti, kan det være hjælpsomt at skrive det ned. Tiende Trin er en løbende proces, som gentages så ofte som nødvendigt. Håbet er, at denne nye adfærd bliver en velkendt og automatisk proces.

En fortsat Tiende Trin-praksis bibeholder vores ærlighed og ydmyghed. Hvis vi bliver komfortable og begynder at tro, at vi ikke har behov for fortsat at praktisere Tiende Trin eller regelmæssigt deltage i møder, kan vi blive irritable og kort for hovedet, tænke negativt og eventuelt have et tilbagefald. Tilbagefaldsopførsel inkluderer at undgå hinanden, arbejde for meget, tvangsmæssigt forbrug, isolation, travlhed, kontrol, manipulation, tilbageholdte følelser, og intimitetsproblemer. Der er intet der forbliver det samme i vores liv eller parforhold. Enten vokser vi eller falder tilbage.

RCA forslår tre typer af løbende selvransagelser:

1. *Umiddelbar selvransagelse:* Når du er ophidset eller bange, bør du tage en pause og umiddelbart undersøge dine underliggende motiver.
2. *Dagligt eller ugentligt selvransagelse:* Hvad har jeg gjort, der har skadet vores parforhold? Hvad har min partner gjort for at støtte parforholdet?
3. *Langsigtet regelmæssig selvransagelse:* Muligvis en årlig åndelige rejse med fokus på, hvordan jeres parforhold har udviklet sig (eller ej), og din rolle samt din partners rolle i udviklingen.

Trin Ti er en løbende proces og færdiggøres aldrig helt. På den anden side, ved at have vist en vilje til fuldstændigt at forstå vores egen rolle i parforholdets dans, er vi klar til at gå videre med Ellefte Trins åndelighed.

Trin Elleve

Vi søgte gennem fælles bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og om styrken til at udføre den..

I Ellefte Trin har vi mulighed for at udvikle et dybere forhold til vores Højere Magt. Dette Trin handler om en åndelig opvågnen. Vi forbedrer vores bevidste kontakt med vores Højere Magt igennem bøn og meditation. Passende bøn er oprigtig, ydmyg og sigter ikke til at opnå vores egne egoistiske mål. Vi beder for viden om vores Højere Magts vilje med os og om styrke til at udføre den vilje. Meditation er en gammel kunst til at stilne ens hjerne. Nogle af os synes, det er svært at sidde stille og slappe af eller at stilne vores hurtig-kørende hjerne, men det bliver lettere med fortsat øvelse.

Par, der opnår fremskridt med dette Trin, får ofte en dybere følelse af taknemmelighed. Mange af os får en følelse af at være forbundet, guidet og opretholdt, som vi samarbejder som et par.

Det hjælper at tilbringe daglig, intim tid sammen. Vi finder at intimitet med vores partner ikke blot afhænger af en følelsesmæssig forbindelse, men også en åndelig forbindelse. Som vi udvikler mere tiltro til vores Højere Magt, kan vi blive mere sårbare og finde en dybere accept af hinanden. På dette tidspunkt kan I muligvis vende tilbage til jeres åndelige rejse fra Tredje Trin for at se, hvad der bør tilføjes eller ændres.

Hvis I har svært ved at bede, eller mangler erfaring med bøn og meditation, forslår vi at I bruger Sindsrosbønnen:

Gud, giv os sindsro
til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre
mod til at ændre de ting, vi kan,
og visdom til at se forskellen.

Gud, giv os sindsro

Sindsro betyder, at vi ikke længere fornægter fortiden, at vi ikke længere lever i frygt på grund af vores nuværende opførsel, og at vi ikke bekymrer os om fremtiden. For at bevare sindsro søger vi sunde adfærdsmønstre. Vi undgår at blive udmattede, hvilket gør os sårbare overfor fortvivlelse og gamle, selv-ødelæggende adfærdsmønstre.

Til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre

Accept betyder, at vi erkender, at der er situationer, som vi ikke har kontrol over. Ved at forandre vores opførsel, undgår vi den lidelse, der kommer fra at holde fast på de ting, der ikke længere eksisterer.

Mod til at ændre de ting, vi kan,

Mod til at ændre involverer at opgive vores forsøg på at kontrollere udfald, men det betyder ikke, at vi opgiver vores grænser eller bedste indsats. Det betyder dog en ærlig vurdering af grænserne for, hvad vi kan forandre.

Og visdom til at se forskellen.

Visdom i RCA kommer ofte fra smertefulde erfaringer, hvor vi forsøgte at kontrollere situationer, der skræmte os, blot for at opdage, at vi ikke kunne. Visdom er vores evne til at evaluere tidligere erfaringer, lære af dem, og give slip på dem. Visdom er meget vigtig til at finde ud af hvilke ting, vi kan forandre og hvilke, vi ikke kan.

Når vi har opnået en vis grad af accept, og vi begynder at give slip, finder vi en ny energi og entusiasme for livet.

Kladde, 2. marts 2014

Trin Tolv

Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre par, og at praktisere disse principper i alle aspekter af vore liv, vort forhold og vore familier.

Tolvte Trin handler om at tage budskabet om parforholds helbredelse til andre par. De par, som har arbejdet med de Tolv Trin, har meget at tilbyde andre par. Når vi kan dele vores egen helbredelseserfaringer på en sådan måde, at andre finder deres egen vej, praktiserer vi Tolvte Trin.

Vi har opdaget, at åndelig opvågning sjældent er noget, der sker brat, men oftere er en gradvis ændring af opfattelse. Disse åndelige opvågninger sker ofte, når par arbejder med Trinene i RCA sammen. Vi får typisk en bevidsthed om betydningen af vores parforhold som ”*et hele og som én enhed*” og opnår derved et nyt forpligtelsesniveau. Når vi lærer *at hverken den ene eller den anden af os er centrum i universet*, bliver vi måske i stand til at se, hvordan vi passer sammen, og hvordan vores parforhold passer ind i resten af verden. Disse opvågninger ændrer os både individuelt og som par.

Vi opnår ny dybde og forståelse for visdommen i de Tolv Trin. Som vi ser andre par omkring os blive ændret, er vi vidne til den åndelige karakter af programmet. Vi kommer til at tro på mirakler.

Ligesom i vores individuelle programmer, kan vi i RCA fælleskabet give budskabet videre på mange måder, blandt andet ved at:

1. Dele som et par ved RCA møder
2. Søge og acceptere serviceposter
3. Være sponsorpar og midlertidige sponsorpar
4. Bære budskabet om håb til andre:
 - ved retreats
 - på vores individuelle programs møder ved for eksempel at uddele foldere eller annoncer, og ved at tale om RCA med andre, der har “parforholdsproblemer”
 - ved at informere hjælpende instancer (åndelige, medicinske, juridiske og rådgivende)
 - ved at gøre en kalender med RCA møder tilgængelig
5. Støtte den nationale konvention ved at deltage, ved at stemme som en gruppes delegationspar og ved økonomisk støtte
6. Tjene på World Service Organization (WSO) Board of Trustees, i et WSO Service Udvalg eller ved frivilligt arbejde
7. Skrive vores parhistore og dele den med andre (især ved at få den udgivet i RCA's *Blue Book*)

Ved at have arbejdet med Tolv Trin er det vigtigt at huske, at Trin-arbejde varer hele livet. Som vi praktiserer disse Trin, får vi en bedre forståelse af vores historie, vores liv, vores parforhold, og vores Højere Magt. Som vi deler vores erfaring, styrke og håb, ser vi den positive effekt på vores forhold, og hvis vi har børn, kan vi bryde de kæder, der har bundet familier i mange generationer. Vi lærer af de par, der har taget denne tur før os. Vi bringer er et frigørende budskab. At arbejde med nykommere er ikke blot en belønnende oplevelse. Det viser os, hvor vi var og hvor, vi bør gå.

RCA Grupper og Møder

Møders Betydning

Vi deltager i RCA møder for at lære, hvordan programmet virker, og for at dele vores erfaring, styrke og håb med andre par. Vi lærer, at vores kampe ikke er unikke, og vi genvinder håbet og tilliden til, at vores parforhold kan helbredes og vokse.

Par, der kommer til RCA, er måske ikke sikre på, at RCA programmet er det rette for dem. Deltagelse i møder hjælper dem muligvis med at se, hvordan programmet kan være brugbart for dem. Nogle grupper anbefaler, at et par deltager i mindst seks møder, før de beslutter sig for, om de skal fortsætte eller ej. Nogle af os har indset, at vi havde brug for at deltage i RCA møder og høre om andre pars helbredelse, før vi havde tillid til, at vi kunne enes nok til at deltage i vores eget parforholds helbredelsesarbejde.

Det er ved møder, at vi får et glimt af styrken af den åndelig forbindelse, der adskiller succesfulde *parforhold* fra blot *forhold*. Og det er ved møder, at vi observerer andre par og hører, hvordan de bruger RCA's forslag til at genoprette, opbygge og forbedre deres parforhold. Det at se velfungerende par, viser os, hvem vi måske kan vælge som sponsorpar, hvilket er et vigtigt element i parforholds helbredelse. De fleste RCA-par er enige i, at regelmæssig mødedeltagelse er essentielt for åndelig udvikling af deres parforhold.

Giv Programmet en Fair Chance

Vi opfordrer nye par til at forblive forpligtede overfor hinanden i en nærmere fastsat tidsperiode, hvor de deltager i RCA møder sammen. Nogle par er ivrige efter at få et sponsorpar og begynde at arbejde med Trinene med det samme. For andre par kan de første måneder i RCA være overvældende. Blot at lære at lytte og ikke skændes, er et acceptabelt mål i begyndelsen. Hvis I har brug for at sidde og indtage mødeprocessen de første par måneder, opfordrer vi jer til at gøre det. Ved at deltage i møder, lærer vi at stole på processen med at arbejde med RCA programmet sammen.

Intimitetstilbagefald

Møder bringer ofte par tættere sammen og fremmer kommunikation. Men mange par har deres største skænderier efter det første eller et specielt intimt RCA møde. Vi kalder dette fænomenen **intimitetstilbagefald**. Dette sker ikke kun for nykommere. Vi har opdaget at det hjælper at minde alle om intimitetstilbagefald. Det er vigtigt at huske, at når det sker, falder vi midlertidigt tilbage til gamle adfærdsmønstre. Vi bør minde os selv og hinanden om, at det er et *midlertidigt* tilbagefald. Vi er rent faktisk på rette spor og gør fremskridt. Bliv ved med at komme tilbage.

At Dele Ved Møder

Mange af os tror, at vores parforholdshelbredelse er direkte forbundet med vores villighed til at dele. Det er ved at lytte og deltage *ærligt*, at vi finder den helbredelse, vi søger. At være ærlige og sårbare over for vores partnere er skræmmende, men værd at gøre. Vi oplever derved programmets styrke, og vi finder håb og åndelighed. Men nogle par ønsker måske ikke at dele visse ting til et møde. Vi kan tale med vores sponsorpar om emner, som vi helst ikke vil dele med hele RCA mødet.

Mødernes Mangfoldighed

RCA er åben for alle forpligtede voksne par, som søger at skabe eller genoprette et omsorgsfuldt, forpligtet og intimt monogamt forhold, uanset køn, seksuel overbevisning, kønsidentitet, religiøs baggrund, kultur, race, klasse, national oprindelse, fysiske eller mentale udfordringer eller politisk overbevisning. RCA Fællesskabet støtter aktivt at værdsætte forskelle, både inden for et parforhold, og blandt par med andre baggrunde. I vores parforhold og i vores grupper er vi forpligtet til at værdsætte vores forskelle og overkomme forhindringerne til sindsro. Mangfoldighed er vigtigt for vores parforhold og for hele RCA Fællesskabet, fordi vi hver især kan give et større bidrag til gruppen i kraft af vores forskelle. Hvert individuelt møde er selvstyrende undtagen i forhold, som vedrører andre grupper og RCA som helhed. Vi opfordrer jer til at checke mødelisten på vores hjemmeside, www.recovering-couples.org, og at ringe eller maile til gruppens Kontaktpar, før I deltager i et nyt møde.

At Skabe et Trygt Miljø ved Vores Møder

Når par kommer til RCA, medbringer de den samme slags bagage som alkoholikere, medafhængige eller afhængige bringer til deres individuelle helbredelsesprogrammer. Den største forskel imellem en person, der går i et individuelt helbredelsesprogram og et par, der kommer til RCA, er at RCA parret deltager *som et par*. Det lyder måske ikke til at være et stort problem, men vi har erfaret, at det kan være ret svært!

At sætte principper før personligheder bliver en af de største udfordringer. Ikke blot er der en forbindelse mellem det ene og det andet medlem i et parforhold, men der er også forbindelse *mellem* parforholdene, og samspil mellem alle individerne i alle parrene. Principper bliver derfor meget vigtige.

At få en person til at deltage i Tolv-Trins helbredelse er meget svært. At få to personer i et parforhold til at komme til RCA kan være endnu sværere. At få to partnere til at samarbejde om det samme mål overgives bedst til en Højere Magt! At undlade at dømme hinanden i vores parforhold er svært. At få flere par til ikke at dømme eller tage hinandens selvransagelser er endnu sværere. De fleste grupper har opdaget, at brugen af RCA's Sikkerhedsvejledning (s. 38) ved deres møder er essentielt for at skabe et sikkert miljø.

Vi har erfaret, at ligesom et parforhold kan blomstre i en tryk atmosfære, på samme møde vokser et møde, når tryk er etableret. Kommunikation er vigtigt, men mange par kommer til RCA og *skændes*, i stedet for at *kommunikere*. Nogle par skændes ikke. De isolerer sig blot og lukker sig inde. For at fremme intimitet, stræber vi efter sikker kommunikation, således at par kan håndtere konflikter på en sundere måde. Vi har erfaret at, som mennesker, er det OK at have følelser og at udtrykke dem klart og respektfuldt. Det er OK at fejle, og at gøre det godt igen. Det er OK ikke at enes og at acceptere, at vi ikke enes. Det er OK at have behov og at lære på en respektfuld måde at bede om at få dem opfyldt.

At Overholde Sikkerhedsvejledningen

For at overholde Sikkerhedsvejledningen (s. 38) ved mødet, læser de fleste grupper den højt, som regel lige før delingen begynder. I nogle grupper sørger Mødelederparret for, at Sikkerhedsvejledningen følges, i andre grupper har Tidstageren den rolle.

At Opretholde RCA Fokus

Vores RCA World Service Organization tilbyder RCA-godkendt litteratur. Meget af det er inkluderet i RCA's Mødestartspakke. Vi holder fokus på Recovering Couples Anonymous' budskab ved at bruge disse materialer ved vores møder. Mødeformatet og mange af de sædvanlige tekster, der er foreslået til brug i grupperne, findes på den officielle hjemmeside og i Mødeteksterne, som følger denne sektion. Ved at bruge disse materialer skaber vi mulighed for, at par kan finde et RCA "hjem" overalt i verden.

At Planlægge Vores Mødeformat

Hver gruppe er selvstyrende og er frit stillet til at etablere et mødeformat, der bedst tilfredsstillende medlemmernes behov. Vi foreslår, at møderne er opmærksomme på Traditionerne, når et mødeformat besluttet. RCA Traditionerne (s. 39) tilbyder vejledning i, hvordan vi opfører os i RCA.

Vi foreslår, at hver gruppe har et format på skrift, som vedtages via gruppesamvittigheden. Der er mange muligheder ved RCA møder. Speakerpar kan dele deres historie eller dele deres erfaring med et Trin eller RCA Værktøj, enten personligt, ved telefonopkald eller ved at afspille et bånd eller en CD. Nogle grupper har fokus på Litteraturstudie. Der er "Del og Feedback" møder, Trin Møder, Reflektions Møder, Traditions Møder og Emne Møder. Nogen grupper skifter fokus hver uge i løbet af måneden. Et basalt Forslået Møde Format følger, og der er mange eksempler på mødeformater på hjemmesiden www.recovering-couples.org.

Foreslået Mødeformat

(Tilpas venligst til jeres egen gruppes behov.)

Del disse ud til medlemmerne til oplæsning:

- Forordet (s. 34)
- Sådan Virker Det – Første Del (s. 35)
- De Tolv Trin (s. 36)
- Sådan Virker Det – Anden Del (s. 37)
- De Tolv Traditioner (s. 39)
- Sikkerhedsvejledningen (s. 38)
- Løfterne (s. 41)

Oplæsning kan også omfatte:

- Reflektionerne (s. 136)
- Kendetegn ved Funktionelle/Dysfunktionelle Par (s. 4)
- Værktøjerne (s. 40)

“Velkommen til (***gruppens navn eller mødedag/-tid***) møde i Recovering Couples Anonymous. Mit navn er (***giv dit navn***) og jeg er medlem af Recovering Couples Anonymous. Vi håber, at I i dette fælleskab vil finde den hjælp og det venskab, som vi har været privilegerede i at nyde. Lad os starte mødet med et øjeblik stilhed, efterfulgt af Sindsrosbønnen. I denne gruppe bruger vi 'vi' og 'os' i Sindsrosbønnen” (***Gruppen reciterer Sindsrosbønnen.***)

“Et medlem vil nu læse Forordet.” (s. 34) (***Et medlem gør det.***)

“Et medlem vil nu læse Sådan Virker Det – Første Del.” (s. 35) (***Et medlem gør det.***)

“Et medlem vil nu læse RCA's Tolv Trin.” (s. 36) (***Et medlem gør det.***)

“Et medlem vil nu læse Sådan Virker Det – Anden Del.” (s. 37) (*Et medlem gør det.*)

“Et medlem vil nu læse månedens Tradition (eller alle Tolv Traditioner).” (s. 39) (*Et medlem gør det.*)

Valgfrie Oplæsninger. (Grupper søger som regel at balancere tiden afsat til de forskellige oplæsninger med den tid, der er afsat til pardeling)

“Nu er det tid til, at vi introducerer os selv. Jeg er (giv dit navn) og jeg er i helbredelse med (giv din partners navn).” (Partneren svarer ligeledes. Gruppen hilser på parret.) “Hej _____.” “Hej _____.” (andre deltagere fortsætter processen ved at give deres navn på samme måde. Alle hilses på af gruppen).

“Vi vil nu rundsende vores mødes telefon- og mailliste. De, der skriver deres navn på denne liste, er villige til at modtage programopkald og -emails. Telefonopkald og emails er hjælpsomme programværktøjer. Tilføj jeres nummer og emailadresse, hvis I har lyst.” (Mødelederen [eller sekretæren, etc.] rundsender telefon- og maillisten.)

Husregler (fx rygning er forbudt, hvor man kan parkere, ingen cross-talk, litteratur, toiletter, kaffe, ingen parfume, etc.)

“Emnet for dette møde er _____.” (Speakerpar, eller Trin Studie, eller Reflektion, eller Tradition, etc. Emnet skifter ofte i løbet af måneden. For eksempel: Uge 1: Speakerpar. Uge 2: Månedens Trin. Uge 3: Reflektion. Uge 4: Månedens Tradition. Uge 5 (hvis der er en): Specielt emne [fx hvordan man danner en oplyst gruppesamvittighed, sponsorskab, hvad RCA har gjort for vores parforhold, værdien af RCA retreats, sammenskudsgilder, konventioner, etc.]

“Nu er det tid til at dele vores erfaring, styrke og håb. Hvis et medlem af et par deler, må det andet medlem dele derefter, eller lade være. Hold venligst jeres delinger korte. Vi anmoder om, at vi undgår cross-talk. At undgå cross-talk betyder, at når vi deler, så deler vi til mødet som en helhed.”

(Hvis dette er et møde med et Speakerpar, siger Mødelederen): “Speakerne vil have cirka 10 minutter hver til at dele angående et emne, de har valgt.” (Mødelederen introducerer Speakerne.) “Lad os nu byde vores speakere for i aften velkommen.” (Hvis dette er et Trinstudie eller Reflektions- eller Traditionsmøde, spørger Mødelederen,) “Vil den der har (Trinene eller Reflektionerne eller Traditionerne) venligst læse dem?” (eller) “Vil du læse den første og sende dem videre til din nabo?”

(Når oplæsningen eller speakerne er færdige, spørger Mødelederen): “Vil et medlem venligst læse Sikkerhedsvejledningen (s. 38)?”

(Når Sikkerhedsvejledningen er blevet læst, siger Mødelederen): “Mødet er nu åben for deling.” (Ved nogle møder er deling tidsbegrænset. Hvis det er tilfældet, siger Mødelederen da): “Deling er begrænset til _____ minutter. Ved afslutningen af _____ minutter, afslut venligst din deling så hurtigt som muligt, så alle får en chance for at dele.”

(Medlemmerne deler.)

(Omtrent 15 minutter før afslutning, kan Mødelederen sige) “Er der nogle nykommere, som gerne vil dele?” (og/eller) “Er der nogen, der har et stærkt behov for at dele?”

(Mødelederen afslutter delingen 5 minutter før afslutningstidspunktet ved at sige): “Nu praktiserer vi den Syvende Tradition, som siger, at hver RCA gruppe bør klare sig selv økonomisk, og afslå bidrag udefra. Vores bidrag går til husleje og litteratur og til at støtte vores Nationale Service Organisation.”

(Hvis dette har været et Speakerpar møde, siger Mødelederen): “Lad os takke vores Speakere.”

“Vores næste forretningsmøde er _____”

“Er der andre RCA eller relaterede meddelelser?”

(Medlemmerne giver deres meddelelser.)

“Et medlem vil nu læse Løfterne. (s. 41)” **(Et medlem gør det. Mødelederen runddeler kopier af Afslutningsbønnen.)**

“Lad os afslutte vores møde med Afslutningsbønnen. (s. 41)” **(eller Sindsrosbønnen (s. 41), eller en anden bøn).**

(Mødet er nu afsluttet.)

Kladdede, 2. marts 2014

Foreslåede Mødetekster

Forord

(Tilpasset med tilladelse af AA Grapevine, Inc.)

Dette er et fælleskab for par i helbredelse. Vi lider af mange forskellige afhængighedsforhold, og vi deler vores erfaring, styrke og håb med hinanden, så vi kan løse vores fælles problemer og hjælpe andre par i helbredelse med at genoprette deres parforhold. Den eneste forudsætning for medlemskab er ønsket om at forblive forpligtet overfor hinanden og at udvikle ny intimitet.

Der er intet kontingent for medlemskab; vi støtter os selv ved frivillige bidrag fra medlemmerne. Vi er ikke tilknyttet andre organisationer. Vi tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe uvedkommende sager.

Selvom der ikke er et organisatorisk forhold mellem Anonyme Alkoholikere og vores fælleskab, er vi baseret på AA's principper. Vores hovedformål er at forblive engageret i kærlige og intime forhold, og at hjælpe andre par til at opnå frihed fra afhængige og ødelæggende forhold.

Sådan Virker Det – Første Del

Tilpasset fra bogen, *Anonyme Alkoholikere*

© 1939, 1955, A.A. World Services, Inc.

Sjældent har vi mødt et par, som ikke kommer sig, hvis paret samvittighedsfuldt følger vores program. De, der ikke kommer sig, er mennesker, som hverken kan eller vil sætte alt ind på at leve efter vores enkle program. De er naturligt ude af stand til at forstå og udvikle en måde at leve på, som kræver gensidig og fuldstændig ærlighed. Der er også dem der ikke kan eller vil forpligte sig til deres partnere. Der er dem, som lider af alvorlige følelsesmæssige eller mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig virkelig, hvis blot de har evnen til at være ærlige.

Vores historier beskriver i store træk, hvordan vi var, hvad der skete os, og hvordan vi er nu. Hvis I har besluttet, at I ønsker at have dét, som vi har, og er villige til at gøre hvad som helst for at få det, så er I klar til at tage visse trin.

Vi har selv stejlet over nogle af dem. Vi mente, vi kunne finde en lettere og behageligere vej. Men det kunne vi ikke. Vi beder jer indtrængende om at være frygtesløse og samvittighedsfulde fra starten. Nogle af os forsøgte at holde fast ved vores gamle ideer, men resultatet var negativt, indtil vi fuldstændig gav slip på vores gamle indstilling.

Husk, at vi har med afhængighedsforhold at gøre - snigende, overrumplende, magtfulde. Vi kæmper også med alle minderne om fortidens smerte, dårlige opførsel og brudte løfter. Uden hjælp bliver vores vrede, sårede følelser og mistillid for meget for os. Men der er én som har al magt - denne ene er Gud. Må du finde Gud nu.

Halve løsninger var til ingen nytte. Vi stod ved et vendepunkt. Vi gav os helt til Guds beskyttelse og omsorg. Her er de Trin, vi tog, forslået som et program for at genvinde helbredet:

RCA's Tolv Trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vort parforhold - at vore liv sammen var blevet uhåndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en magt større end os selv kunne genoprette vor forpligtelse og intimitet.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vor vilje og vort liv sammen over til Guds omsorg, sådan som vi opfattede Gud.
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk selvransagelse af vort forhold sammen som et par.
5. Vi indrømmede overfor Gud, for hinanden og for et andet par, vore fejls sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse brist i vor karakter, kommunikation og omsorg.
7. Vi bad ydmygt Gud om at fjerne vore utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen overfor dem alle.
9. Vi gjorde det godt igen direkte overfor disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at foretage personlig selvransagelse, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks til vor partner, og andre vi havde gjort fortræd.
11. Vi søgte gennem fælles bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre par, og at praktisere disse principper i alle aspekter af vore liv, vort forhold og vore familier.

Tilpasset fra Anonyme Alkoholikere's Tolv Trin: 1. Vi indrømmede, vi var magtesløse over for alkohol, og at vi ikke kunne klar vores eget live. 2. Vi kom til den erkendelse, at en Magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage. 3. Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Gud, sådan som vi opfattede Ham. 4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse. 5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl. 6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist. 7. Vi bad Ham ydmygt fjerne alle vores fejl. 8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen. 9. Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre. 10. Vi fortsatte vores selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks. 11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud sådan, som vi opfattede Ham, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans mening med os, og om styrke til at udføre den. 12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholiker og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

(Anonyme Alkoholikeres Tolv Trin og Tolv Traditioner er trykt og tilpasset med tilladelse af Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Tilladelse til at gentrykke og tilpasse Tolv Trin og Tolv Traditioner betyder ikke at AA er affilieret med dette program. AA er et program, der kun angår helbredelse fra alkoholisme – brug af AAs Trin og Traditioner eller en tilpasset version af dets Trin og Traditioner i forbindelse med programmer og aktiviteter, der har samme mønster som AA, men som adresserer andre problemer, eller brug i enhver anden ikke-AA kontekst, indebærer ikke andet.)

Sådan Virker Det – Anden Del

Tilpasset fra bogen, *Anonyme Alkoholikere*
© 1939, 1955, A.A. World Services, Inc.

Mange af os udbrød: "Hvilket program! Det klarer vi aldrig. Vores kærlighed er tabt, vores løfter er brudt for altid, vores kommunikation er ødelagt, vores familier er tilintetgjort."

Tab ikke modet. Ingen par i blandt os har kunnet følge disse principper til punkt og prikke.

Vi er ikke helgener, vores kærlighed er ikke perfekt, vores energi er ikke ubegrænset, og vores parhold er ikke idelle. Der er ingen ultimativt omsorgsfuld partner, eller perfekt intimitet. Sagen er blot den, at vi villige til at udvikle os sammen efter åndelige retningslinier. De principper, vi har nedskrevet, er vejledninger til, hvordan man gør fremskridt. Vi foretrækker åndelig vækst - fremfor åndelig fuldkommenhed. I vores åndelighed har vi som mål bedre omsorg, kommunikation og intimitet.

Vores forståelse af vores afhængigheder, dysfunktioner, og vores personlige oplevelser før og efter helbredelse fastslår tre relevante tanker:

1. At vi ikke kunne klare vores parforhold . At uanset hvor hårdt vi prøvede, var vi på vej imod separation og/eller skilsmisse.
2. At der sikkert ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne have genoprettet vores forpligtelse og intimitet.
3. At Gud kunne og ville, hvis vi søgte Gud.

RCA Sikkerhedsvejledning

Anonymitet og gensidig respekt for grænser er afgørende for, at vi hver især oplever helbredelse. De fleste af os har haft meget svært ved at etablere vores grænser, selvsikkerhed og personlige rum. Vi er følsomme over for cross-talk. Vores formål er ikke at rådgive eller fikse hinanden, men i stedet at skabe et sikkert miljø, hvor vi kan erkende og dele vores smerte.

Vi har erfaret at:

1. Det er OK at føle.
2. Det er OK at fejle.
3. Det er OK at have respektfulde konflikter.
4. Det er OK at have behov, og bede om at få dem opfyldt.
5. Det er vigtigt at respektere andre (partnere og andre i gruppen). Det er vigtigt at undgå selvretfærdigende udtalelser, kommentarer, der fisker efter en reaktion eller trykker på den andens knapper, sagsopbyggende udtalelser, og at tage eller dele andres selvransagelse.
6. Det er vigtigt at respektere os selv, og at undgå at nedgøre os selv og være selvmedlidende. Det hjælper at tage ansvar for vores egen historie, og anerkende vores fremskridt og arbejde mod helbredelse.
7. Anonymitet er vores åndelige grundlag. Hvem du ser her, hvad du hører her, lad det blive her, når du går.

Vi har omsorg og bekymring for os selv og vores parforhold. Vi møder op både for at give og modtage den næring, vores parforhold behøver for at vokse og vedblive. Af den grund, er det vigtigt for os at omgås og tale med respekt til vores partnere og andre. I takt med at vi gør det, lægger vi værdi i gruppen og forholdene internt i den.

RCA's Tolv Traditioner

1. Vor fælles velfærd bør komme først, da parhelbredelse afhænger af sammenholdet i RCA.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet - en kærlig Gud, som udtrykt i vor gruppensamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.
3. Den eneste betingelse for RCA medlemskab er et ønske om at forblive i et forpligtet forhold.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende undtagen i sager, som angår andre grupper og RCA som helhed.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål: at bringe budskabet videre til par i helbredelse, som stadig lider.
6. RCA bør aldrig yde støtte, finansiere eller låne RCA navnet ud til beslægtede formål eller fremmede foretagender, for at penge-, ejendoms- og prestigespørgsmål ikke afleder os fra vort hovedformål.
7. Hver RCA gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. Recovering Couples Anonymous bør altid forblive ikke-professionelle, men vore servicecentre kan ansætte specialuddannede folk.
9. RCA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Recovering Couples Anonymous har ingen holdning til udenforstående emner. RCA's navn bør derfor aldrig inddrages i offentlig kontroverser.
11. Vor forhold til offentlighed er baseret på tiltrækning frem for agitation. Vi er nødt til at bevare personlig anonymitet, når det drejer sig om presse, radio, TV og film.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore Traditioner, som altid minder os om at sætte principper før personligheder.

Tilpasset med tilladelse fra Anonyme Alkoholikers Tolv Traditioner, som siger: 1. Vores fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA. 2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun en autoritet – en kærlig Gud – sådan som Han udtrykker sig i vores gruppensamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke. 3. Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke. 4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager der angår andre grupper og AA som helhed. 5. Hver gruppe har kun et hovedformål: at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider. 6. En AA-gruppe bør aldrig yde økonomisk støtte eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at penge-, ejendoms- og prestigespørgsmål ikke skal aflede os fra vores egentlig formål. 7. Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra. 8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vores servicecentre kan ansætte specialuddannede folk. 9. AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener. 10. AA tager ikke stilling til spørgsmål uden for fælleskabet. AA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter. 11. Vores udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end agitation. Når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares. 12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.

RCA Helbredelsesværktøjer

Vi har opdaget at disse helbredelsesværktøjer er brugbare for at genoprette og bevare forpligtelse, intimitet og glæde i vores parforhold (se Kapitel IV, s. 72, for en mere detaljeret forklaring af Værktøjerne.)

1. Deltage i og dele ved møder
2. Indkalde til et Møde for To
3. Bede om et Moratorium eller en "Timeout"
4. "Fair Fighting" kontrakter og skriftlige aftaler (se bilaget, side **Fejl! Bogmærke er ikke defineret.** - 217)
5. Udvikle et netværk i og uden for RCA
6. "Jeg" udtalelser
7. Lytte og kommunikere
8. Læse og arbejde med Trinene
9. Læse helbredelseslitteratur
10. Service
11. Sponsorskab
12. Bruge Sikkerhedsvejledningen (s. 38)

Afsluttende Tekster

RCA's Løfter

Tilpasset fra bogen, *Anonyme Alkoholikere*

Kapitel 6—"Handling" (Side 87)

© 1939, 1955, A.A. World Services, Inc.

Hvis vi er ærlige omkring vores forpligtelse og samvittighedsfulde med at arbejde med de Tolv Trin sammen, vil vi blive forbavset over, hvor hurtigt vores kærlighed vender tilbage. Vi kommer til at kende en ny frihed og en ny glæde. Vi vil lære at lege og have det sjovt sammen. I takt med at vi gensidigt tilgiver hinanden, vil vi ikke fortryde fortiden, ej heller ønske at smække døren i for den. Tilliden til hinanden vil vende tilbage. Vi vil forstå ordet sindsro, og vi vil kende til fred.

Uanset hvor langt ude vi var kommet, vil vi indse, hvordan vores erfaring kan hjælpe andre. Følelsen af ubrugelighed, skam og selvmedlidenhed vil forsvinde. Vi vil miste interessen for det egoistiske og genvinde interessen for vore partnere, familier og andre. Egenviljen vil forsvinde. Hele vor holdning til og vort syn på livet vil ændres. Frygten for mennesker og økonomisk usikkerhed vil forsvinde. Vi vil per intuition vide, hvordan vi skal handle i forskellige situationer, som tidligere forvirrede os. Vi vil blive bedre forældre, medarbejdere, hjælpere og venner. Vi vil pludselig erkende, at Gud gør det for os, hvad vi aldrig kunne gøre for os selv.

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke. De går i opfyldelse iblandt os - nogle gange hurtigt, nogle gange langsomt. Men de sker altid, hvis vi arbejder på det.

Til de af jer der er nye i vores Fællesskab, så er der ingen problemer, som I har oplevet, I ikke deler med mange af os.

Ligesom vores kærlighed til vores partnere ikke har været perfekt, er vi ikke altid i stand til at udtrykke den dybe kærlighed og accept, som vi føler over for jer. Bliv ved med at komme tilbage; kærligheds- og kommunikationsprocessen gror i os og med hinanden, én dag ad gangen.

Husk altid, hvad der bliver sagt her, bliver her.

Afslutningsbøn

(Afslutningsbønnen er trykt med tilladelse (1993) af Rosanne S., forfatteren. I Overeaters Anonymous er den kendt som the OA Promise.)

Jeg lægger min hånd i jeres,
og sammen kan vi gøre det, vi ikke kunne gøre alene.
Der er ikke længere en følelse af håbløshed,
vi behøver ikke længere være afhængige af vores ustabile viljekraft.
Vi er sammen nu, og rækker vore hænder ud
efter en kraft og styrke – større end vores.
Og mens vi holder hinandens hænder,
finder vi en kærlighed og forståelse ud over vore vildeste drømme.

Sindsrosbønnen for Par

Gud, giv os sindsro

til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre
mod til at ændre de ting, vi kan,
og visdom til at se forskellen.

Kladdede, 2. marts 2014

Nogle Foreslåede Mødeemner

1. Et parforhold er en enhed.

To mennesker, som sammen er i et forpligtet forhold, udgør et *parforhold*, *en enhed*, en distinkt og separat *enhed*. Dette parforhold har dets eget liv og har behov for at blive passende ernæret. Parhelbredelse afhænger af denne næring. Begge partnere i et dysfunktionelt forhold har behov for individuel helbredelse: møder, sponsorer, terapi, en støttegruppe, åndelighed, fritid, arbejde og individuelle interesser. Et parforhold har brug for de samme elementer for parhelbredelse. Der er derfor tre elementer i parhelbredelse. Vores individuelle helbredelser er to af de basale komponenter. Vores parhelbredelse er den tredje komponent. Et af RCA's symboler er en tre-benet skammel.

Hvert ben repræsenterer en af disse komponenter. Hvis et ben mangler, vil skamlen falde. Hvis en komponent mangler, består parforholdet måske ikke.

Det er fx årsagen til, at mange af os ved, hvor hårdt det er for en partner at blive identificeret som den afhængige og i helbredelse, mens den anden partner ikke har nogen individuel helbredelse. Den ene partner gror, og den anden gør ikke. Individuel helbredelse for kun en partner vil derfor forårsage mere distance i parforholdet.

2. I afhængige forhold kaldes partneren til den primært afhængige for den medafhængige.

Afhængighedsteorien antyder, at den ene partner, eller begge partnere, er medafhængige og/eller en hjælper. Nogle medafhængige tror, at hvis den afhængige bliver ædru, så er de ikke længere medafhængige. Dette er ikke sandt. Medafhængighed er en sygdom i sig selv. Medafhængige vokser ofte op i familier, hvor de lærer at håndtere alle mulige slags afhængigheder. De opdager måske, at de igennem hele livet har knyttet sig til en række afhængige. Deres nuværende partner er muligvis blot én i en lang række. De bliver måske tiltrukket til det velkendte og vælger måske derfor ubevidst deres nuværende partner. De får det ikke bedre, blot fordi deres partner er i helbredelse. De bliver nød til at lære, hvordan man selv bryder medafhængighedsmønsteret. Medafhængige bør være i helbredelse *for deres egen skyld*.

Ædrulighed for medafhængige inkluderer:

- at lære om egenkærlighed;
- klart at udtrykke følelser, behov og problemer;
- respektfuld adskillelse.

Ved at bruge RCA's helbredelsværktøjer, lærer medafhængige at udvikle personlige grænser og at udtrykke deres individualitet. Medafhængige har muligvis også deres egen primære afhængighed(er). Det er ikke ualmindeligt for to afhængige at være i forhold og at være medafhængige på hinanden. For både den afhængige og den medafhængige kan grunden hertil være tillært i deres oprindelige familie.

Nogle gange trigger en umiddelbar krise usunde overlevelsesadfærd. Medafhængige bruger fx mad, når de føler sig forladt af den afhængige. Brugen af mad som et stemningsændrende middel eller et symbol på kærlighed blev måske tillært i barndommen af en forælder, som fyldte tomheden indeni ved at spise. Andre medafhængige bruger måske arbejde eller overdreven "travlhed". Begge partnere bør arbejde med deres individuelle helbredelser, hvis deres parforhold skal helbredelse, og hvis de ønsker at standse deres familiearv fra at påvirke deres børn eller fremtidige generationer.

3. Begge partnere bør acceptere ansvar for sundheden eller dysfunktionen i deres

parforhold.

Begge partnere bringer deres egne afhængighedsforhold, personligheder, budskaber fra deres oprindelige familie og individuelle dysfunktioner til parforholdet. Parforholdet skaber ikke dysfunktioner, men parforholdet kan trigge eller skærpe dem. Det er de elementer, der *medbringes af begge partnere*, der bidrager til parforholdets natur.

Det betyder ikke, at man er ansvarlig for afhængigheden eller dysfunktionen af ens partner. Adfærden er den individuelle partners ansvar, og afspejler de valg, partneren foretager sig for at håndtere følelser (inklusive følelserne, der fremkommer af parforholdets nuværende tilstand). *Begge partnere* er ansvarlige for tilstedeværelsen eller fraværet af intimitet.

4. Begge partnere er muligvis medafhængige.

Fælles medafhængighed kan være et aspekt af individual medafhængighed. Partnermedafhængighed kan være baseret på en frygt for at blive forladt, skam eller et behov for bekræftelse. Resultatet heraf kan være partnere, der er forbundet via gensidig indvikling, hvilket medfører, at begge partnere forsøger at kontrollere den anden, som regel for at forhindre at deres partner forlader forholdet.

Der kan være to måder at udøve kontrol på: *manipulerende* og *dominerende*. De *manipulerende* medafhængige forsøger at holde deres partner fast ved altid at gøre, hvad deres partner har brug for eller ønsker. Det kræver at disse medafhængige mister deres individuelle identitet, og nogle gange bogstavelig talt dør for deres partner. Denne måde, som ofte er ubevidst, kan også inkludere, at de betragter dem selv som ofre, som udsender et billede af at være så fattig, elendig og mishandlet, at man aldrig kunne forsvare at forlade dem.

Den *dominerende* måde er mere direkte kontrollerende. De medafhængige bruger vrede (eller endog raseri), skarpe ordre, krav, argumenter, trusler og foreslag (i forskellige mere eller mindre tydelige variationer), at de er bedre en og derfor bør kontrollere deres partners adfærd.

Ligegyldigt hvilken måde der er til stede, *frygter begge partnere, at den anden forlader forholdet* og bruger deres personlige medafhængige stil til at forhindre at blive forladt. I helbredelse kan begge partnere lære at være i forholdet *frivilligt*. Før denne helbredelse mangler medafhængige partnere dette valg. De er i parforholdet ud af nødvendighed – tvangshandlingen af deres fælles afhængighed af hinanden.

5. Begge partnere lider sandsynligvis af intimitetsforstyrrelse.

Intimitetsforstyrrelse er baseret på den individuelle følelse af skam, der siger, "*hvis du virkelig kendte mig, ville du sikkert hade mig*". Denne forstyrrelse producerer en frygt for intimitet og en manglende evne til at være ærlig og sårbar med ens partner.

En grundregel for intimitetsforstyrrelse er, at man vil være *mindst ærlig med den person, man mest frygter at miste*. De af os der lever med intimitetsforstyrrelse oplever ofte stor bitterhed, fordi vores partner lader til at kunne være helt ærligt med relativt fremmede, men ikke med os. Vi bliver nød til at indse, at grunden til, at vi er den sidste, der får noget at vide, ikke er fordi vores partner forsøger at vildlede os eller er ligeglade med os, men fordi vores partner har en dyb frygt for at blive forladt.

I sidste ende kræver intimitet, at man ærligt tør løbe en risiko. Vi skal lære at løbe store risici ved at fortælle sandheden om os selv – sandheden om vores nuværende adfærd, følelser, attityder, præferencer og behov, såvel som tidligere adfærd, når disse afsløringer ikke gør den anden fortræd. Som vi løber disse risici, opdager vi, at vores partnere som regel ikke forlader os, og at de istedet er taknemmelige for ærligheden. At praktisere ærlighed kan bygge tillid og intimitet; manglende ærlighed kan ikke.

6. Begge partnere har som regel betydelige problemer med deres oprindelige familie.

Den begrænsede mængde af forskning, der er blevet udført med afhængige par, tyder på, at begge partnere muligvis er ofre for en eller anden form for forsømmelse eller overgreb. Afhængige par har muligvis lært usunde forholdsmønstre i deres oprindelige familie, hvor de ikke fik en sund tilgang til omsorg og intimitet.

Hver partner har muligvis været udsat for overgreb på deres personlige grænser – følelsesmæssigt, fysisk, seksuelt eller åndeligt. Sådanne overgreb forårsager ofte undertrykt raseri, sammen med dyb frygt og angst. Afhængighed udvikler sig måske som en måde at håndtere disse følelser på.

Begge partnere har muligvis også været udsat for at blive forladt, hvor deres basale behov for omsorg og sikkerhed ikke blev mødt af den ene eller begge af deres forældre (eller primære omsorgspersoner). Denne form for overgreb kan efterlade følelsesmæssige tomrum fyldt med stor ensomhed.

Individer undertrykker muligvis minder om sådanne overgreb. Følelserne kan dog fremkaldes, uden at minderne om tidligere overgreb bliver bevidste. Vores partner siger eller gør måske noget, der ubevidst minder os om overgrebene. Dette kan trigge vores gamle, begravede følelser. Vores reaktioner af rædsel, fortvivlelse eller raseri kan måske virke ude af proportion i forhold til den nuværende hændelse.

Mange par skændes fx om ubetydelige emner. Deres raseri eller sorg virker måske fuldstændig upassende eller uden sammenhæng med noget i nutiden. Uafsluttede skænderier og “mystiske” følelsesmæssige reaktioner kan ofte spores tilbage til problemer i den oprindelige familie.

At blive forladt af ens oprindelige familie kan skabe den medafhængighed, der blev beskrevet i Mødeemne 4. Medafhængighed er baseret på frygten for at blive forladt. Vi forestiller os ofte, at vores partner kan få os til at føle os OK. Vi tror måske, at vores partner vil være den omsorgsfulde mor eller far, vi ikke havde i vores barndom. Konkvensen er muligvis, at den partner, vi forventer vil fylde den rolle, gør oprør ved at sige “*Jeg er ikke din mor (eller far).*”

Ingen partner kan nogensinde tage ens forældres position. Når partnere indser dette, bliver presset ved at skulle være en person, de ikke kan være, formindsket. Ægte partnerintimitet bliver da en reel mulighed.

7. For at blive sammen, bliver en eller måske begge partnere nødt til at adskille sig fra sine forældre.

Dette forudsætter, at mindst én forældre har været krænkende. Vi bliver nødt til at sætte grænser for den krænkende forælder (eller begge forældre), selvom det så blot er i vores minder om dem. Dette kan betyde forskellige ting, lige fra ikke at se eller tale med den forælder, til at begrænse antallet eller naturen af besøg. Dette bliver endnu mere relevant, hvis der er fare for, at en forælder vil fortsætte krænkelsermønstret mod deres børnebørn.

Hvis der var svigt, har vi behov for at sørge over det tab. Dette kan involvere en del rådgivning og/eller gruppestøtte. Vi har opdaget at *sorgarbejdning skal udtrykkes verbalt*. Når det sker, bliver presset på vores partner til at skulle være den perfekte omsorgsgiver fjernet. *Hvis vi kan adskille os fra den krænkende forælder, behøver vi ikke at skille os fra hinanden.*

8. Par er fulde af illusioner om ideelle forhold.

Afhængige par har muligvis en liste af betingelser for, hvad de tror udgør et “Godt Par”. Partnere tror måske, at hvis de har overtrådt deres ægteskabsløfte, har pengeproblemer, eller ikke er perfekte forældre, kan de aldrig blive acceptable som et par.

Nogle gange bliver sådanne retningslinjer styrket af idealistiske overbevisninger eller religiøse værdier. Par tror måske, at *“En solnedgang bør aldrig være vidne til vores vrede”*. Sådanne par kan skændes til langt ud på natten for *“finde en løsning”*.

Vi opfordrer par i helbredelse til at lave en liste over disse idealer, og forsøge at fastslå hvilke forventninger, der måske er totalt urealistiske. Nogle par opnår måske aldrig den lykke, de troede, de ville eller burde få. Deres børn bliver aldrig perfekte. For at undgå at have et liv baseret på skuffelser, bliver par nødt til at give slip på disse falske idealer, og muligvis sørge over tabet af disse idealer.

Måske forventer de afhængige partnere at have en vis sum penge til rådighed. I så fald har de muligvis brug for at lære at udarbejde fornuftige budgetter, afstemme ens konto eller foretage fornuftige investeringer. For støtte i at nå disse mål, kan partnerne vælge specifikke sponsorer, såsom et par med økonomisk ekspertise, eller de kan deltage i en gruppe fokuseret på økonomisk sundhed.

At række ud efter hjælp er et essentielt og vigtigt værktøj i at løse op for disse illusioner. Par i helbredelse har brug for at lære, at de ikke er alene. De bliver også nød til at acceptere, at de har begrænsninger.

9. Ligesom individer har tilbagefald, så har par det også.

Ligesom individer i helbredelse ved, at deres afhængighed varer hele livet, og at de derfor bliver nød til at fortsætte deres programmer på livstid, således bør partnere også forstå, at de må arbejde på helbredelse af deres parforhold på livstid. Hvis et par holder op med at arbejde med deres program, har erfaringen vist os, at gamle, dysfunktionelle mønstre højst sandsynligt vil komme tilbage. Ligesom individer har tilbagefald, så har par det også. Tilbagefald sker i parforhold når:

- kommunikationen afbrydes,
- gamle skænderier og samlivsmønstre vender tilbage, og
- partnere begynder at trække sig væk fra hinanden.

Par i helbredelse lærer at fornemme disse mønstre og kan mærke, når intimiteten forsvinder. De kan genkende de kendte følelser af isolation og ensomhed, der kommer tilbage for at plage dem. Gammel vrede og nag kommer frem igen, og frygten for at blive forladt bliver forstærket. Håbløshed kan hjemsøge lidende par, når de falder tilbage til gamle dysfunktionelle mønstre.

Når ensomhedsfølelser vender tilbage, vender gamle individuelle afhængighedsmønstre muligvis også tilbage. Som en reaktion herpå, kritiserer partnere muligvis hinandens afhængighedsmønstre, hvilket forårsager at deres partner yderligere trække sig væk fra. Dette skaber et tilbagefald til dysfunktion, der forårsager at partnere trækker sig mere og mere fra hinanden – en “parafhængighedscyklus”.

Så er det tid til, at vi igen indrømmer over for os selv, at vi er magtesløse og mangler kontrol, og at vi bruger RCA's Værktøjer til at komme op fra dybet ved at kontakte vores sponsorpar og deltage i møder for parstøtte.

10. Der er muligvis manglende social støtte til et parforhold i helbredelse.

Når par begynder helbredelsen, forstår eller accepterer deres omgivende sociale netværk ikke de forandringer, begge partnere foretager, og støtter muligvis ikke partnerne i deres indsats. Vi har opdaget, at RCA kan være en brugbar støtte for os i vores indsats på forandring.

Nogle familiemedlemmer eller gamle venner, som ikke er i helbredelse, har muligvis en interesse i at bibeholde det gamle samspilsmønstre, og modvirker måske forandringen. Denne uhjælpsomme dynamik kan også inkludere parrets børn, som måske ikke accepterer deres forældres nye levemåde. Børnene er også blevet vant til deres gamle dysfunktionelle forhold med deres forældre. Når helbredelse forandrer familiedynamik og magtforhold, kan disse forandringer være foruroligende for børnene. De har sikkert også lært at spille den ene

forældre ud mod den anden, ofte ved at pleace dem begge for at “vinde” deres påskønnelse. Alt for ofte kommer denne påskønnelse dog på bekostning af, at sunde forhold i familien ofres.

En sund balance mellem tid sammen og tid fra hinanden er opskriften på at skabe en strålende familie i helbredelse. Familiesituationen vil forbedres, hvis medlemmerne fokuserer på deres egen helbredelse, samt på parhelbredelse. Som forældrenes verden udvider sig, udviser børn muligvis adfærd, der viser at de frygter at blive forladt. Begge forældre kan vise kærlighed ved at forsikre deres børn om, at de er elsket og ved at sikre, at hvert barn får speciel tid og opmærksomhed.

Gamle venner, der ikke er i helbredelse, forstår muligvis ikke de forandringer, der sker med det parret i helbredelse. Relationer med disse gamle venner kan komme under pres. Derudover kan fortsat kontakt med sådanne venner betyde, at gamle, afhængighedsmønstre vender tilbage. Selvom ingen har lyst til at give afkald på gamle venner, er det vigtigt at være forsigtig. Til sidst vil begge partnere indse, at venner i helbredelse højst sandsynligt er dem, som de drages imod.

Sociale og økonomiske forhold støtter muligvis ikke parhelbredelse. Begge partnere har fx typisk brug for at have en indkomst, hvilket vil sige, at tid til parforholdet er svær at finde. Hvis partnere forsøger at dele ansvaret for hjemmet, samt at tage sig af børnene og ældre forældre, forstår eller accepterer arbejdsgivere måske ikke nødvendigheden af et kreativt skema. Derudover er par måske truet af gamle gældsposter eller andre økonomiske problemer. Et par i helbredelse kan opdage, at deres opsparing er blevet opbrugt som følge af ukontrollabel adfærd. Med et kreativt budget, og støtte fra deres sponsorer, opdager par, at de kan overkomme at leve indenfor de rammer, de har.

I sidste ende må et par i helbredelse være villig til at gå til hele vejen for at opnå helbredelse. Hvis partnerne arbejder på deres egen helbredelse, samt parrets helbredelse, er de højst sandsynligt i stand til at foretage de livsstilsforandringer, der er nødvendige for at støtte deres helbredelse. De bliver nødt til at sørge over tabbet af familiestøtte, og måske endda tidligere job, huse eller fællesskaber. Det kan være nødvendigt for par at trække sig fra “glatte” mennesker, steder eller ting, der bringer deres helbredelse i fare.

11. At løse underliggende forholdsproblemer støtter både individuel og parforholdshelbredelse.

Skilsmisse eller separation er som regel ikke løsninger til at klare parforholdsproblemer. Hvis partnerne i et parforhold ikke arbejder med deres problemer i deres nuværende parforhold, kommer de samme problemstillinger op igen i fremtidige forhold. Vi har opdaget, at ved at acceptere denne betingelse, vil det forøge vores incitament til at arbejde med vores parhelbredelse med vores nuværende partner.

Ofte, som nye RCA medlemmer med mange års individuel helbredelse, finder vi, til vores forbløffelse og skuffelse, at vores “nye” parproblemer, er de samme, som vi oplevede i tidligere parforhold. Vi har muligvis arbejdet på at blive den “sundeste” person muligt, men vores forholdsproblemer vil fortsat være de samme, med mindre vi står ansigt-til-ansigt med de underliggende problemer i parhelbredelse. At løse disse problemer kan hjælpe os med at hele sammen med vores partnere; vi kan ændre vores parforhold samtidig med, at vi bliver sundere og gladere individer.

Men det betyder ikke, at alle skal blive i deres parforhold ligegyldigt hvad. Hvis en eller begge partnere er *krænkende*, er det at komme væk, muligvis et spørgsmål om følelsesmæssig eller fysisk sikkerhed, og at arbejde med ens egen individuelle helbredelse et sikkert sted. I RCA stræber vi efter at vokse ved at lære sunde måder, hvorpå vi kan knytte os til vores partner, vores Højere Magt og os selv. I sidste ende må begge partnere acceptere den vej, der vises af deres egen Højere Magt.

12. Par vil opleve skam, ligesom individer gør.

Vi bør være opmærksomme på, at vores individuelle skam er fordoblet i et parforhold, når vi bliver overbevist om, at vi er et forfærdeligt par. Nogle gange føler vi, at vi er "forfærdelige" venner, forældre, sexpartnere, til at kommunikere eller administrere penge – måske ser vi ikke ud til at klare os så godt som andre par i RCA, og så videre. Dette kaldes *parskam*. Vi synes måske, at vi har det værste parforhold, man overhovedet kan forestille sig. Når man tænker sådan, an føles det som om, at den eneste løsning er at ende parforholdet.

Svaret på parskam er det samme som på individuel skam. Som vi fortæller vores historie til andre par, lærer vi, at vi ikke er alene med vores problemer. På denne måde kan vi også få bekræftelse på vores fremskridt i helbredelsen. Derudover ved at få et sponsorpar, arbejde med Trinene og arbejde med vores egne individuelle helbredelsesprogrammer, kan vi begynde at hele. Gradvist over tid kan vi opleve intimitet, som få andre par kan.

Som vi forstår dysfunktionerne hos afhængige par, kan vi også nedbringe vores skam. Da vi typisk kommer fra dysfunktionelle familier, er det så så underligt, at vi har svært ved intime forhold? Som et par i helbredelse, er vi nød til at lære at passe på vores forhold. Et kærligt og omsorgsfuldt forhold er muligt, men kun hvis vi som par, arbejder med de Tolv Trin og gror sammen i vores forholdshelbredelse.

Udvikling af RCA Grupper

En Oplyst Gruppesamvittighed: Hvorfra Får RCA sin Vejledning?

Den Anden Tradition siger at, “ Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet - en kærlig Gud, som udtrykt i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke”. Når en gruppe har behov for at løse et problem, søger medlemmerne al den information, de kan, og mødes så for at diskutere problemet. Vi stræber efter at blive vejledt af vores Højere Magt for at finde en løsning, der er hensigtsmæssig for hele gruppen. Disse beslutninger kaldes normalt *gruppesamvittighed*, og den er ofte klogere end et enkelt medlems konklusion.

Et problem mange RCA grupper har til fælles er, at det par, der starter gruppen op, bliver gruppens *de facto* højeste autoritet. Dette sker ofte med de bedste intentioner, men når det sker, sættes personligheder før principper. Ved at dele ærligt, og igennem gruppesamvittighedsprocessen, kan svære emner som disse blive løst blidt, positivt og i en ånd af kærlig diskussion.

I RCA, som i alle Tolv-Trins fælleskaber, er vores ledere kun betroede tjenere, som kun udviser begrænset autoritet. Når en ny gruppe starter op, er det som regel mere erfarne par, der leder mødet, og sørger for, at de fleste opgaver bliver udført. Når en gruppe er mere etableret, trækker disse par sig ofte og meget fornuftigt ud på sidelinjen, hvor de kan konsulteres men ikke griber ind i princippet om at serviceposter bør rotere. At dele ansvar og samarbejde understøtter den effektive udvikling af gruppesamvittigheden.

Siden at konceptet først blev udviklet i Alcoholics Anonymous, har mange års Tolv-Trins erfaring vist at gruppesamvittighedsprocessen *virker*. Mere end blot flertalsbestemmelse, er *gruppesamvittighed* en stærk ide om, at hvis folk har et fælles åndeligt engagement og lytter med respekt til hinanden, indtil et fælles udsyn kommer frem, kan de rejse sig højere end smålige individuelle bekymringer og forenes i et fælles formål. I RCA er vores overordnede formål at forblive forpligtet i intime og kærlige forhold, og at hjælpe andre par i helbredelse med at genoprette deres parforhold.

Hvordan er Gruppesamvittighed Anderledes end en Flertalsafstemning?

Hvad er gruppesamvittighed helt nøjagtigt? Og hvordan er den anderledes end en fælles holdning eller en flertalsafstemning? Og hvad er den bedste måde at nå frem til en gruppesamvittighed på?

En sand gruppesamvittighed forsøger at finde en konsensus, ikke blot en flertalsafstemning. Dette involverer respektfuld og åbenhjertig lytning til alle holdninger, såvel som den stille stemme fra vores Højere Magt. Ved at arbejde bevidst, og at følge RCA's Trin og Traditioner, og sætte principper før personligheder, udvikles en fælles opfattelse ofte. Gruppen bør høre alle medlemmer, ofte mere end én gang, således at gruppens fælles indsigt hersker, fremgår nogle enkeltes dominerende holdninger. Når gruppesamvittigheden virker bedst, står hele gruppen sammen om et fælles formål, et sandt åndeligt udtryk af hele gruppen. Den baseres på fælles tillid og respekt og ikke blot på, at en fraktion vinder over en anden.

Et RCA medlem delte angående udviklingen af hendes forståelse:

“Først var gruppesamvittighed blot en ‘afstemning’. Du udtrykker din holdning, og jeg udtrykker min holdning, og så stemmer vi. Nu har min opfattelse af gruppesamvittigheden udviklet sig, efterhånden som jeg er begyndt at forstå hvert af ordene i Anden Tradition. Den informerede gruppesamvittighed betyder, at vi forsøger at profitere fra dem som der kom før os; ligemeget om de er majoritets eller minoritets erfaringer. Og så søger vi en kollektiv forståelse af vores Højere Magts vejledning. Og med det søger vi at opfylde gruppens primære formål – at forøge engagement og intimitet i vores egne forhold, og at hjælpe andre par i helbredelse”.

Hvor Vigtigt er Ordet “Oplyst”?

Et central element af *gruppesamvittighedskonceptet* bør være ordet “oplyst” – Hvilket ofte er udeladt af diskussionen. Uden ordet “oplyst”, kan et fællesskabs gruppesamvittighed betyde hvad som helst, og derved blive hersket af en dominerende klike. Når en gruppes fornemmelse for, hvad der er hensigtsmæssigt, er “oplyst”, og deres forhandlinger er respektfulde, er resultatet ofte orienteret og vel gennemtænkt. Uden tilstrækkelig indsigt, respekt og forhandling kan gruppesamvittigheden vige fra RCA’s principper.

Hvordan Bliver en Gruppe Oplyst?

For det første, hvis vi vil opnå en gruppesamvittighed, bør vi lære om RCA’s Traditioner. Vi vil læse vores litteratur og være villige til at dele vores viden med nykommere. Vi vil forstå og deltage i vores servicestruktur. For at sikre at vi i sandhed har gruppesamvittighedsmøder, vil vi søge vejledning via bøn og meditation. Den eneste autoritet i vores gruppesamvittighed er vores Højere Magt.

Opskriften på at Opnå en Gruppesamvittighed

En effektiv opskrift på at opnå en gruppesamvittighed kræver:

- En klar forklaring af alle aspekter af problemet, der skal løses;
- Mødelederen beder gruppens medlemmer udtrykke deres holdninger (dette bør være en mere rolig og respektfuld udtrykning af holdninger, end en debat);
- Lad ordret gå rundt i gruppen to gange, tre gange, eller indtil alle har fået mulighed for at tale, således at selv den mest sky person har fået en lige stemme (ideen er ikke at “vinde”, men at stå sammen som en gruppen angående et emne).
- Mødelederen vil ofte kun tale efter alle andre har talt.

Vi har indset, at når vi fortsætter diskussioner på denne måde, kan vi ofte opnå en fælles gruppesamvittighed. Når gruppen er enige om, at diskussionen er færdig, vil Mødelederen opsummere diskussionen. Hvis vi ikke kan opnå konsensus, er det en god ide at udsætte afgørelsen til et senere tidspunkt. Kun hvis en afgørelse skal foretages *med det samme*, bør der stemmes, hvor man stemmer som individer, i stedet for som par. Gruppesamvittigheden betyder ikke, at alle er glade for afgørelsen, men vi er tilfredse med, at det er den bedste, vi kunne tage, givet omstændighederne.

Emner og Problemer for Gruppesamvittighedsprocessen

Konsekvensen af gruppesamvittighedsbeslutninger kan ses på mange måder: Fra valget til gruppene serviceposter til valget af vores World Service Organization Bestyrelse; fra hvordan en gruppe vælger at behandle folk med specielle behov til udvikling og publikation af RCA litteratur. Her er blot et par af de emner som RCA grupper har håndteret via den informerede gruppesamvittighedsproces:

- Hvordan håndterer vi det som en gruppe, når tidligere aktive RCA par går fra hinanden?
- Hvilke kompetencer vil vi give vores gruppes Kontakt Par ved World Service Organization?
- Hvordan håndterer vi en lokal TV stations anmodning om, at få et RCA par til at deltage i et TV show?
- Hvordan behandler vi et medlems forslag om at ændre vores mødedag, -tid eller -sted?
- Hvordan etablerer vi en fornuftig økonomisk buffer for vores gruppe?
- Hvordan behandler vi et medlems forslag om at forøge den Syvende Traditions foreslåede bidrag?
- Hvordan udvikler en gruppe en cross-talk vejledning?

Tips til at Hjælpe Jeres Gruppe med at Trives

For at et møde kan forblive en succes, er det bedst, at mødet holdes på det planlagte tidspunkt, med mindre vejret, eller en nødsituation, forhindrer det. I det tilfælde bør mødelederne eller de nøgle- og kaffeansvarlige

ringe til gruppens medlemmer, så hurtigt som muligt. Nogle grupper har og opdaterer en telefonliste, og opfordrer til par-til-par opsøgende telefonopkald. Nogle grupper meddeler, når et par er villige til at være sponsorpar. Nogle vellykkede RCA grupper hævder, at sociale sammenkomster uden for RCA møderne er vigtigt for, at gruppen bliver en succes på længere sigt. Kaffe efter mødet, sammenskudsmiddage, fælles meditation, lokale weekendudflugter, samvær omkring højtider og bowlingfester kan alle give yderligere muligheder for at dele og knytte sig til andre par, som er engagerede i helbredelse. Det viser sig faktisk, at grupper, som ikke ses uden for helbredelsesmøderne, har en dårligere chance for at bestå.

Hvordan Man Får et Møde til at Vokse - En Foreslået Checkliste

- Få alle til at føle sig velkomne.
- Vær åbne overfor par med andre baggrunde.
- Hav en lokal hjemmeside med gruppens mødeinformation, konventions information, links til RCA/World Service Organizations hjemmeside, en opslagstavle, hvor man kan stille spørgsmål, etc.
- Hav et “velkomstpar”, som byder alle, der deltager (specielt nykommere) velkommen, og taler med nye par efter mødet.
- Hav et “opfølgingspar”, som ringer til nye par efter deres første møde, og ringer til par, som ikke har deltaget et stykke tid. (Opfølgingsopkald er for at få folk til at føle sig velkomne, såvel som at lade dem vide, at de ikke er alene, og at gruppen er der, når de er klar til at deltage). Hav en telefonliste og en mailliste (for at tilbyde information, inspiration, kommunikation, etc.).
- Hav hyppige (f.eks. månedlige) speakermøder (hvor par deler deres historie med gruppen).
- Hold weekendretreats, hvor par kan arbejde med Trinene. Dette kan styrke gruppen.
- Hold et Trin-studiemøde (fx et to-timers møde) en gang om måneden (hvor RCA bogen kan bruges som udgangspunkt).
- Hold RCA sammenskudsgilder for at hygge og netværke med andre par.
- Gå ud til middag efter mødet.
- Hav et “møde efter mødet” for at netværke med andre par.
- Vælg ledere for det lokale møde, således at alle har en rolle og et ansvar.
- Overvej at hjælpe med at babysitte, hvis der er et behov.
- Hold rede på hvem, der var mødeledere, emnet, næste mødeledere etc. for at holde styr på hvem, der har ydet service, og undgå at emner gentages for ofte.
- Hav en gavepose til nykommere.
- Skab kontinuitet for nykommere ved at et “velkomstpar” den ene uge, er mødeledere den næste uge.
- Hvis det ordinære “velkomstpar” ikke er tilstede, bed et andet par ved mødet om at være velkomstpar.
- Send information til kirker, terapeuter, og andre Tolv-Trins grupper angående RCA.
- Hæng information op om RCA på opslagstavler ved Tolv-Trins mødesteder.
- Sørg for at gruppen ikke kun bliver en klike, eller en social gruppe.
- Vær sponsorpar ved at arbejde med programmet og give erfaring, styrke og håb.

Flere ideer for Møderetningslinjer findes på www.recovering-couples.org

Gruppeforretningsmøder

Gruppeforretningsmøder afholdes som regel på et fast tidspunkt – månedligt, hver anden måned eller kvartalsvist, afhængigt af gruppesamvittigheden. Disse møder ledes som regel af dagens mødeledere. Det er ved disse møder, at medlemmerne gennemgår hvor godt gruppen følger de Tolv Traditioner og muligvis træffer nye beslutninger og sætter nye mål. Der afgives status fra fx Sekretærparret, Kassererparret, Litteraturparret og Parret, der er ansvarlig for Offentlig Information.

Foreslået Procedure ved Forretningsmøder

Som ved alle møder er der behov for en struktur. De fleste grupper bruger almindelige parlamentariske procedurer for at opnå den nødvendige struktur. Derudover er det følgende som regel fremhævet:

1. Kun en person må tale ad gangen.
2. Medlemmerne tiltaler Mødelederen og ikke andre medlemmer.
3. For at sikre, at mødet er fokuseret på service til vores fælleskab, følger vi Sikkerhedsvejledningen. Vi undlader at bruge udtryk, der er unødvendigt provokerende, sagsopbyggende, selvretfærdigende, dømmende eller at tage eller dele en andens selvansagelse. Det er vigtigt, at vi udviser respekt og taler med respekt til hinanden. Hvis en person bør konfronteres, gør det direkte, privat og ansigt til ansigt eller ved et direkte telefonopkald.
4. Vi bruger den Oplyste Gruppensamvittighedsproces:
 - Personen, der fremlægger emnet, nævner baggrunden herfor.
 - Ved at skiftes til at tale, får alle tid til at kommentere emnet. Et par runder i gruppen er muligvis nødvendig for at opnå enighed.
 - Efter der er opnået, kan et formelt forslag fremstilles
 - Kun et hovedemne kan behandles ad gangen.
 - Når et formelt forslag er fremlagt, sørger vi for, at forslaget er klart
 - Hold diskussionen på emnet og principperne, ikke personligheder
 - Efter diskussionen, hvis der *ikke kan opnås* enighed:
 1. Emner, der ikke haster, kan udsættes for yderligere diskussion.
 2. Emner, der haster, stemmes der om.
 - Selvom vi søger at opnå enighed eller overensstemmelse, bestemmer flertallet.

Gruppens selvansagelse

En gruppe selvansagelse bruges til at vurdere gruppens sundhed, og den kan være et godt værktøj til atter at fokusere vores energi på og vision til at tjene vores lokale RCA fælleskab. Hvor ofte dette sker, er op til den enkelte gruppe, men nogle vælger at gøre det årligt. Her er nogle foreslåede spørgsmål som kan hjælpe med jeres gruppe selvansagelse:

1. Hvordan fokuserer vi på programmets ideer, formål og resultater på en interessant og hjælpsom måde?
2. Hvordan opfordrer vi til, at alle par deltager aktivt?
3. Hvordan undgår vi, at en person eller et par dominerer mødet (det vil sige, hvordan sætter vi vores fælles velfærd først)?
4. Hvordan bruger vi RCA litteratur som mødeemner?
5. Hvordan kan vi undgå klinedannelse?
6. Hvordan giver vi nye par information, sponsorskab og støtte?

7. Hvordan rækker vi ud til offentligheden (Offentlig Information)?
8. På hvilke måder følger vi Traditionerne?
9. Hvad gør vi godt?
10. Hvordan vil vi gerne forbedre os?
11. Hvad er vores vision for fremtiden?
12. Hvem vil realisere de planer, som vi har besluttet for vores udvikling?

Gruppesponsorerede Månedlige Trin Workshops

- Den månedlige Trin workshop skaber en større pulje af par, som er i stand til at være sponsorpar i lokalområdet, hvilket hjælper fælleskabet med at vokse. Det er vejledt af et erfarent par, som har arbejdet med RCA's Trin.
- Det vejledende par har som regel et sponsorpar.
- Workshopen kan give par et sted, hvor de kan arbejde med Trinene, når der er for få sponsorpar.
- Workshopen opfordrer par til at fortsætte deres Trinarbejde mellem de månedlig møder.
- Par opfordres til at forpligtige sig til at arbejde med deres Trin på et fast tidspunkt. Dette gøres ofte på ugentlig basis.
- Hver måneds workshop handler om et specifikt Trin, men par opfordres til at komme ligegyldigt hvilket Trin, de arbejder med.
- Et sammenskudsgilde før eller efter workshopen fremmer hygge og sammenhold.

RCA Månedligt Trinstudie

Foreslået Mødeformat

Åbning

- Sindsrosbøn (s. 41)

Sædvanlige Oplæsninger

- Forord (s. 34)
- Sådan Virker Det – Første Del (s. 35)
- De Tolv Trin (s.36)
- Sådan Virker Det – Anden Del (s. 37)
- De Tolv Traditioner (s. 39)
- Sikkerhedsvejledningen (s. 38)

Før vi starter

Før der startes på selve Trinnet, gives par ofte en mulighed for et kort deling eller en Trin Ti Deling (hvilket er en daglig eller ugentlig selvransagelse: Hvad har jeg gjort, der er skadeligt for parforholdet? Hvad har min partner gjort for at støtte parforholdet?) Dette giver par mulighed for blive nærværende med gruppen. Det giver også tid til at omstille følelser og sjæl til workshoppen.

Trinpræsentationer

Det vejledende par deler deres erfaring, styrke og håb angående det nuværende trin ved kort at beskrive deres erfaring med dette trin.

RCA's Tolv Traditioners Lange Format

Tradition Et

Vor fælles velfærd bør komme først, da parhelbredelse afhænger af sammenholdet i RCA.

Som et fælleskab har vi set, at ved at arbejde med de Tolv Trin i RCA programmet har vores parhold udviklet engagement og intimitet. De Tolv Traditioner giver vejledning og retning til RCA fælleskabet. De Tolv Traditioner bør blive forstået og brugt, således at fælleskabet kan trives.

Traditionerne er limen og rygraden i selve RCA. Disse Tolv Traditioner kommer til os fra Anonyme Alkoholikers program, og er blevet tilpasset til vores fælleskabs behov. Vi følger Traditionerne for at sikre, at RCA fælleskabet altid vil være der for de par, der er i helbredelse fra afhængighedsforhold og dysfunktionel adfærd, der har påvirket deres parforhold.

Mange af os har opdaget at service har hjulpet til at fremme vores helbredelsesproces. Vi får en ny fornemmelse af at høre til, som vi lærer ikke at isolere os og istedet arbejder med andre par.

Før helbredelse troede mange af os, at vores personlige fremgangsmåde var den eneste korrekte. Men i RCA grupper har vi lært at lytte både til vores partner, såvel som andre par. Vi har lært fra andre par, at partnere har forskellige holdninger og synspunkter. Vi blev i stand til at lytte uden at dømme. Vi lærte at dele tid med hinanden og ikke tage gruppen som gidsel med "Åh, er det ikke forfærdeligt" historier. På vores møder lærte vi at forblive fokuseret på mødeemnerne. Vi lærte at følge Sikkerhedsvejledningen og gruppebevidsthedsprocessen. At lære at respektere gruppens behov, lærte os at respektere vores parforholds behov.

Udover vores egen helbredelse har vi ansvar for at udtrykke os for a fremme gruppens enhed. Vi har erfaring, styrke og håb at dele. Vores historier skal høres, og de viser andre, at vi ikke er unikke. Som par deler vi nogle gange blot ved at lytte og være nærværende ved at høre andre pars historier. På den anden side, hvis vi forbliver stille, hæmmer det gruppens enhed.

At få nykommere til at føle sig velkomne fremmer RCA's udvikling og enhed. Nogle af de måder, vi har opdaget virker for at få nykommere til at føle sig velkomne, er at yde midlertidige sponsorskab, uddele mønter til nykommere, dele hvordan RCA har hjulpet os, give pakker til nykommere med aktive medlemmers telefonnumre og selvfølgelig ved at tale uformelt med nykommere før og efter mødet.

Tradition To

Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet - en kærlig Gud, som udtrykt i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.

Lokalt har vi service- eller lederposter såsom Sekretær- eller Mødelederpar, Kassererpar, Gruppekontaktpar og Delegerede Par. Nationalt og internationalt tjener medlemmer på Board of Trustees of the World Service Organization ("Bestyrelsen") eller i dets udvalg.

Der er individer og par, der er villig til at dedikere tid, arbejde og energi til RCA fælleskabet. Disse RCA medlemmer tjener og leder vores fælleskab ved at følge vores gruppebevidsthed. Posterne giver ikke autoritet udover fælleskabets samtykke. *I sidste ende kommer RCA autoritet fra bunden, ikke fra toppen.*

Rotation af ledere giver lige mulighed for service, og begrænser en enkelt persons eller et enkelt pars dominans. Denne rotation ligger vægt på gruppebevidsthed I stedet for et enkelt individs kontrol. Ved at følge denne tradition lægge vi vægt på alle medlemmers lighed, hvilket lærer os, at lighed er hjørnестenen i vores parforhold.

Selv når det er svært at finde nogen til at tage en ledelsespost, er det vigtigt *ikke* at tillade et individ eller et par at fortsætte med at gøre arbejdet på ubegrænset tid, blot fordi de er villige til at gøre det. Folk, der forbliver i ledelsesposter for længe, kan begynde at føle sig uundværlige, eller modsat, føle sig udnyttet. Derfor søger vi efter, og opfordrer par og medlemmer til at melde sig frivilligt til stillinger. Service hjælper et par til at opnå vækst i deres parforhold.

Tradition To hjælper os til at huske, at vi ikke må tage autoritet over et sponsepar. Vores formål er ikke at give råd eller pådutte en afgørelse. Sponsorpar indvilger i at dele deres egen erfaring, styrke og håb. De er "retfærdige vidner", som hjælper sponsepar med at se deres egen process, og de sørger for et sikkert rum til at arbejde med deres problemer og muligheder.

Mangeårige RCA par kan hjælpe til med at starte nye grupper. Deres rolle bør være at guide udviklingen og strukturen af møderne, men derudover opfordre andre par til at tage lederrollerne i takt med, at de opnår viden om og erfaring med programmet.

Gruppebevidstheden er hvad, der leder gruppen, og vi opnår denne bevidsthed ved åben diskussion. Vi sætter begrænsninger på ledelsesposter. Vi deler arbejdsopgaverne. Denne Tradition beskytter og værner os alle og vores gruppe. Når denne Tradition følges, er der en tilstand af ydmyghed, fordi autoritetsgrundlaget er vores Højere Magt.

Tradition Tre

Den eneste betingelse for RCA medlemskab er et ønske om at forblive i et forpligtet forhold.

Tradition Tre fortæller, hvem der er kvalificerede til at være medlem af RCA. Vi er par, som har forpligtet os til at genoprette sund kommunikation, omsorg og intimitet i vores parforhold. Vi lider af mange forskellige afhængighedsforhold, medafhængighedsforhold eller andre dysfunktioner, nogle identificeret, andre ikke, nogle behandlet, andre ikke. Vi kommer også fra mange niveauer af ødelæggelse. Mange af os har været separeret eller tæt på skilsmisse.

Nogle af os er nye i vores parforhold og søger at bygge intimitet, som vi vokser sammen som et par. Vi afviser intet par, der ønsker helbredelse.

I sidste ende tror vi, at det er vigtigt for begge partnere at være involveret i *individuel* helbredelse for at opnå solide fremskridt i vores parforhold. På den anden side er individuel helbredelse ikke en forudsætning for at starte med parhelbredelse. RCA er et sikkert sted at begynde helingsprocessen, og det støtter fortsat individuelt arbejde.

Når der er to eller flere par, der samles for at genoprette forpligtelse, kommunikation og omsorg i deres parforhold, kan de kalde sig selv en RCA gruppe, så længe de som en gruppe ikke har andre tilhørsforhold.

Tradition Fire

Hver gruppe bør være selvstyrende undtagen i sager, som angår andre grupper og RCA som helhed.

Hver RCA gruppe er selvstyrende og ansvarlig for dens egen gruppebevidsthed. Dog søger vi at udføre vores arbejde i henhold til de åndelige principper, der er skitseret i Traditionerne. Ved at følge vores Traditioner kan vi værne om vores program, der guider os uden at kontrollere os og tillader os at handle uafhængigt, men påmindes os om, at vi skal være opmærksom på, at vores gruppe er en del af et større fælleskab.

RCA er mere et fra bunden op fælleskab end et fra toppen ned organisation, som består af par i helbredelse. Men når vores planer vedrører nabogrupperes velfærd, bør vi konsultere disse grupper. Ingen gruppe, regionalt udvalg, par eller individ bør aldrig tage beslutninger, der vedrører RCA som helhed uden at konsultere med World Service Board. Vedrørende sådanne emner bør vores fælles velfærd overskygge alt.

Hver gruppe er ansvarlig for at opføre sig på en måde, der er godt for fælleskabet som helhed. Sikkerhedsvejledningen og foreslået mødeformat i RCA's Blå Bog forklarer, hvordan man afholder møder. Hver gruppe er fri til at vælge deres eget mødeformat og emner til diskussion, og til at vælge hvor og hvornår de vil mødes, og hvordan de penge, de indsamler, skal fordeles.

Vi søger alle at fremme et *ensartet* budskab til par, der stadig lider. For at opnå det, er det RCA's hensigt at være åben overfor alle oprigtige par, at bruge godkendt litteratur og at levere et sikkert sted, hvor vi kan dele vores smerte og håb. For at se hvor godt vi gør det, foreslås det, at hvert møde regelmæssigt foretager dens egen ransagelse. (s. 52) Derudover foreslås det, at hver lokal gruppe har regelmæssige forretningsmøder, hvor lange eller korte diskussioner kan foretages. Mindretallets holdninger skal ytres, og der tages hensyn til dem. Hver RCA gruppe er ansvarlig for at bruge tid på at forstå Traditionerne og forstå, hvorfor de er vigtige for fælleskabet.

Tradition Fem

Hver gruppe har kun et hovedformål: at bringe budskabet videre til par i helbredelse, som stadig lider.

Tradition Fem antyder, at vi bedst vil være i stand til at hjælpe andre par, der stadig lider, når vi først hjælper os selv ved at praktisere de Tolv Trin. De Tolv Trin giver os den vejledning vi har brug for til at: 1) dele vores egen erfaring, styrke og håb med andre par, 2) give komfort til andre par og 3) lytte til andre par. Hver Recovering Couples Anonymous gruppe bør være en åndelig enhed, som kun har et hovedformål – at bringe dets budskab om intimitet og forpligtelse til par, som stadig lider.

Mange par kommer til RCA ude af viden, om de hører til. Nogle er måske endda ikke bevidste om, at der er noget i vejen med deres parforhold. I RCA har vi en liste over "Kendetegn ved Funktionelle og Dysfunktionelle Par", (s. 4) for at hjælpe par med at identificere problemområder i deres parforhold. Par behøver ikke kunne relatere sig til dem alle for at indrømme, at deres parforhold lider eller for at søge hjælp eller vejledning. Identifikationen af sådanne kendetegn hjælper os med at forstå, og at vi ikke er alene i vores kamp for at finde intimitet.

RCA mener, at et parforhold er som et spædbarn, som har brug for konstant pleje og omsorg fra begge partnere. Det er vigtigt, at hver partner accepterer ansvar for problemerne eller fremskridtene i parforholdet, og at hver indser, at individuel helbredelse er en vigtig faktor for parhelbredelse. I RCA forestiller vi os parforholdet som en tre-benet skammel: vores egen helbredelse, vores partners helbredelse og vores parforholds helbredelse er alle vigtige "ben", der støtter den sindsro, stabilitet og intimitet, vi søger.

Når vi byder nykommere velkommen til vores fælleskab, deler vi vores erfaring, styrke og håb. Vi tilbyder åndelig støtte og mulighed for kontakt med andre par, typisk igennem sponsorkab, møder og RCA sociale arrangementer. Vi tilbyder RCA godkendt litteratur, den Blå Bog, brochurer til nykommere, og når der er muligt, en liste over møder i området og lokale telefonnumre. Tradition Fem understreger at for at "modtage programmet", er vi nød til at "give det væk"!

Tradition Seks

RCA bør aldrig yde støtte, finansiere eller låne RCA navnet ud til beslægtede formål eller fremmede foretagender, for at penge-, ejendoms- og prestigespørgsmål ikke afleder os fra vort hovedformål.

RCA's formål er at bringe dets budskab til par, der stadig lider. Tradition Seks er en uddybning af de mange mulige måder, hvorpå en gruppe måske *ikke* holder sig til dets hovedformål, såvel som en refleksion af, hvordan aktiviteter, der kan føre til splittelse, undgås. Den etablerer grænser for vores fælleskab, såvel som vi sætter grænser i vores personlige forhold.

Penge-, ejendoms- og prestige-problemer kan let aflede os fra vores primære fokus. Derfor bør væsentlig ejendom optages og forvaltes separat.

En RCA gruppe, som sådan, bør aldrig starte en forretning, men vi bør samarbejde med andre enheder, der har lignende eller støttende mål. Uden et sådant samarbejde kunne vi ikke lade par, der lider, vide, at vi eksisterer og har et program.

Men selvom en RCA gruppe kan samarbejde med hvem som helst, bør et sådant samarbejde aldrig gå så langt som til reel eller antydning tilknytning eller tilslutning. Supplementer til RCA, såsom klubber, terapeuter og parforholdsrådgivere, bør tilknyttes separat. De bør ikke bruge RCA's navn. Deres styring bør være det eneste ansvar overfor de mennesker, som støtter dem økonomisk.

En RCA grupper kan ikke binde sig til noget eller nogen. Det har været vores erfaring, at udenforstående organisationer er tiltrukket af RCA. De sender medlemmer til os. RCA har et fælles bånd med andre Tolv-Trins programmer såsom AA i forhold til dét, der handler om. Selvom vi har lignende mål, bør vi ikke blive en del af dem.

Når vi overholder principperne i Tradition Seks, er vi i stand til at bringe budskabet videre til andre og interagere med dem vel vidende, at vi ikke går på kompromis med vores formål. Nogle af de principper der hjælper os med at overholde Tradition Seks er ydmyghed, integritet, tillid, harmoni og anonymitet.

Tradition Syv

Hver RCA gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.

Dette princip er simpelt. At klare sig selv økonomisk er en stor kilde til styrke og selv-. Denne Tradition placerer ansvaret for at støtte vores grupper på vores egne skuldere. Vi afslår bidrag udefra. Vi sælger ikke vores uafhængighed. Vi skylder ikke nogen tjenester. Vi giver ikke nogen speciel behandling. Vi er ansvarlig for vores egen overlevelse som et Fællesskab, ligesom vi er ansvarlige for vores fremskridt i helbredelse som et par.

Denne tradition bør vejlede World Service Organization's handlinger, ligesom den vejleder de individuelle grupper i Recovering Couples Anonymous. Vi bruger ikke RCA navnet i forbindelse med noget beslægtet foretagende. Vi tror på, at det er uklogt at acceptere gaver eller tilskud, der er givet med betingelser. Fælles aktiviteter med udenforstående organisationer eller individer har altid begrænsende betingelser. Dem bør vi derfor gøre alt for at undgå.

I overensstemmelse med Tradition Syv støtter medlemskabet World Service Organization (WSO) via gruppebidrag, individuelle bidrag og salg af godkendt litteratur og andre materialer fra WSO. Selvom der ikke er noget kontingent eller gebyr for medlemskab, indsamles frivillige bidrag typisk, når hver møde praktiserer den Syvende Tradition.

Det er en RCA tradition ikke at opspare penge udover, hvad der er brug for i forhold til basale RCA funktioner. Hvis for mange penge opspares, opstår der muligvis problemer, der kan aflede os fra vores hovedformål. Penge udover normale driftsudgifter og et fornuftigt reserve beløb, bør sendes til WSO.

Tradition Otte

Recovering Couples Anonymous bør altid forblive ikke professionelle, men vore servicecentre kan ansætte specialuddannede folk.

Tradition Otte giver vejledning til vores betroede tjenere, samt til RCA medlemmer som er i hjælpende professioner, såsom psykologer, terapeuter, gejstlige, læger, socialrådgivere og andre professionelle. At dele ved møder bør handle om personlig parhelbredelse. Ingen skal deltage ud fra en professionel vinkel eller som terapeut. Vi hjælper hinanden som ligestillede. Vores arbejde med andre foretages for at fremme vores egen åndelige udvikling – ikke for penge eller fra en overordnet position. RCA udvalg- og underudvalgsarbejde er ubetalt Tolv-Trins servicearbejde.

Servicemedarbejdere kan ansættes til arbejde i vores servicecentre. Disse betalte servicestillinger er ikke begrænset til medlemmer af RCA fælleskabet, idet de normalt ikke involverer Tolv-Trins arbejde. Tolv-Trins arbejde bør aldrig aflønnes.

Kladdede, 2. marts 2014

Tradition Ni

RCA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.

Som AA er RCA et fælleskab, hvor magten eksisterer i fælleskabet, og ikke i ledelsen. Ledelsen er blot "betroede tjenere". Servicestillinger kan kaldes Sekretær-, Formands-, Næstformands-, Administrator-, Kasserer-, Litteraturansvarlig-, Sponsor- eller Gruppekontaktpar. Disse stillinger bør rotere regelmæssigt, så alle par, der er involveret, har mulighed for at dele ansvaret. Intet par bør styre eller kontrollere andre par i gruppen.

Ånden i RCA er service. Alle par opfordres til at yde service frivilligt. Alle lokale grupper opfordres til at have et Gruppekontaktpar, som sørger for kommunikation imellem gruppen og RCA's Board of Trustees. Vores World Service Organization (WSO) Board of Trustees ("Bestyrelsen") er direkte ansvarlig over for RCA fælleskabet. WSO's serviceudbydere er direkte ansvarlige over for WSO's Board of Trustees, ved at sørge for litteratur og information til fælleskabet såvel som offentligheden. *Hand in Hand* er RCA's officielle publikation og udgives generelt hvert kvartal.

Kladdede, 2. marts

Tradition Ti

Recovering Couples Anonymous har ingen holdning til udenforstående emner. RCA's navn bør derfor aldrig inddrages i offentlig kontroverser.

En RCA gruppe bør aldrig udtrykke sin mening angående udenforstående emner, ligesom par bør undgå det, hvis de taler for RCA. Recovering Couples Anonymous grupper hverken støtter eller bekæmper andre organisationer eller deres sager, specielt ikke de sager, der vedrører kontroverser, politik, behandling af afhængigheder, sekteriske religioner, eller et specifikt terapiprogram. RCA par kommer fra alle samfundslag og har divergerendeforskellige holdninger. Der er ikke meget, der holder os sammen udover vores hovedformål – at bringe RCA's budskab til par, der stadig lider. Hvis vi fokuserer på andre emner, enten i eller uden for gruppemøderne, risikerer vi at fremmedgøre andre RCA par eller andre ligesindede i helbredelse, og dermed at splitte fælleskabet.

Tradition Elleve

Vor forhold til offentlighed er baseret på tiltrækning frem for agitation. Vi er nødt til at bevare personlig anonymitet, når det drejer sig om presse, radio, TV og film.

Tradition Elleve er vores vejledning, når der opstår en mulighed for kontakt med offentlighed. Vi bliver mindet om at bevare vores anonymitet og den lægger vægt på, at det er RCA, der betyder noget – ikke individet.

Kontakt til offentligheden foregår løbende i programmet. Når vi fx ønsker at “viderebringe budskabet”, kan vi give information om mødesteder, og bruger kun fornavnene på Gruppekontaktparrene. Vi kan også hænge RCA information på opslagstavler eller lægge det hos behandlingscentre for at lade andre par vide, at der er håb for intimitet i deres parforhold via et Tolv-Trins program. Vi vedligeholder også RCA websider, hvor interesserede par kan finde information om parhelbredelse.

RCA politik om kontakt til offentligheden er ikke blot at give information til offentligheden, men også ved at række ud fra par til par. Når par i RCA praktiserer deres helbredelse og lever i løsningen, bliver de sundere og mere attraktive. Det kan i sig selv fremkalde en tiltrækning til programmet, når andre, der har set parret kæmpe, nu ser dem med mere sindsro og åndelighed.

Kladdede, 2. marts 2014

Tradition Tolv

Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore Traditioner, som altid minder os om at sætte principper før personligheder.

I RCA, som i alle andre Tolv-Trins programmer, tjener begrebet om personlig anonymitet som en beskyttelse på flere måder. På det mest basale niveau beskytter anonymitet os fra offentlig afsløring af vores afhængighed og andre dysfunktioner. Det var uden tvivl på den måde, at konceptet først blev brugt i Tolv-Trins programmer. Men som begrebet er blevet en fast del af Tolv-Trins kulturen, er vi begyndt at forstå, at det har større fordele. For at sige det lige ud, så har vi tendens til tilbagefald, eller vi opfører os på måder, der kunne miskreditere RCA organisationen. Ved at forblive anonyme beskytter vi RCA fra vores egne personlige fejltrin.

Endnu mere vigtigt er konsekvenserne af anonymitet for os selv. Lige meget hvem vi er i den ydre verden, er vi i RCA's lokaler blot et andet par, der forsøger at forbedre vores parforhold. Anonymitet hjælper os med at fokusere væk fra "Jeg" og fokusere på "Vi". Væk fra personligheder og over imod principperne. Væk fra egoisme og over imod sand ydmyghed.

Anonymitet er et enkelt begreb. Det "prædiker" ikke, men leder os blidt ved det gode eksempel. Vi har alle brug for helbredelse. Som vi viser os selv til andre i disse lokaler, kommer vi til at forstå, at parforholdet er vigtigere end "Jeg'et". Jo mere vi forstår vores ensartethed i stedet for vores forskelligheder, jo mere helbredes vi.

Derfor tror vi i Recovering Couples Anonymous, at anonymitetsprincippet har en særligt åndelig betydning. Det minder os om at placere principper før personligheder, og som vi praktiserer en ægte ydmyghed, helbredes vi. Styret af anonymitetsånden, opgiver vi ønsket om at være noget særligt som medlemmer af RCA og i forhold til offentligheden. Vi mener, at hver af os har ansvar for at deltage i beskyttelsen og bevarelsen af RCA som en helhed, så vi kan gro og arbejde som én enhed.

Parforholdshelbredelse

Sponsorskab

De af os, der er i individuelle helbredelsesprogrammer, er bekendte med sponsorskab. I RCA mener vi, at det hjælper at vælge et par, som vi kan relatere os til og stole op, og som ser ud til at have, hvad vi har brug for. At tale med et sponsorpar, som vi føler os trygge ved, er essentielt. Hvis vi føler os komfortable ved at snakke med dem, er vi mere villige til at diskutere emner, som vi skammer os over. Det er vigtigt for vores helbredelse, at vi diskuterer vores skam.

RCA er et "vi" program. Vi kan ikke gøre dette arbejde alene. Mange af os kommer til RCA efter at have prøvet alt, hvad vi kan forestille os, for at få vores forhold til at virke. At arbejde med et sponsorpar er begyndelsen til at udforske nye adfærdsmønstre hos de fleste af os. Det demonstrerer, at vi, som et par, er villige til at prøve noget andet og er begyndt at forstå vores magtesløshed og manglende evne til at finde helbredelse på egen hånd.

Hvad er et Sponsorpar?

Sponsorpar sørger for et sikkert miljø og er vidner til vores fremskridt. De hører vores historier, er ærlige overfor os og støtter vores parforhold. De holder os ansvarlige for vores RCA program og hjælper os med at arbejde med Trinene. De vælger ikke sider eller favoriserer den ene partner over den anden.

I RCA er det *parforholdet*, der sponsoreres, ikke individerne i parforholdet. Det er essentielt, at alle fire medlemmer er tilstede, enten ansigt-til-ansigt eller via telefonen, når man mødes. Sponsorpar hjælper os med at overkomme vores fælles benægtelse, og de er der for os i hårde tider. RCA's parsponsorskab er et helbredelsessværktøj, der virker bedst, når begge partnere i forholdet også er aktive i deres individuelle helbredelse.

Gaverne Ved Sponsorskab

Sponsorpar har friske synspunkter baseret på deres erfaring i RCA programmet. Som partnere i turbulens har vi ofte forskellige opfattelser af karakteren af vores parforholdsproblemer. Ved at dele med et sponsorpar har vi mulighed for at udvikle os hen imod en fælles forståelse af vores største problemer, og vi kan søge efter løsninger som et team.

Den kærlighed og accept, som et sponsorpar udviser, er healende for de sponsorerede partnere, både individuelt og som et par. Vi tror på, at den erfaring, styrke og håb vores sponsorpar deler med os, kan vi arbejde med mange ting, som vi troede var umulige. Vores sponsorpars støtte er bekræftende for vores

parforhold!

Et af de vigtige aspekter af parhelbredelse er at lære at være åbne og ærlige. At acceptere hjælp fra andre par er også vigtigt for vores helbredelse. At have et sponsorpar er et værktøj, der hjælper os med at blive mere åbne og ærlige og samtidig hjælper os med at acceptere hjælp fra et andet par.

Forhindringer til Sponsorskabets Gaver

Nogle af os synes, at det er svært at bede om hjælp, men når vi beder et andet par om at være vores sponsorpar, og ved at tage, hvad der måske føles som et risikabelt skridt, ved at fortælle dem vores historier, opdager vi næsten altid, at de har haft mange af de samme problemer, som vi har oplevet, og at de nu er i helbredelse. Vi finder accept og forståelse, og det giver os noget, der måske ikke har været i vores forhold før, – håb! De følgende emner er nogle af de forhindringer, vi har erfaret, der kan være imod at acceptere sponsorskabets gave:

Parskam

Parskam kan spille en stor rolle i at forhindre os i at søge det sponsorskab, vi har brug for. Vi begynder at bearbejde det ved at deltage i RCA møder og dele. At finde et sponsorpar kan være det næste trin. I RCA afslører vi personlige problemer til vores sponsorpar. Denne slags intimitet og sårbarhed føles måske truende, endda overvældende, for nogen par. Vi føler muligvis skam over nogle af de problemer, vi har i vores forhold. Vi føler måske, at vores dysfunktioner er meget større end andres, eller at vi ikke fortjener et andet pars hjælp.

Håbløshed

Nogle af os har frygtet, at vi var håbløse sager, og at det derfor ikke nyttede noget at finde og arbejde med et sponsorpar. Men sponsorpar kan hjælpe os med at huske, at selvom alle har forskellige udfordringer, er der ingen perfekte parforhold. Alle par i RCA programmet har problemer og dysfunktioner, som de har behov for at arbejde med. Sponsorpar er der ikke for at dømme os, men er der for at dele deres erfaring, styrke og håb med os og minde os om, at vi er i stand til at arbejde med vores dysfunktioner med hjælp fra RCA programmet.

Tøven

Mange par opdager, at den ene eller begge partnere simpelthen ikke føler sig klar til at vælge et sponsorpar. Vores frygt forårsager tøven. Vi bliver måske frustrerede, hvis vi er klar, når vores partner ikke er det. I RCA arbejder vi hen imod at give slip på vores behov for at udøve kontrol over vores partner. Det kan hjælpe at tale med vores partner om vores følelser. Vi kan tale med andre par om, hvordan de blev klar til at vælge et sponsorpar. Hvis vi selv er den partner, der ikke er klar, kan det hjælpe at tale med vores partner om, hvad vi frygter. Det er vigtigt at forstå, at vi ikke behøves at føle os klare til at gøre det rigtige. Hvis vi gør det rigtige længe nok, så føles det måske rigtigt efter et stykke tid.

Sårbarhed

Vi spekulerer måske over, hvad godt det vil gøre at åbne op for fortidens emner. Vi er måske tilbageholdende over for at dele ud af vores problemer over for et andet par. Eller vi har måske lært i barndommen, at problemer inden for familien er private og ikke bør afsløres til andre. I RCA prøver vi at huske, at “vi kun er så syge som vores hemmeligheder”. Vi bliver nødt til at være enige med vores partner, at det er sikkert at afsløre vores problemers sande natur til vores sponsorpar.

En af de fantastiske gaver i RCA programmet er, at vi endelig er i stand til at finde et sikker sted at være åbne og tale om vores smerte. Når vi deler os selv ærligt, er vi bedre i stand til at give slip på vores vrede og smerte. Vi opdager, at vi ikke er alene. Vores fælles problemer hjælper os med at binde os til vores sponsorpar og med de andre par, vi har lært at kende igennem RCA.

At Vælge et Sponsorpar

Det kan hjælpsomt for begge partnere at sige de kvaliteter højt og nedskriver dem på papir, som vi gerne vil have hos et sponsorpar. Ofte søger begge partnere de samme kvaliteter. Nogle spørgsmål som måske bør overvejes, når et sponsorpar skal vælges, er:

- Arbejder parret med Trinene?
- Kan vi relaterer os til deres historie?
- Ser det ud tilm at parret bruger RCA's Helbredelsesværktøjer?
- Lyder det, og ser det ud som om, parret er i helbredelse?
- Tror vi, at vi kan samarbejde med dette sponsorpar?
- Vil vores parforhold være bedre, hvis vi havde mere af den helbredelse, som de har?

Hvis vi er tilbageholdende over for at række ud efter hjælp, kan vi tale med andre par, som har sponsorpar. Vi kan overveje at vælge midlertidige sponsorpar. Når vi har valgt et sponsorpar, er vi altid frie til at vælge et andet sponsorpar, hvis den ene partner ikke føler sig sikker eller trykke med dem.

Når vi forhører os hos mulige sponsorpar, bør vi spørge dem, hvad de forventer af de par de sponsorerer. Nogle sponsorpar insisterer på, at dem, som de er sponsorpar for, ringer eller kommer på bestemte tidspunkter, eller følger visse instruktioner, hvor andre sponsorpar overlader det til sponseparret til at sætte tempoet. Det hjælper at forstå, hvad vi har brug for fra et sponsorpar, og hvad de forventer af os.

At bede et par om at være vores sponsorpar betyder ofte, at vi indrømmer vores magtesløshed og uhåndterligheden af vores parforhold. Vi har nu fået viljen til at begynde at arbejde med RCA's Tolv Trin sammen.

At Arbejde med Vores Sponsorpar

Parsonsorskab er en stor del af det at arbejde med RCA programmet. I RCA siger Trin Fem: " Vi indrømmede overfor Gud, for hinanden og for et andet par, vore fejls sande natur". Et sponsorpars hoved-funktion er at støtte par i deres Tolv Trins arbejde. I RCA arbejder parret med Trinene sammen som et par, og ikke som individer. Men som vi arbejder med Trinene og udforsker vores parforholds dynamik, kan konflikt bryde ud. Hvis det sker, finder nogle af os det mere sikkert at arbejde med vores Trin i samvær med vores sponsorpar eller andre. Sponsorpar har ofte haft mange af de samme problemer og er i helbredelse for dem. De hjælper til med at opretholde et sikkert miljø for sponseparret ved at påpege, hvor RCA's Sikkerhedsvejledning bør anvendes og ved at bevidne parrets proces.

Processen, der består i at arbejde med problemer via Trinene og besvare spørgsmålene, der beskrives i denne bog, med et sponsorpar, afslører ofte den sande natur af vores problemer. Nogle af vores underliggende problemer involverer problemer såsom *tillid*, *sikkerhed*, *forladthed*, eller *manglende respekt for individuelle grænser*. Ofte kan et sponsorpar se parrets behov og hjælpe det med at føle sig sikre. Nogle gange hjælper kontrakter eller aftaler par med at arbejde med sikkerhed, imens de udvikler mere permanente løsninger. Vi har erfaret, at kontrakter eller aftaler er mest effektive, når de er skriftlige, underskrevet og dateret af hver partner og bevidnet af sponsorparret.

De fleste af os praktiserer at mødes med vores sponsorpar for at læse, hvad vi har skrevet i hvert Trin. Det hjælper vores sponsorpar med bedre at forstå vores parforhold og at bekræfte vores arbejde og fremskridt i helbredelse. Vores sponsorpar kan være et spejl og kan guide os til at se vores forhold mere klart. Vi arbejder med alle Trinene som et par og deler med vores sponsorpar, som vi gør fremskridt.

At Arbejde med Andre

Vi kan ikke forsætte vores fremskridt i helbredelse med mindre, vi deler det med andre. At arbejde med andre er en åndelig proces, som er baseret på vores individuelle erfaring med programmet. Det siges ofte, at vi “beholder det, ved at give det væk”, hvilket vil sige, at det er ved at dele, hvad vi har lært som et par ved at arbejde med vores RCA program sammen, at vi kan fortsætte med at vokse og heale i vores parforhold.

En vigtig del af at være klar til at blive sponsorpar er at være villig. Vi kan spørge, hvad vores partner føler om at blive sponsorpar, hvis muligheden er der. Vi kan spørge os selv, om vi føler, at vi har givet vores vilje og vores liv sammen over til en Højere Magts pleje. Hvis vi kan sige ja, er det måske tid til at give slip på den frygt, vi har ved at være sponsorpar. Vi kan give slip og stole på, at vores Højere Magt har sendt os netop de rigtige muligheder for, at vores parforhold kan vokse. Vi kan tillade os selv at åbne os for oplevelsen ved at bruge et nyt Værktøj i vores parforholds helbredelse.

Foreslået Vejledning til Arbejdet med et Andet Par

Fordi arbejdet med de Tolv Trin er anderledes fra andre tilgange, har vi erfaret, at det er hensigtsmæssigt at benytte disse principper, når vi arbejder med sponsepar:

1. Vi lytter, lytter og lytter. Specielt når vi har lyst til at afbryde, lytter vi.
2. Vi validerer følelser og besvarer indhold. Vi søger at forstå, ikke blot hvad der siges, men også hvad der føles. Vi forsøger at huske, at alle følelser er gyldige og at være støttende, når vi giver feedback.
3. Vi bruger bøn og meditation, som foreslået i Trin Elleve, som en måde at blive centreret på.
4. Vi er et sikkerhedsnet for vores sponsepar. Vi mener, at overholdelse af Sikkerhedsvejledningen er et helligt ansvar.
5. Hvis vi begynder at argumentere eller bliver involveret i vores sponsepars vrede eller angst, eller hvis vi forsøger at kontrollere eller fikse dem, forsøger vi at standse adfærden, anerkende vores tilbagefald og undskyld!
6. Vi er så ærlige, venlige og pålidelige, som vi kan være. Vi opfordrer vores sponsepar til at deltage i møder og foreslår dem, at de bruger RCA's Værktøjer, da de har hjulpet os og andre par. Vi deler vores erfaring, styrke og håb i stedet for at rådgive.
7. Vi anerkender, at der er situationer, der er uden for rammerne af et sponsorpar. Der er tidspunkter, hvor det er mest hensigtsmæssigt og støttende at forslå, at parret søger yderligere hjælp fra andre. En sådan situation er, når den ene eller begge partners sikkerhed, er truet, såsom en trussel om vold eller selvmord. Den bedste hjælp, vi kan tilbyde på sådanne tidspunkter, er at vide, hvornår vi bør træde tilbage og lade professionelle komme til.
8. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Vi kan dele, hvad der har virket for os, men sponseparret opdager måske, at andre værktøjer virker bedre for dem. Vi er tilbageholdende med at give det “rette svar” til dem., i stedet for at give dem støtte og opmuntring til at finde deres egne svar.
9. Vi fortsætter med at arbejde med vores eget program. Den bedste forberedelse til at hjælpe andre er det arbejde, vi gør med vores egen helbredelse: Deltage i møder, arbejde med Trinene, arbejde med vores eget sponsorpar og “gøre, som vi siger”.”.

Vi er par i helbredelse, som er villige til at dele vores erfaring, styrke og håb, og vier villige til at vokse i en åndelig retning. Vi er ikke perfekte, og vi er ikke rådgivere. Det er ikke vores job at “fikse” andre. Alle par har ansvar for at arbejde med deres RCA program, så godt som de kan, og ansvaret for succes eller fiasko ligger hos sponseparret. Det er ikke sponsorparrets job at sørge for, at sponseparret forbliver i et forpligtet og kærligt forhold, men i stedet at give accept, vejledning og forslag.

Som RCA Fælleskabet vokser, vil behovet for sponsorpar også vokse. Vi håber, at nogle af disse forslag vil hjælpe jer til at blive mere trygge ved tanken om at tilbyde jer selv som sponsorpar.

“At være sponsorpar for andre par hjælp os med at gøre vores parforhold tættere”.

“I RCA lærer vi at blive ‘et hold.’ Vi lærer at gå fra ‘min plan’ og ‘din plan’ til ‘vores plan.’ Som vi lægger vores liv over til en Magt, der er større end os selv, vender vi os fra ‘min vej’ og ‘din vej’ til ‘Guds vej’. I RCA kalder vi det den ‘Tredje Vej.’”

Kladdede, 2. marts 2014

RCA Helbredelsesværktøjer (Langt Format)

Vi har fundet, at disse helbredelsesværktøjer er værdifulde for at genskabe og bevare forpligtelse, intimitet og glæde i vores parforhold.

At Deltage i og Dele ved Møder

Vi deltager i RCA møder for at forstå, hvordan programmer virker, og for at dele vores erfaring, styrke og håb med andre par. På møderne lærer vi, at vores kampe og problemer ikke er unikke, og vi får håb og forsikring om, at vores parforhold kan helbredes og vokse. Møder bringer ofte partnere tættere sammen og fremmer kommunikation. At være ærlig og sårbar over for vores partner er skræmmende, men det er værd at gøre. Mange af os mener, at vores parforhold helbredes direkte proportionalt med vores vilje til at dele ved møder.

“Vi fandt RCA gennem en annonce, og min partner tog det første skridt. Vi fandt vej til vores første RCA møde, og vi har aldrig opgivet programmet. Vi fandt masser af medfølelse mennesker, som var villige til at elske os gennem de svære tider, vi oplevede. Processen, hvor andre holdt os oppe, og vores tiltro til hinanden udviklede sig, gav os utrolige resultater”.

At Indkalde til et Møde for To

Hver partner kan indkalde til et Møde for To lige gyldigt hvornår eller hvor. Hvis den anden partner indvilger, hvad det, der følger, typisk være som et RCA mødeformat, selvom der kun er to personer, der deltager. En struktur, hvor vi starter og slutter med Sindsrosbønnen og følger Sikkerhedsvejledningen, garanterer, at vi bliver hørt, og det hjælper os med at genfinde vores humoristiske sans.

“Vi har et Møde for To hver lørdag morgen. Vi lader som, at alle dem, der deltager i vores hjemme gruppe, er til stede, hvilket hjælper os med at være bevidste om at tale med respekt. Jeg har en tendens til at ‘læse’ eller reagere på min partners kropssprog, så vi sidder med ryggen til hinanden. Vi bruger tiden til at tale om, hvad der sker med hver af os personligt og i parforholdet”.

“Da vi startede i RCA, læste vi altid Sikkerhedsvejledningen, når vi startede et Møde for To. Det hjalp os med at huske, hvad man bør og ikke bør gøre i respektfuld kommunikation! Vores gamle vaner var svære at bryde, men med vores vedholdenhed vinder vi!”.

“Vi kalder vores parmøde et ‘knæ til knæ’ møde, fordi der er så stor forskel på vores størrelse. Vi bruger stole, der sætter os på samme niveau – øje til øje og knæ til knæ. På den måde kan vi se hinanden i øjnene. Det er et dybere ærlighedsniveau og et symbol på vores ligestilling”.

“Før RCA var vores ‘Møder for To’ spontane højrøstede skænderier. Vi blev med det samme enige om, at afholde et RCA Møde for To dagligt, hvor vi læser og diskuterer Dagens Reflektion. Formattet blev naturligt, og i dag handler vi i stedet for at reagere ved at bruge dette værktøj, som inviterer Gud ind i ligningen og minder os om at bruge Sikkerhedsvejledningen!”.

At Bede om Udsættelse eller “Timeout”

Når kommunikationen bryder sammen, kan man bede om en allerede aftalt “timeout”, også kaldet en udsættelse, i et kvarter, en time eller en dag, for at afbryde en ødelæggende interaktion. Vi kan gå væk fra hinanden uden at forlade parforholdet. Ved at sige specifikt hvornår vi vil være i stand til at fortsætte diskussionen, viser vi, at vi ikke forlader parforholdet eller vores partner.

“Når tingene bliver for ophedede, og vi har brug for at tage en pause, forpligtiger vi os altid til at ville prøve at tale om tingene igen på et senere, fast tidspunkt, generelt inden for 48 timer. Dette er vigtigt, for ellers kan vi potentielt bruge udsættelse til at retfærdiggøre, at vi opfører vores

undgåelse- og forfølgelsesstykke. Vi har spurgt vores sponsorpar, og vi har gjort fremskridt ved at se problemet som en separat enhed; vi er to, som er på det samme hold, der arbejder på at finde gensidigt acceptable forandringer, der kan hjælpe med at løse problemet. Vi har haft god succes med at tage vores problemer til en terapeut, der specialiserer sig i kommunikation”.

“Da vi kom til RCA, havde vi adskillige ‘uløselige problemer’. Lige meget hvor mange gange vi talte om det, havde vi ikke fundet en løsning. I RCA lærte vi, at mange glade par har sådanne problemer. Det var befriende at indse, at ikke alle situationer nødvendigvis skulle ‘løses’. Vi begyndte at nyde andre aspekter af forholdet, selvom nogle emner var uløste, ved at vi blev enige om at sætte en tidsbegrænset udsættelse på at diskutere problemerne. Vi anerkendte, at vi var magtesløse over problemet og at gentage de samme gamle argumenter, gjorde os skøre. I Trin Tre havde vi lagt vores problemer over til en Højere Magt. En dag opdagede vi, at disse problemer ganske enkelt var blevet løst”.

Kontrakter til Konfliktløsning og Skriftlige Aftaler

Vi lærer at “skændes fair” ved at udvikle vores egen “Fair Fighting kontrakt”. Vi etablerer respektfulde retningslinjer for konflikter og grænser, der tillader en sund udtrykkelse af følelser, og vi arbejder på at løse af vores fælles problemer og bekymringer (for mere information se Kontrakter og Skriftlige Aftaler, s. 213).

At Udvikle et Støttesystem Indenfor og Udenfor RCA

For at skabe balancere i vores parforhold, husker vi at udvikle personlige forhold med andre personer, udover vores partner. Hver dag husker vi at pleje vores åndelige vækst sammen, vores kreativitet og vores muntre indstilling. At række ud til par mellem vores møder hjælper os til at få andre syn på vores problemer.

“Jeg” Udtalelser

Vi bruger “Jeg” udtalelser såsom “Jeg føler smerte”, og “Jeg er ked af det”, i stedet for “Du” udtalelser, såsom “Du gjorde”, “Du er”, “Du sagde”, for at hjælpe os hver især med at tage individuelt ansvar for vores følelser og tanker, og at undgå at bebrejde andre. Vi generaliserer ikke en konflikt, ved at sige “Altid” eller ”Aldrig”, og vi holder fokus på vores nuværende problemer, og ikke fortidens emner.

At Lytte og Kommunikere

Vi sætter tid af hver dag til at høre hinandens kommentarer, følelser og taknemlighed. Før vi accepterer større parforpligtigelse, konsulterer vi og lytter vi til vores Højere Magt for vejledning.

At Læse og Arbejde med Trinene

Recovering Couples Anonymous er først og fremmest et Tolv-Trins program. Principperne og teknikkerne, der hjælper med at genoprette vores liv til fornuft og indføre et element af sindsro til os som individer, kan også virke for os som par.

At Læse Helbredelseslitteratur

Ligesom daglig læsning af litteratur kan hjælpe vores individuelle helbredelse, kan refleksion over RCA litteratur kan hjælpe os med at fokusere på parhelbredelse. Hvis vores partner er i et individuelt helbredelsesprogram, kan læsning af helbredelseslitteratur her fra hjælpe os med øge vores forståelse og medfølelse for de udfordringer, som de står over for.

Service

Vi hjælper gerne andre par, fordi vi ved at støtte andre par, forøger kvaliteten af vores egen forholds helbredelse. Vi opsøger og melder os fælles serviceposter i RCA. Vi har opdaget, at det at yde service sammen hjælper os med at bygge en følelse af fælles deltagelse i vores forhold og i dets helbredelse. Vi får programmet, og vi giver det væk. Trin Tolv handler om at bringe budskabet videre, og budskabet, vi bringer, er et frigørende budskab, der kan vare hele livet. De åndelige oplevelser, som fremkommeropstår, påvirker alle vores forhold, og hvis vi har børn, bryder vi den sociale afhængighedsarv, der har fastholdt vores familier i mange generationer.

Sponsorskab

Som en del af overgivelsesprocessen indrømmer vi vores svagheder, som individer og som et par. Vi beder andre om hjælp, i særdeleshed vores RCA sponsorpar, og andre mennesker i RCA Programmet. Ved at være sponsorpar bliver vi vores eget forhold tættere. Ved at hjælpe andre fokusere på deres parforhold, kan give os andre syn på vores eget parforhold.

At Bruge af Sikkerhedsvejledningen

Ved at overholde Sikkerhedsvejledningen til vores møder og i vores parkommunikation, både opnår og giver vi det sikre miljø og den næring, vores parforhold kræver for at vokse og forblive. Vi bekræfter vores personlige rettigheder og er enige om at opføre os respektfuldt og tale med respekt til andre. (Se Sikkerhedsvejledningen, s. 38).

Par Historier

De følgende historier er fra RCA par som er villige til at dele deres erfaring, styrke og håb i trykt format. De er inkluderet som eksempler, som læseren muligvis kan relatere til og se mulighed for parhelbredelse. Nogen Trin Et historier er ret malende i deres beskrivelse af hvordan det var før helbredelse, fordi de blev skrevet tidligt i helbredelse, da smerten stadig var frisk. Historierne gives ikke som en garanti for parhelbredelse, men for at vise hvordan disse par opnåede helbredelse ved at bruge fremgangsmåden til deres parforhold som er beskrevet i denne bog.

Kladdede, 2. marts 2014

Mark og Deb

Lad os Begynde Forfra I dag!

Trin Et. Vi indrømmede at vi var magtesløse over for vores parforhold, og at vi ikke kunne klare vores samliv.

Vores historie begynder i vores oprindelige familie. De afgjorde hvem vi ville lede efter i en partner da vi begyndte at date. Vi mødtes tidligt i den process, mens vi stadig var i gymnasiet.

Mark

Mark blev opdraget i et præste-hjem. Hans far var meget følelses-mæssigt stærk og kontrollerende, en meget offentlig person, som blev beundret af de menigheder han tjente. Hans mor var ekstremt passiv, stille og skam-fyldt. Hvorimod Marks far ikke havde problemer med at dele sine tanker og følelser, som regel med religiøse fortolkninger og uden grænser, talte hans mor som regel ikke med nogen og delte næsten intet om sig selv.

Marks opfattelse af sine forældre er at de talte om overfladiske emner med hinanden, og at hans far altid dominerede konversationer med sine tanker. Livet og administrationen af kirken var også familiens liv. Hans forældre lod ikke til være særligt hengivne over for hinanden, hverken følelsesmæssigt eller fysisk. De var ensomme selv med hinanden, men erkendte eller accepterede det ikke bevidst.

Mark blev offer for seksuel misbrug, som han husker noget af, og noget som han "ved" foregik før han fyldte tre. Han var også et følelsesmæssigt incest offer. Hans far forventede at han var en "kammerat" og at han ville være tilgængelig for mange aktiviteter og konversationer. Igennem denne process opdragede hans far Mark til at være lige som sig selv – en præst – og lærte Mark at mennesker som havde magt kunne bøje reglerne, inklusive udnytte andre. Hans mor lod det ske – opmuntrede endda til det – som hun forlod Mark følelsesmæssigt.

Mark søgte en kvinde som han kunne domineer følelsesmæssigt og seksuelt, en som ville være perfekt nærende fysisk og seksuelt, men som også ville være underkastet og passiv. Selvom han ikke vidste det, var han bange, og længtes efter et dybere følelsesmæssigt forhold, men han havde ikke værktøjerne til at bede om det. Han var også bange for en stærk kvinde – bange for at hun ville forlade ham hvis hun virkelig kendte ham. Mark søgte også en kvinde fra en social og økonomisk baggrund som ville korrigere hans image af sin familie som fattig.

Deb

Deb har en tvillinge-søster og en ældre bror. Deb blev opdraget i en virksomhedsleders hjem, som var meget populær, en "guttermand" som alle kunne lide. På trods af alt det, var han meget bekymret om penge og sikkerhed, og at sørge for tingene, så intet "dårligt" ville ske. Han var meget beskyttende. Han var en blid mand, som var alt for fokuseret på sin familie. Han er også generelt bekræftende og støttende. Der var dog en ensomhed omkring ham, som vi bemærker specielt nu vi er i helbredelse. Der var ihvertifælde ingen evne til at dele følelsesmæssigt i Debs familie. Hendes forældre lærte hende den attitude at hvis man arbejdede hårdt, så ville alting være i orden. Der var altid løsninger på alting. Deb fik polio som tre-årig; hun husker ikke at nogen talte med hende om hvor smertefuldt og skræmmende det var.

Debs mor var en vel-uddannet funktionær som standsede sin karriere da hun blev gift. Hun var enebarn og flyttede adskillige gange som ung og teenager. Selvom hun spillede en traditionel, husmoderlig kvinderolle, var hun ekstremt viljestærk og bedrevende. Hun lærte hvordan hun kunne styre sine egne frygter og usikkerheder og videregav en generel manglende evne til at håndtere dem. Hun diskuterede ikke seksuelle ting, men hun videregav klare budskaber, og indgydede i Deb en generel frygt for ens krop og for mænd.

Debs tvillingsøster var meget social og atletisk udadvendt. Deb opfattede hende også som mere fysisk attraktiv, såvel som mere populær. Deb tog på mange måder bagsædet som de voksede op. Hun blev en ekstraordinær elev og organisator og var meget succesfuld i skolen, i forskellige aktiviteter. En stor social gevinst for hende var at blive cheerleader de sidste to år i gymnasiet.

På trods af at Debs familie tog i kirke, blev religion sjældent diskuteret. Deb gik ofte til ungdomsgrupper og kirke alene. På hendes sidste år i gymnasiet, begyndte hendes familie at komme i den kirke hvor Marks far var præst.

Deb følte at hun var blevet følelsesmæssigt og spirituelt forladt, at hun havde lært en arbejdsafhængig livsstil, og at hun havde lært at frygte problemer, men ikke at tale om dem. Hun var også indgydet med traditionelle kønsdiskriminerende værdier og roller, med modvilje mod sin krop, og en frygt for sex. På trods af alt det, medbragte hun en stærk, familie-centreret orientering til sit forhold med Mark.

Deb søgte en mand som var socialt udadvendt og religiøs (da hun første begyndte at date Mark, var en af hendes favorit-sange "Son of a Preacher Man"). Hun var også ensom, men vidste intet om at dele følelser.

Mark og Deb

Vi begyndte at date sidst i 60erne imens Mark var på universitetet og Deb var igang med sidste år på gymnasiet. Før det, havde vi kun kendt hinanden på afstand. Vores venner, som datede, arrangerede en date for os. Det er vigtigt, idet dette par senere blev gift, og vi blev totalt viklet ind med dem som et par, senere i vores eget ægteskab.

Vi datede i fire år imens vi tog uddannelser på to forskellige campuser. Vores forhold bestod af weekend besøg, telefon opringninger, breve og sommere derhjemme. Tiden alene forstærkede "adskillelse gør længslen større" effekten. For Mark, hans problemer med forladelse i relation til hans mor fik him til at bruge besøg, telefonsamtaler og breve ret fanatisk. For eksempel, på blot to år kørte han den seks-timer lange tur for at se Deb på hendes campus 60 gange.

Vi er nu bevidste om at vi ofrede en masse sociale muligheder og andre aktiviteter på campus, for at se hinanden så meget og være "trofaste" overfor hinanden. Deb var også klar over at hun ofrede karriere interesser hun muligvis ville have haft for klargøre sig tilstrækkeligt som en præsts hustru. Mark havde "besluttet" at blive præst (men i realiteten fulgte han den incest-drejebog han havde fået). Det faktum at Deb opgav hendes interesser for at støtte Marks karriere, har været en konstant kilde til sorg for hende. Det gør hende også vred at vide at Mark søgte noget af dette ud fra en forpligtigelse, og ikke ud fra en sans af hvad han rent faktisk havde lyst til at gøre.

Vi var begge blevet "programmeret" til at gå på, og blive i, universitetet. Vi var på separate campuser, og følte at vi "ønskede" at blive gift så snart som muligt. Dette førte os til at forøge vores tempo, og vi blev begge færdig på tre år. Vi blev gift da Mark var på juleferie fra præsteseminariet.

Imens andre omkring os deltog i den seksuelle revolution, gjorde vi det ikke. Selvom vi havde læst Masters and Johnson og "vidste" en masse, var vi begge jomfruer da vi blev gift. Selvfølgelig havde vi ret forskellige forventninger angående frekvensen af elskov, efter vi flyttede sammen. Forskellen på disse forventninger var en konstant kilde til anspændelse, som vi følte, men aldrig talte om. Vi legede meget stilleleg angående disse forventninger.

Også, som Mark klargjorde sin optagelse til præstestanden, blev vi mere og mere ukomfortable med de roller som vi vidste præste-embedet ville medbringe, men vi vidste ikke hvordan vi kunne tale om det. Marks løsning var at starte en overbyggende Ph.D. uddannelse for præster. Så vi rejste til en ny by. Mark arbejdede deltids i en kirke og Deb, som var uddannet som håndarbejds lærer, underviste et år, i en totalt frustrerende situation. Forventninger var – igen – at Deb ville arbejde imens Mark udviklede hans karriere.

Frustrationerne i vores kommunikation, arbejde og seksualliv var i det store og hele ikke opfattet af

os, og blev absolut ikke udtrykt. Vi havde hver især vrede, som vi havde lært som børn at skjule, så alt hvad vi havde tilbage var passiv fjendtlighed imod hinanden. Lidt efter lidt, "forlod" vi hinanden for at sørge for os selv på de måder vi havde lært som børn: Deb ved hendes arbejde og håndarbejdsprojekter, og hæmmede seksualitet, og Mark ved at spise, seksual fantasier, pornografi, masturbation, gå sent i seng, og stå sent op, fjernsyn og generel stilhed. Deb kritiserede Marks livsstil og Mark brugte hendes kritik til at gå dybere ind i hans afhængighed og hans stille perioder.

Det var på det tidspunkt Mark fik sukkersyge, som han hadede men som også blev en kilde til omsorg. Vi søgte hjælp i en gruppe af meget fundamentalistiske kristne venner. Vi meldte os til bibel studier og bedemøder. Ingen af os følte os helt komfortable med det, men vi havde ikke lyst til at tale sammen, og det virkede som om det var den "rigtige" aktivitet for en præst og hans kone. Mark kastede sig ud i sine avancerede studier og Deb tog afsted på sit job som cafeteria-leder på et universitets kollegie. Mark prædikede også som en vikar-præst ved lokale kirker, og modtog mange bekræftelser for sine evner. På trods af at Deb var stolt af ham, var der en anden del af hende som følte modvilje mod al den opmærksomhed han fik, og hun fandt den grandiositet det lod til at skabe i ham, meget svært at leve med.

Det var også på det tidspunkt at vi indvilgede i at have vores første barn, en pige. Vi var seksogtyve og det lod til at være den "naturlige" ting at gøre. Selvom hun var en glæde, blev vores liv kompliceret af hendes behov, og vi opgav muligheder for at nå studier, arbejde og overlevelse.

Vores ensomhed fra hinanden fortsatte, ligesom vores livstile divergerede. Marks seksuelle fantasier og masturbation udviklede sig til lejlighedsvis besøg hos massører. Som Mark kom tæt på afslutningen af sin Ph.D, begyndte han et job som åndelig rådgiver ved en slags rådgivnings klinik, som var blevet startet af en far-type som også var uddannet præst. Vi flyttede tilbage til den by hvor vores forældre boede, og det betød at vi var indenfor rækkevidde af vores dysfunktionelle familier.

Mark opdagede at han ikke var så god til rådgivning. Hans uddannelse var mere akademisk end klinisk orienteret, men det blev forventet at han tjente sin egen løn ved rådgivnings honorarer, og han var nød til at føle sig frem. Selvom han selv søgte vejledning, frygtede hans stolthed det. Han var blevet opdraget til at tro at hvis man havde brug for hjælp, så var man en intellektuel og personlig fiasko.

Mark hadede at tage på arbejde, gruede nogen af hans rådgivnings aftaler, og fejrede stille aflysninger, men han kunne ikke tale om det med sin leder. Centeret han arbejdede for var konstant i finansiell krise og han fik ikke nok i løn. Han gjorde sin Ph.D. færdig, men skjulte en ulykkelighed, der gjorde at han ikke kunne nyde den bedrift. Den lod til at dømme ham til arbejde som han afskyede. Mark håndterede dog at begynde en undervisnings- og tale-karriere som tog ham væk hjemmefra mange aftener. Dette var, selvfølgelig, en bekvem flugt fra hjemmets anspændinger.

Deb var hjemmegående for første gang, til at begynde med, uden sin egen bil. Vi købte et hjem, som spændte privatøkonomien, og igen fik vi pludseligt et barn, vores første søn. For at redde sin forstand, begyndte Deb en forretning som lavede glasmosaikstykker, en færdighed hun havde lært på universitetet. Denne forretning begyndte at vokse.

På det tidspunkt begyndte vi udelukkende at se det par som først havde introduceret os. Manden lod til at have en spændende karriere som sagfører, og var sjov at være sammen med. Han drak en del, men selvom vi måske bemærkede det, talte vi aldrig om det. Vores børn var på samme alder og vi blev gudforældre til hinandens børn. Vi talte på udviklede og medafhængige måder om vores hengivenhed for hinanden, endda op til at planlægge at flytte et nyt sted hen, og måske flytte i bofælleskab.

For at opnå det, købte vi land i en anden stat, hvilket lagde endnu mere pres på privatøkonomien. Manden blev ved med at skubbe os til at bruge penge på underholdning, og aktiviteter såsom fælles ferier. Deb blev mere og mere ukomfortabel med det, men vi var viklet ind i hinanden. Mark var virkelig fanget af sit behov for anerkendelse fra manden, og deltog i aktiviteter som manden ledede, selvom han egentlig ikke kunne lide mange af dem. Deb følte sig ofte udeladt fra de sociale aktiviteter selvom hun måske var med.

Som vi tog på ferie sammen, boede vi ofte på det samme værelse eller i den samme hytte. Så skete

der det, at vores indviklethed og flirten med hinanden førte til, at vi gik i seng med den andens partner. Mark kan huske en følelse af han "havde" noget der "tilhørte" en som han så meget op til. Deb kan huske at hun følte sig fejlet med da det skete, uden egentlig at være med på den, men uden at vide hvad ellers hun skulle gøre. Marks krav om sex, og Debs eksposition til pornografi, havde allerede ført hende ud i områder af seksuel opfyldelse som hun ikke var komfortabel med.

Den episode ødelagde vores venskab med det par i mange år. Mandens jealousy over hvad der var sket åbnede seksuelle sår i deres forhold, og de holdt sig fra os. Det har først været for nylig at vi har taget et Niende Trin med dem, som mennesker vi har gjort fortræd som et par. Det lod til at have en lægende effekt, men idet de ikke er i helbredelse – han er stadig en praktiserende alkoholiker, og deres forhold er ikke godt – kan vi ikke opnå et højere venskabsniveau med dem.

Imens vi boede i den by, følte vi også pression fra vores familier. Det var specielt svært at være sammen med Marks familie, men vi tolerede vores smerte og ubehag. Vi begyndte at komme i Marks fars kirke, hvor Deb underviste Søndags skole. Vi tog til frokost efter gudstjenesten. Selvom Mark aldrig var bevist om det, var det Marks incest sår som tvang Mark til at gøre disse ting, og at blive stille og fjern når han gjorde dem. Det var også dem der nærrede hans afhængigheder og overkommelses-adfærd. Deb harmedes over disse "udflugter", men igen havde hun ikke værktøjerne til at udtrykke hendes modvilje på en sund måde.

Det var på det tidspunkt at Mark blev seksuel med flere af hans kvindelige klienter. Det var klart at disse episoder handlede om hans seksuelle afhængighed, ensomhed og vrede om hvad han gjorde. De handlede også om hans incest og de grænser der var blevet overskridt for ham.

Deb og andre omkring ham var uvidende om disse forhold. Da en mulighed for at tage til en ny rådgivningspraksis kom, i en ny by, virkede det som en god måde at flygte på. For Mark var det en flugt for familien, fra det andet par, og fra de seksuelle forhold med sine klienter. Det var en geografisk helbredelse som ikke ville virke. For at flytte lod det også til at vi ville blive nød til at ofre Debs forretning, som blev mere og mere succesfuld. Vi fulgte igen mønstret med at, hvad der "tilsyneladende" var godt for Marks karriere, var det vigtigste. Det nye job tilbød mere løn, status og magt: En større fisk i en mindre dam (by).

I denne nye by flyttede vi til et godt kvarter, hvor naboerne generelt tjente mere end os. Vi forsøgte at holde facaden; og fortsatte med at anspænde privatøkonomien. Mark var succesfuld i hans karriere, og Deb genstartede sin forretning. Hun begyndte at rejse mere om weekenden. Marks karriere gjorde ham meget tydelig i denne mindre by. For at teste hans popularitet lod han sig nominere til, og blev valgt til, skolekommissionen. Vores tredje barn, en søn, blev født kort tid efter at vi flyttede.

Vi var i stigende grad begge væk fra huset og fra hinanden. Vi havde begge mange distraktioner i børnene og vores karrierer. Lige før helbredelse startede, arbejdede Mark fuldtids som rådgiver, underviste på universitetet, var præst i en kirke om weekenden og var på skolekommissionen. Det var sådan at vi håndterede det anspændte hjem. Vreden og ensomheden ville nogen gange komme til overfladen, og vi ville have dramatiske skænderier. Mark ville fortsætte dem indtil midt på natten. Deb ønskede at flygte. Vores seksuelle forhold var anspændt, sjældent og fyldt med dysfunktion, men vi var bange for at tale om det.

Vi begyndte at gå til en rådgiver, men hun kunne ikke hjælpe os, idet der var dele af vores afhængighed – mest Marks – som forblev skjult for hende. Hun var rar at tale med, og hendes mægler-rolle hjalp i flere dage; men det gik i sig selv igen, og anspændelsen kom tilbage. Vi havde begge tanker om skilsmisse og vidste hvor ensomme vi var, og det var nok kun børnene som holdt os sammen på det tidspunkt.

Mark seksuelle mønstre fortsatte. Nogen af hans kollegaer lavede til sidst en intervention og han begyndte behandling.

Vores helbredelse som et par kunne ikke rigtigt starte før vores individuelle helbredelse var i gang. Hovedgrunden var at der var så mange ting som var skjult for den anden ("dobbelt livet" som de fleste afhængige lever). Individuel skam og afhængighed blokerede totalt for ethvert håb om intim

kommunikation.

Som Mark begyndte at opnå ædruelighed, begyndte vi også at gå til individual terapi, til mande- og kvinde-grupper, og til et par-møde. I vores første år i helbredelse var vi væk de fleste af ugens aftener til et møde eller en gruppe. Vores børn protesterede. Vores første år var en tid med smertefuld ærlighed i takt med at vores følelser som vi så længe havde begravet, kom frem lidt ad gangen. Det tog noget af vreden mange måneder at komme til overfladen. Det tog incest minderne ni til tolv måneder at komme frem. Det var stadig en usikker tid og der var nogen gange hvor vi stadig ikke vidste om vi ville klare den.

Som vi oplever freden i programmet, ser vi at mange ting forandrer sig. Vi oplever helbredelse i alle aspekter af vores forhold. Vi kæmper stadig med det finansielle hul som afhængighed gravede for os. Mark kæmper med at genopbygge sin karriere. Debs forretning er meget succesfuld, men skaber enorme krav til hendes tid. Selvom vores primære afhængigheder er i skak, kan vi stadig distancere fra hinanden med arbejde, surhed, over-involvering i børnenes aktiviteter og en hel masse andre flugtveje. Det er meget vigtigt at vedligeholde programmets disciplin. Vi oplever stor styrke og håb i hinanden, i andre par og i muligheden for at dele vores historie med andre.

Mark og Deb L.'s Fornyelse

Lad mig elske dig uden at eje dig. . .

Lad mig dele mine følelser med dig, vidende at du kan klare dem med omsorg men uden ansvar. . . Lad mig bede om at få mine behov opfyldt, vidende at du kun nogen gange kan opfylde dem. . . Lad mit behov for lejlighedsvis solitude ikke være en afvisning af dig, men en nærende tid for mig. . .

Lad mig ikke være afhængig af din affirmation af mig, men leve selvbevidst i min egen sjæls velvære.

Lad os være ærlige med hinanden. . .

Vidende at vi ikke vil blive gjort nar af eller blive truet eller ignoreret. . . Lad os begge finde gode venner uden at det bliver en trussel til det liv vi deler. . . Lad os besvare hinanden uden dom eller forventning, med fryd i de øjeblikke hvor vi kan dele intimt. . . Lad os være svage nu og da, eller stærk en gang imellem, vidende at begge bidrager til at vores forhold vokser.

Lad os drømme sammen. . .

Med et barns legesygehed. . . Lad vores kærlighed være en kilde til vores "små børns", fornyelse, det sikre sted hvor vi kan ernære alle vores følelser, legepladsen hvor vi kan opleve Guds liv i overflod.

Lad os begynde igen i dag!

Deb L.

Dave og Mary

Skabt for Hinanden

Vi var stadig i trediverne og stadig i vores første ægteskaber, som ikke var særligt opfyldende. På det tidspunkt havde fraser som "oprindelig familie" og "dysfunktionelt forhold" ingen mening for os, og det ville de heller ikke få i lang tid. Vi var begge engagerede i vores job, som vi brugte til at isolere os fra hinanden.

Vores forhold begyndte med et tilfældigt møde en aften på en lokal bar og restaurant. Vi var begge i byen sammen med venner fra arbejde og vi bagefter ville vi begge benægte at vi var på udgik efter en anden aften. Men vi mødtes, og vi fulgte op med en aftale om at spise frokost dagen efter. Vi havde ingen tvivl om at vi var skabt for hinanden og frokosten førte til en affære der varede i næsten fem år. Som resultat fraskilte vi til sidst vores partnere og blev gift et par måneder efter. Vi var fulde af optimisme om at denne gang ville vi gøre det bedre.

Det var næsten umuligt for os at se hvad der rent faktisk foregik i vores liv på det tidspunkt. Vi var afhængige og medafhængige som opfyldte hinandens behov, og var blinde over for realiteterne. Vi ville omforme vores liv, og andre var nød til at passe sig ind omkring vores planer. Det er interessant at vores karakterdefekter var så usynlige for os på det tidspunkt. Vi var viklet ind i hinanden. Som vi nu ser tilbage på det, kan vi se masser af advarselstegn om de forestående problemer, men vi uvidende om dem på det tidspunkt. Et år efter vores bryllup begyndte vores gamle adfærdsmønstre at komme frem igen, og det idylliske ægteskab begyndte at udvikle "sprækker". Dave havde budt Marys to døtre velkommen, og sagt at det ville give ham en chance for at "gøre det godt" denne anden gang. Dave kunne se hvad han havde savnet med hans egne to døtre. Mary ønskede en ægtefælle, og ikke en far for hendes børn. Hendes ønske var at Dave opførte sig som en ven eller en "onkel" for dem. Han ønskede at opdrage dem med den disciplin han havde lært fra sin stedfar. Det tog endnu et år før ægteskabet virkelig fik problemer; det blev en destruktiv strømhvirvel der trak alle ind.

Til sidst besluttede vi os til at søge rådgivning for sted-forældre for den ældste pige på tolv, som var begyndt at have sine egne problemer. Disse sessioner fik os til rigtigt at kigge på vores forhold og den realitet det indebar for os.

Dave følte sig mere ude af kontrol og forvirret end han nogensinde kunne have forestillet sig. Det ideelle liv han havde forestillet var nu ved at gå op i limningen. Følelsen af at blive forladt var med ham hele tiden. Det job han havde haft i fjorten år var også i fare, idet han havde forsømt det i længere tid. "Løgner" han havde levet med var nu også kommet frem. Det var en lettelse, men det var også meget skræmmende. Nu var han behersket mere af en følelse af skam og skyld, og var dybt involveret i hans seksuelle afhængighed. Hans afhængighed fortsatte den skøre odysse som påvirkede selve kernen af vores liv, og vores omgivers liv.

Skænderierne, raseriet, isolationen, impotensen hærgede os. Det blev sværere og sværere for David at holde hans andet liv hemmeligt. Efter fire år var det ægteskab der skulle sikre os evig lykke næsten afsluttet. Dave forsøgte at forklare hans seksuelle afhængighed til Mary, som var i chok i lang tid. Hun påtog sig at lære alt hvad der kunne læres om sex afhængighed. "Overvågningen" indtog hende.

Som han begyndte at læse Dr. Pat Carnes bøger, indrømmede David at han var afhængig af sex. Han lovede at gå til SAA møder, og gjorde det i ni måneder. Derefter, i fire og et halv år praktiserede han en dybere hemmelighed som han skjulte for Mary. Hun var ekskluderet fra hans hemmelige tilværelse. De følte hver især at livet var i orden i det tidsrum. Mary vidste ikke at Dave havde genstartet hans afhængighed tre år tidligere. Han havde tydeligvis undervurderet den magt som afhængigheden havde over ham.

Der lod ikke til at være nogen måde hvorpå tillid kunne genetableres. Enden, blev de enige om, var der, og de ville gå fra hinanden på en civiliseret måde. Nu var hemmeligheden ude for børn og venner. Mary følte stor lettelse, også selvom ægteskabet ikke havde klaret sig. Hun fortsatte med skilsmissem på trods af at

hun følte at de rent faktisk elskede hinanden på en eller anden måde. Vi vidste begge at ægteskabet ville mislykkes lige meget hvad – eller det troede vi!

Som Mary ventede på advokaten, bladrede hun i et blad, hvor hun pludselig så en artikel om seksuel afhængighed. Der stod at, ligegyldigt om det var en mand eller kvinde, kunne seksuel afhængighed behandles med succes og prognosen var rigtig god.

Vi mødtes til en “sidste frokost”. Hun forklarede hvad hun havde læst, og Dave sagde at han ville udforske det yderligere. Endelig talte han fra hjertet. Han fandt ud af at andre par håbede at starte en støttegruppe for par i helbredelse. De nødvendigvis arrangementer blev foretaget, og vi mødtes med to andre par. Dette var det første RCA møde.

Det sværest var dog først lige begyndt for Mary. Hun begyndte at håndtere hendes ansvar i forholdet og opdagede at hun havde bragt mange af hendes gamle karaktertræk, gode og slette, til dette forhold, såvel som hendes første forhold. Foran to andre par foretog vi en seks-månedes forpligtigelse til at arbejde på vores forhold. Vi forpligtigede os til at vi ikke ville forlade hinanden i det tidsrum, lige meget hvad (undtagen fysisk vold).

Vores store udfordring var at håndtere den underliggende skade, som var ved at blive meget klar for os. Dette inkluderer manglende tillid, parskam, manglende intimitet, og en dyb frygt for at blive forladt. Mary var bange for at forlade Dave. Hun var også bange for at blive forladt. Vi erkendte begge at vi havde talent for ikke at koncentrere os. Nu da frygten for at blive forladt var identificeret og talt om åbent, kunne vi begynde at arbejde med vores forhold og samarbejde som et par i helbredelse.

Vores ugentlige møder hjalp os med at håndtere mange små og store kriser. Det var et sikkert sted for os hvor vi kunne være åbne for hinanden og være ærlige foran sikre og omsorgsfulde par. Disse to par var instrumentale i, at vi nu har et kærligt og blidt ægteskab. Vi takker dem nu og altid.

Vi kan ikke sige at de smertefulde ord og handlinger er forsvundet, men vi kan sige at vi forstår dem og hvad der bragte os sammen. Vi forstår nu kun alt for godt at det er en kontinuerlig process. Vi skændes stadigvæk; men vi har et klarere perspektive på fortidens smerte, manglende tillid og problemer.

Vores fælles sorg angående vores barndom deles nu åbent med hinanden. Vi forstår den smerte, men vi dvæler ikke på den. Vi har liv der skal leves og, mest vigtigt, et sandt kærligt og intimt forhold der skal bygges.

Beth og Stephen

Frihed fra Trældom

Beth

Jeg er toogtredive år gammel, og har været i forhold med Stephen i tre år. Vi har begge gået sammen jævnlige til RCA møder i halvandet år. Før jeg mødte Stephen var jeg ædru i Alcoholics Anonymous i næsten tre år. Med Guds vilje vil jeg snart kunne fejre seks år i træk med ædruelighed i det program. Jeg vidste dog ikke at når jeg først blev ædru, hvilke andre afhængigheder der afventede min opdagelse og min helbredelse fra dem!

Jeg var den første af tre børn som blev født til et par som var, i min ikke så ydmyge vurdering, allerede dybt engagerede i deres egne afhængigheder. Min mor, efter min mening, var afhængig af raseri og afhængig af min far; min far var afhængig af alkohol, spil, arbejde, min mor og indvikling med hans mor. Jeg tror at min mor var misbrugt følelsesmæssigt af sine forældre fra tidlig barndom. Jeg kan huske at hun ofte sagde at hun ikke følte sig fri indtil hendes fars død. Sarkasme og øgenavne var de operative kommunikations metoder i hendes familie og disse mønstre var også til stede i vores familie. Min bror var konsekvent kaldet ved sit fulde navn, med hans mellem-navn erstattet med "løgner" eller "klynker". Raseri og skrigen, inklusive de følgende fraser, blev rutine-mæssigt rettet imod os morgen, middag og aften: "Skrub af; Jeg hiver ethvert forbandet hår ud af dit hoved; Jeg giver dig en på kassen; Jeg proper min knytnæve ned i halsen på dig; Jeg brækker hvert et ben i din krop; Jeg skal give dig noget at græde over". Min mor var stolt over at have et repertoire af udtryk i retning af "hvis et blik kunne dræbe" variationerne. Disse udtryk var ikke brugt til at sikre at vi opførte os ordentligt når vi var ude, det vil sige, som en erstatning for offentlige irettesættelser. De var en integreret del af familiens kommunikations system, hvilket min fars tavshed også var, hvilket kunne stå på i uger eller måneder. Jeg lærte disse adfærdsmønstre og, indtil jeg blev ædru, troede at praktisere dem var en normal del af at have et forhold. At lære nye kommunikations metoder var absolut nødvendig for mig, således at jeg kunne have en mulighed for intimitet.

Min far var en af to drenge som var "mors små engle". I min barndom så jeg min far og hans bror blive konstant invaderet følelsesmæssigt af deres mor. Jeg formoder at denne invasion begyndte i deres barndom og at, som svar på denne invasion, min far lærte tilbagetrækning og stilhed som forsvar. Han brugte "den kolde skulder" som en måde at straffe min mor, og senere, også os. Det var sådan at han udtrykte at han var såret og vred, og jeg lærte at gøre det samme. Han lærte også, i sin oprindelige familie, at børn var der for at blive brugt af de voksne, og ikke at voksne var ansvarlige for børnenes basale følelsesmæssige behov. I både min mors og min fars familier, var børn ansvarlige for forældrenes glæde, og denne vending af forældre/børne rollerne var gentaget i min familie. Mine forældre tog ikke følelsesmæssigt ansvar for at være vores forældre. I stedet var det påkrævet af os at vi tog os af deres følelsesmæssige behov. Det var vores job at modtage deres vrede når den overvældede dem, at standse vores tårer således at de ikke blev ukomfortable, og at kæle for dem når de havde behov for kærlighed, og ikke når vi havde brug for den slags opmærksomhed. Mine to brødre og jeg blev også gjort ansvarlig for vores bedsteforældres glæde, specielt efter at begge vores bedstefædre døde, og vores bedstemødre da var uden partnere.

Jeg vælger at dele min historie med jer med det oprigtige håb at I finder hjælp eller komfort I jeres egen oprigtige søgen efter løsninger på de problemer som I står over for i jeres forhold. Jeg inkluderer information om mine egne afhængigheder og min oprindelige families dysfunktionelle adfærd fordi de er elementer der bidrager til min adfærd i mit nuværende forhold.

Som en del af at være ansvarlige for vores forældres følelsesmæssige behov, skulle vi spille roller som anvist, og, helt tosset, blev skammet når vi gjorde det. Dette tog fokus væk fra vores forældres dårlige opførsel. Jeg var den "kloge" med den "store mund", og min bror var den "ikke så kloge" som "løj" hele tiden. Selvfølgelig løj jeg også, men de konfronterede mig ikke, for dermed kunne den definerede familie struktur blive bevaret. Min yngste bror var den "gode". Interessant nok var vi anvist vores roller før vi egentlig havde mulighed for at udvikle vores egen personligheder, og de roller vi var anvist var i parallel med de dysfunktioner vores forældre af samme køn havde. For eksempel, jeg var kendt som kold, sarkastisk

og følelsesløs, med et repertoire af udtryk. Disse egenskaber var min mors, et resultat af hendes misbrug som barn. Min bror var udset til "ikke at være for klog", hvilket også var den rolle min far spillede, både for at undgå forælder ansvaret og som en del af hans afhængighedsdans med min mor. Hun var den "kloge" og var nedladende over for ham, hvorimod han udøvede hans magt via trussler om stilhed og tilbagetrækning.

Stilhed var også en integral del af familiens kommunikations system, på en anden måde end simpelthen vores far straf af os. Vi skulle være tavse om hvad der skete med os. Jeg blev efterhånden så tavs om hvad der skete at jeg holdt op med at forstå, hvad der skete med mig. Det skabte min nuværende problemer med at stole på, eller enddog være bevidst om, mine egne opfattelser. Jeg arbejder på at overkomme den resulterende overvagtssomhed og overafhængighed af "reglerne" for at forstå hvordan tingene "burde" være, i stedet for hvad jeg faktisk følte. Jeg lærer at føle mine følelser og at stole på min egen dømmekraft, så jeg kan holde op med konstant at evaluere min og andres opførsel, specielt Stephens. Dette betyder dog selvfølgelig ikke, at ved at standse min evindelige intellektuelle evaluation, at jeg ønsker at undgå det Tiende Trin, eller at mit mål er at bruge min egen dømmekraft til at lade min selv-vilje køre løbet. Hvad jeg søger efter er balance, her, som i alle områder af mit liv.

Kravet om stilhed skabte også meget stor skam i mig. En måde hvorpå de sørgede for at jeg var stille var ved at skamme mig og kalde mig navne ("argumenterende", "oppositionel", osv) når jeg var uenig i deres vurdering af mig. Jeg taler ikke her om den slags skam, som man forståeligt nok føler, når man har gjort andre fortræd eller har gjort noget uacceptabelt. Jeg mener dyb, patologisk skam, den slags der får en til at føle sig som om man er defekt helt ind til kernen, at man er modbydelig blot fordi man eksisterer og trækker vejret. Jeg begyndte at tro på det, når jeg fik at vide at jeg var skør. Idet inten var i vejen med mine forældre, måtte der jo være noget i vejen med mig. Jeg kommer mig over denne skam, en dag ad gangen, og det er kun ved at bedre mig fra denne skam at det bliver muligt at lære nye måder at kommunikere på. Jeg indser at jeg ikke kan ligge et lag fernis af "passende" kommunikation over en skam-fyldt ånd. Jeg forstår hvorfor mine forældre opførte sig som de gjorde og jeg tror også at de er skam-baserede, og kun kunne give mig hvad de selv havde i sig.

Min far opgav spil, da han tabte et \$40.000 lån ved at spille det væk på aktie-markedet. Han lærte sine drikke- og spillevaner på sit mors skød. Hans forældre ejede en bodega, og et af mine tidligste minder af min bedstemor, var den glæde hun fik ved at tage på "banen", dvs, travbanen. Efter at han opgav spil, begyndte min far at bruge alkohol mere, for at klare sig.

Fysisk misbrug var til stede i min familie, hvilket får mig til at tro at mine forældre også oplevede lignende misbrug som børn. Både min bror og jeg blev rutine-mæssigt banket for blot at gøre hvad børn gør – at græde, at sige "nej" da vi var 2-3 år gamle, etc. Selvom jeg er stor modstander af at slå et barn ligegyldigt alderen, for de af jer der ikke deler den opfattelse, vil jeg her adskille min forståelse af at slå og få smæk. Smæk, som jeg forstår det, er et ikke-smertefuldt slag som leveres med en åben hånd, på en lilles ende, beskyttet af en ble, af en rolig forælder, for at lære barnet noget. Smæk involverer aldrig brug af objekter (bælter, hårbørste, etc), og involverer aldrig gentagede slag. At blive slået er når en forælder leverer slag midt i deres eget raseri. Min bror og jeg blev slået. Jeg siger ikke "brødre", for selv om jeg havde to, på grund af at jeg har mange huller i min hukommelse, og jeg kan ikke huske hvad der skete med min yngste bror angående korporlig afstraffelse. Jeg kan huske at mine forældre var blevet mere afslappede i deres behandling da min yngste bror kom til, men jeg kan i sandhed ikke huske det. Jeg rejste hjemmefra da han var seks, og jeg var seksten.

Jeg vidste aldrig hvilken opførsel ville "medføre" at blive slået, og hvilken opførsel der ville medføre ros. Igennem hele min barndom havde jeg et tilbagevendende mareridt. I denne drøm ville en ubeskrivelig, usynlig, ond ånd jage mig igennem vores kvarter. Det ville lykkedes mig at flygte ind i vores hus, og jeg ville føle mig meget lettet over at have nået sikkert ind i køkkenet, hvor min mor stod med ryggen mod mig, og rørte i en gryde på komfuret. Jeg ville begynde at beskrive min desperate flugt, og min mirakuløse undslipning. Min mor ville langsomt vende sig imod mig. Som hun vendte sig, kunne jeg se at hendes ansigt var blevet til træ, lidt som en bugtalers træ-dukke. Hun var besat af den usynlige onde ånd, der havde jaget mig. Jeg ville løbe skrigende fra huset til vores nabos hjem, hvor det samme ville ske igen. Jeg havde den drøm ofte i min barndom, og også nogen gange som voksen, indtil jeg blev ædru. Da jeg først forstod at drømmen var en sand beskrivelse af mit liv i min oprindelige familie, havde jeg aldrig drømmen igen.

Seksuelt misbrug var også en del af min oprindelige families historie. Som lille barn havde jeg en blære infektion i syv måneder, som kun blev bremset efter at jeg indlagt i to dage for diagnose. Lægens anmærkninger hver måned beskrev irriterede og røde genitalier, men der var ingen der gjorde noget. Diagnose testene kurerede mig ikke, og lægen opdagede at der ikke var nogen medfødt anomali der forårsagede problemet. Åbenbart fik hospitals opholdet, den person der misbrugte mig, til at standse. Udover disse tidligste oplevelser blev jeg også misbrugt af min farmor. Efter hendes mands død ville hun nogen gange klynke "Elsk lidt med mig", og så vidste jeg at nu stod jeg for tur. Hun mente ikke samleje, men mente at vi burde møde hendes behov for fysisk kontakt, hvilket nogen gange var seksuelt. Jeg var også tvunget til at sove med hende, både når jeg besøgte hendes lejlighed, og i en udtræksseng i mit soveværelse når hun var på weekend-besøg. Dette var en indledning til hendes misbrug af mig. Hun ville ofte misbruge min yngste bror seksuelt foran mig på dagligstuens sofa, når hun lod som om hun trøstede ham. Det var både ulækkert og spændende for mig på samme tid. Det var både lettende og smertefuldt, idet jeg var meget lettet over ikke længere at være fokus for hendes opmærksomhed, men jeg følte mig også forladt og jaloux.

Følelsesmæssigt seksuelt misbrug foregik også i min familie, på mange måder, inklusive hyppige kommentarer om mine udviklende bryster, og rivaliseren udviklede sig imellem mig og min mor angående det faktum at mine bryster var langt større end hendes. Mine forældre lærte mig udtrykkeligt (ikke blot i skjulte beskeder eller ved eksempel, men også i ord) at jeg var sekundær i relation til deres forhold med hinanden.

De forklarede at børn altid voksede op og forlod deres forældre, så børn var sekundære. En eller anden ville komme og elske mig en dag, forklarede de, og så ville jeg være først for den person. Men indtil da, skulle jeg vente. Jeg lærte sex/forholds afhængighed tidligt, via det jeg lærte fra min oprindelige familie, både ved eksempel, og via forklaring. Sex var kærlighed, som jeg tydeligt så, både fra det faktum at den eneste berøring jeg fik, der ikke var bank, var fra min bedstemor, og fra den måde som jeg så min mor opførte sig på med min far. Jeg fik det klare indtryk at mænd var utroligt dumme og lette at manipulere med sex, men også at, på en eller anden måde, at de var meget nødvendige. Jeg vidste, i min barnlige forståelse, at for at blive elsket som en voksen, burde man læse den bog i min mors skuffe om "hvordan man tilfredsstiller en mand", for hvis man ikke gjorde det, ville de forlade en, og så ville man dø.

Det var med disse lektioner at jeg var påklædet til at konfrontere verden da jeg forlod hjemmet som seksten-årig. Jeg var blevet seksuelt aktiv som fjorten-årig med min gymnasie-kæreste, som jeg senere erkendte (i min ædruelighed) var en alkoholiker. Han drak recept-pligtig kodein-hostesaft direkte fra flasken selvom han ikke havde hoste. . . . Jeg kunne aldrig forstå hvorfor han ikke brugte en ske, og hvorfor han gjorde det, når han ikke havde hoste! Han kom på universitetet, og slog op med mig. Jeg var ødelagt. Jeg tog på det samme universitet som ham, selvom det var i en anden stat, i håb om at få ham tilbage. Så snart som jeg ankom begyndte jeg at bruge stoffer og alkohol. Da min yngste bror blev diagnosticeret med leukæmi, begyndte jeg at bruge hver dag. Jeg brugte hallicinogene stoffer den uge jeg gav ham en knoglemarvs transplantation, selvom, som den gode pige jeg var, at jeg checkede med doktoren først. Da han døde, var det forventet af mig at jeg trøstede mine forældre over tabet af deres søn. Idet de havde lært at børn skulle servicere forældrenes følelsesmæssige behov, forstod de aldrig at de var ansvarlige for at være mine forældre i forbindelse med min brors død.

På universitetet faldt jeg i armene på en mand, som jeg ikke kunne lide, kort efter vi mødtes. Jeg ignorerede mit første indtryk, som var, at han på en eller anden måde var fedtet og uærlig. Selvom at han begyndte at være mig utro inden for de første fire måneder af vores forhold, blev jeg med ham i ni år. Han var den der endeligt ville elske mig først, i min afhængige hjerne. Han var uddannet og artikuleret, interesseret i politik og var medfølelse. Selvfølgelig kom han også fra en krænkende familie, og lærte kommunikations teknikker fra dem, så hans sødere sind blev efterhånden skjult som hans sygdom kredsede frem. Hans familie var virkelig sød over for mig, hvilket også gjorde at jeg blev hos ham. De bød mig velkommen til to ugers juleferie hvert år, og de tog mig på lange familieferier til sønen hvert år. Selvom hans far også brugte øgenavne og raseri, idet jeg ikke var medlem af familien, gik det ikke ud over mig, og jeg følte mig sikker i deres hjem. Mine forældre havde for længst holdt op med at tage mig på familie ferier, og sagde at de ikke kunne lide mig. Så det at få en sådan velkomst af hans familie var himmerigsk for mig, indtil jeg begyndte at lære om alkoholisme og dysfunktion.

Til at begynde med brugte min partner og jeg sammen, men vores afhængigheder drev os længere og længere hinanden. Han drak og var krænkende, nogen gange også fysisk; jeg brugte og var krænkende, ved at bruge min gamle og velkendte adfærdsmønstre: Øgenavne og raseri. Han smed mig på tværs af værelset i januar 1985. Den første gang af de få gange han slog mig, sagde min mor, at jeg var så svær at leve med at jeg ganske givet havde provokeret ham, og jeg skulle prøve på at være sødere. Jeg var vred, men jeg stolede på hende og blev otte år til. Denne gang vidste jeg dog at vi havde brug for hjælp. Vi gik til rådgivning, og doktoren sagde at vi havde brug for individuel hjælp. Idet jeg var bange for at min partner ikke ville gå tilbage til terapi hvis han var tvunget til at skifte terapeut, fandt jeg en anden rådgiver for mig selv. Hun påkrævede med det samme at jeg skulle gå til Al-Anon som betingelse for at hun ville se mig. Så jeg begyndte at gå til Al-Anon.

Inden for tre måneder opgav han terapi, og skulte det for mig. Jeg fandt ud af det, og efter to måneder hvor jeg håbede at han ville få en anden terapeut som han havde lovet, bad jeg om at blive separeret. Idet jeg var endnu ikke i helbredelse fra min forholds-afhængighed, fandt jeg kun styrken til at bede ham gå fordi jeg kørte en intrige med en anden aktiv alkoholiker som jeg arbejdede sammen med. Jeg "vidste" at jeg ikke ville tage forholdet videre, men da denne nye fyr blev ædru ugen efter at min partner gik, blev jeg involveret med ham. Et par uger efter, ramte sorgen over min partners afgang mig, forsøgte jeg at slå op med den nye fyr og komme tilbage til min partner, men han var allerede involveret med en ung pige. Vi gik frem og tilbage indtil jeg kollapsede og påbegyndte behandling for medafhængighed. Jeg havde en drøm der, at jeg var afhængig, og at hvis jeg indrømmede det, ville jeg få det bedre. Da jeg fortalte om min drøm til gruppen, i stedet for at grine og sige "Åh, helt ærligt", nikkede de alle utroligt nok i enighed! Jeg kom hjem igen, og blev involveret med fyren som var ny-ædru i AA, blev selv ædru, og levede lykkeligt derefter i forholds-afhængighed indtil jeg opdagede hans sex-afhængighed. Så var det tilbage til fosterstillingen for mig. Jeg påbegyndte ACA helbredelse. Efter et dejligt år single, hvor jeg lærte, helt dybt nede, at Gud var nok for mig, og jeg var nok for mig, mødte jeg Stephen. Jeg var til et møde hvor jeg sædvanligvis var, og jeg bemærkede ham, fordi han var nykommer til dette møde. Jeg var fascineret. Så begyndte han at tale om hvad han havde lavet i sit terapi-møde i dag, hvilket var at han forsøgte at komme overens med, at han ikke havde lyst til at have sex med den kvinde han datede. Det synes jeg var alle tiders! En mand som heller ikke havde lyst til sex nogen gange; en mand som følte lige som mig! Han kom op til mig efter mødet for at sludre, og han talte så stille og var så sød. Min ven Allison stod sammen med mig, og efter at han tog afsted, sagde hun at hun håbede at han ville holde up med at date den kvinde han talte om ved mødet, og begynde at date mig, fordi hun syntes at han virkede så sød. Så efter næste uges møde gik vi ud for at få en kop kaffe. Da gik det op for mig at han var aktiv i hans sex/forholds afhængighed, og at han ikke blot datede den anden kvinde, men boede med hende! Jeg "vidste" at jeg ikke skulle involveres med ham! Ha! To uger efter vi mødtes forlod han sit forhold og begyndte at gå til SLAA. Det faldt jeg for!

Det at blive involveret med Stephen, selv imod min bedre dømmekraft, var en indikation for mig at jeg var sex/forholds afhængig. I mit forhold til min partner igennem ni år, troede jeg at problemet var hans alkoholisme, men hans alkoholisme var faktisk bare et spejl for min egen alkoholisme. Med min første partner i ædruelighed, troede jeg at problemet var hans sex afhængighed, hvilket i det store og hele det også var. Men da jeg blev involveret med endnu en sex-afhængig – hvilket jeg havde svoret at jeg aldrig ville gøre igen – erfarede jeg at lektionen var den samme, og indrømmede min magtesløshed over min sex/forholds afhængighed. Til at begynde med foretrak jeg at holde en sikker intellektuel distance fra det der med "sex afhængighed", og sagde blot at jeg var en forholds afhængig. Jeg gjorde aldrig noget at det der ulækre promiskuitet, eller brugte pornografi, eller. . . men, som jeg hørte mig selv liste alle disse ting mit hovede; hørte jeg AAs "ikke endnu-er", og huskede hvad benægtelse lød som om.

Langsomt, som i alkoholiske ædruelighed, har jeg husket ting som jeg gjorde, og tanker jeg havde, som fik mig til at passe fuldstændigt i sex afhængigheds klassen. Jeg forstår nu at der ikke er nogen forskel imellem sex- og forhold-safhængighed. Ligesom i AA, nogen folk drak kun øl, nogen fin vin; nogen lå i rendestenen, nogen var på bestyrelses gangen; nogen havde en dom for spirituskørsels, nogen havde ikke. Sådan er det også i SLAA – nogen var prostituerede, nogen var husmødre, nogen brugte pornografi, nogen brugte blot forførende tøj og flirtende adfærd som deres varelager.

Men ligesom vi alle i AA er alkoholikere, ligegyldigt hvilken etage vi står af elevatoren på, så kan jeg ikke placere mig selv over de ulækre sex-afhængige hvis opførsel jeg sådan foragter. Jeg er en af dem.

Selvfølgelig vil jeg kæmpe med min foragt og mit ønske om at separere mig selv, men Gud giver mig rigeligt med påmindelser om, at når jeg har en finger der peger på en anden, har jeg tre der peger på mig selv.

På trods af vores afhængige start, var det faktum at jeg var tiltrukket til Stephen et tegn på min helbredelse. Han havde seks og et halvt års ædruelighed i AA før vi mødtes. Det var helt sikkert en forhelbredelse i forhold til de aktive alkoholikere som jeg havde begyndt forhold med før. Han var allerede i terapi selv, ikke fordi der var en der tvang ham til at gå. Også, på grund af at jeg var misbrugt fysisk, havde jeg indtil nu kun søgt forhold med mænd som var enten meget små, eller ikke for høje, idet jeg troede at det på en eller anden måde ville beskytte mig mod at blive misbrugt (forkert!) Jeg tændte heller ikke på tydelige indikationer af maskulinitet, og datede kun hårløse mænd, og så tæt på at være kvinder som jeg kunne finde. Stephen, på den anden side, var næsten to meter høj, muskuløs og behåret, og tydeligvis en mand. Det at have tiltro til vores forpligtigelse til voldsløshed med hinanden var et stort skridt for mig, idet han ganske givet er stor nok og stærk nok til at han kunne slå mig ihjel, hvis han ville.

Mange af de oplevelser jeg havde, og de adfærdsmønstre jeg lærte i min familie, påvirker min evne til at deltage i et intimt forhold i dag. Selvom mine problemer begyndte der, er min helbredelse og mine forandringer mit ansvar. Som barn var jeg et offer, og således lærte jeg både at være offer og misbruger. Jeg kan ikke skyde skylden på min forældre, eller på en eller anden måde separere mig fra "børnemishandlere", og anse mig selv for at være bedre end dem. Jeg er som de er, og jeg kan kun være taknemmelig for at jeg har fået mulighed for at forandre min adfærd, og at bryde kæden af misbrug. Når min "autopilot" adfærd er aktiv, sker der ting der skader mit forhold og er problemer som Stephen og jeg skal behandle i vores helbredelse sammen som et par. Mit anlæg for vold; skrigen og raseri; øgenavne; min post-traumatiske stress disorder, som forårsager mit "kæmp eller flugt" reaktion til permanent at side fast i "tændt" positionen; og min relaterede konstante angst, overvagtksomhed, og manglende evne til at slappe af, er alle ting som jeg arbejder på at forandre med hjælp fra RCA og andre Tolv-Trins programmer, terapi og kropps-arbejde.

Selvom vi er bevidst om vores familie forhold, erkender jeg at vi stadig udspiller aspekter af begge vores forældres afhængigheds-dans, og endda efterligner nogen af deres omstændigheder. AAs Store Bog siger sandheden er at selv-bevidsthed ikke hjælper noget! Nogen af lighederne er forbløffende. Jeg har en høJere uddannelse; min mor gik på et prestigøst universitet. Stephen og min far fik en studenteksamen og kom aldrig på universitetet. Jeg opfører mig nedladende overfor Stephen; min mor opførte sig nedladende over for min far. Både min mor og Stephens mor var rasende; jeg raser over for Stephen. Jeg kæmper ofte med den foragt for mænd jeg lærte i en familie hvor rollen for alle mænd var "dumrianner". Jeg tager for meget ansvar; Stephen bruger manglende ansvar som en måde at trække sig på, hvilket ofte medfører min foragt og raseri, og fritager ham fra ansvaret for at håndtere hans egen vrede, lige som min far. Stephens forsvars mekanismer imod hans invaderende mor inkluderer tilbagetrækning, hvilket han bruger i vores forhold ligesom min far gjorde med min mor og mig.

Stephen bruger også at fordreje tinge, vende bordet, og ændre emnet som afhængige skænderi værktøJer, hvilket er parallel med det tosseri der var non-stop i min oprindelige familie. Den gode nyhed er at, tak til Trinene og meget hjælp, kan vi se vores mønstre, hvilket, om end ikke nok i sig selv, åbner døren til at helbrede dem.

Stephen

Jeg er en person med flere afhængigheder. Mine afhængigheder og tvangstanker er egentlige sygdomme, men, som omskrevet fra AAs Store Bog, er de blot symptomer på dybere, underliggende forhold. Mere præcist tror jeg at disse afhængigheder er overlevelsesmekanismer jeg udviklede som barn for at lindre følelsesmæssig stress. Årsagerne til min stress i barndommen var mange: Ineffektive eller fraværende følelsesmæssige og sociale færdigheder, misbrugs- eller traume-episoder, og så videre; men, den vigtigste underliggende årsag er den opdragelse jeg fik. Jeg siger ikke at mine forældre monstre som begik forfærdelige kriminalitet på et personligt niveau. De er blot individer, ligesom mig, der var blev beskadiget som børn. Da de blev forældre, videregav de blot skaden til deres børn, i dette tilfælde, mig.

Jeg vælger at dele min historie med jer i det oprigtige håb at I vil finde hjælp eller komfort i jeres

egen oprigtige søgen for løsninger på de problemer i står overfor i jeres forhold. Jeg inkluderer information om mine afhængigheder og dysfunktionelle adfærd i min oprindelige familie, fordi de er elementer der bidrager til min egen adfærd i mit forhold.

Min mor blev gravid med mig da hun var atten og stadig ugift. Hendes mor og bedstemor brugte det forhold til at skamme hende. Hendes bedstemor bad hende forlade familiens hus, og hendes mor annullerede en "kontrakt" hvori min mor ville have fået \$4.000 hvis hun havde forblevet "uskyldig" indtil hun blev gift. Hendes forældre informerede hende også at hun ikke ville få mere fra dem. Hun skulle leve fuldstændig for hendes egne midler. Dette var højdepunktet af mine bedsteforældres bebrejdelse og syndebukkeri af min mor igennem hele hendes barndom. Det var i den ånd af skam og forladelse at min mor giftede sig med min far, og de flyttede til en et-værelses lejlighed inde i byen.

Jeg blev født i foråret 1961, og en måned senere flyttede mine forældre til en lille tre-værelses rækkehus i forstæderne. I det følgende tre år boede vi sammen som en familie. Min far færdiggjorde hans sidste år på universitetet samtidig med at han arbejdede om aftenen for at støtte os. Min mor endte sin universitets uddannelse tidligt så hun kunne passe hus og barn på fuld tid. Mine forældre havde mange universitets fester i huset (og som barn blev jeg nogen gange fuld ved de lejligheder). Efter at min far begyndte at arbejde om dagen, følte min mor sig mere og mere forladt af min fars eskalerende drikkeri. Han begyndte ikke at komme hjem til aftensmad, og blev mere og mere hyppigt ude sent, for at drikke. Til sidst konsulterede min mor en læge, som identificerede min fars alkoholisme. Han gjorde hende opmærksom på at min far ville enten stoppe, eller ikke stoppe med at drikke, og hun kunne vælge at blive under de omstændigheder, eller hun kunne gå. Hun valgte at gå og mine forældre blev skilt lige efter at jeg fyldte tre år.

Det år begyndte min mor et job som kontor-mus; jeg begyndte børnehaven, og vi blev bedste venner. En aften kom min far på besøg. Han viste mig hvordan man gav et håndtryk. Jeg var så glad for at farmand havde fundet vej hjem. I kan forestille jer hvad jeg følte da han gik igen, og jeg indså at hans fravær var bevidst i stedet for et uheld. Det kan godt være at jeg ikke oplevede den direkte effekt af forældres alkoholisme, men jeg oplevede min fars fravær som et resultat af hans sygdom.

Cirka et år efter mine forældres skilsmisse begyndte min mor at date en mand som ville blive min stedfar kort tid efter. Hans søn var kun een dag ældre end mig. Til at begynde med var vi en lykkelig familie, men som tiden gik, blev denne mand mere voldelig. Jeg kan huske en aften hvor min mor havde taget mig ind på hendes værelse som for at beskytte mig og knugede mig, imens hun skreg hysterisk i frygt, som min stedfar slog på døren og råbte trussler.

Jeg var rædselsslagen. Et par måneder senere, kom han med en skål suppe til mig i mit første klasses værelse og forsøgte at forklare at han ville tage min bror. Jeg kunne ikke forstå det, men jeg nød den specielle opmærksomhed. Den eftermiddag tog han afsted med min bror. Min mor holdt mig og græd som jeg så dem køre væk.

Fra dette punkt fremefter, begyndte jeg at opleve sorg over min families fravær, men jeg vidste ikke hvordan jeg kunne udtrykke den smerte og sorg og vrede. Jeg havde brug for hjælp, men idet min mors følelsesmæssige behov ikke var blevet mødt da hun var børn, vidste hun ikke hvordan hun kunne hjælpe mig med mine behov. Istedet brugte hun mig til at møde sine behov. Derfor, fordi jeg ikke kunne udtrykke eller frigøre mine smerte, sorg og så videre, blev disse følelser inden i mig, i mange år. Jeg internaliserede dem. Jeg fortsatte med at internalisere følelser når nye følelsesmæssige forhold opstod.

At bære min følelsesmæssige bagage var ukomfortabelt, så naturligvis udviklede jeg værktøjer for at distrahere mig fra ubearbejdede følelser. Jeg begyndte at trække mig tilbage og opdagede, noget ubevidst, at isolation var mere komfortabel end socialisering fordi jeg ikke skabte forurørende følelsesmæssige situationer over for mig selv. Det at læse masser af bøger maskerede min tilbagetrækning og gav mig endnu et værktøj for følelsesmæssig flugt fantasi. Ligeledes, skolearbejde gav mig intellektuelle sysler, hvilket ligeledes var effektivt for at lukke for mine følelser.

Jeg var seks år gammel da min anden familie splittede op. Min mor og jeg var endnu en gang meget

tæt på hinanden. Vi kælede i sengen weekend morgener og jeg tilbragte det meste af min mors fritid med hende. Vores nabos børn kom med deres fars *Playboy* blade til mit "fort" i baghaven. At kigge på disse nøgne kvinder ophidsede mig ikke seksuelt, idet jeg var syv år gammel; men jeg oplevede øjeblikkelige og intense humørsvingninger. Jeg følte spænding, hurtigere hjerteslag og blev stakåndet. Jeg følte skyld og skam og nysgerrighed. Det var kun for to år siden at jeg endelig var i stand til at erkende at det var det første trin i min afhængighed af pornografi.

Da jeg var otte år gammel, mødte min mor en tredje mand som hun giftede sig med efter et par måneder. Jeg så på denne mand og hans medfølgende søn og datter med en del mistænksomhed. Jeg stolede ikke på at de holdt nok af min mor og mig, og at de ville blive sammen med os. Jeg bemærkede også at denne mand virkelig drev en kile imellem min mor og mig. Vores kæle-morgener og den ekstra tid vi havde tilbragt med hinanden var nu væk. Pludselig var jeg på bagsædet med to andre børn som var fremmede for mig, som det blev forventet at jeg skulle bruge min tid sammen med. Jeg begyndte efterhånden at acceptere disse mennesker, og kom tættere på dem, men dette ægteskab holdt kun i otte måneder.

Min mor blev gift og skilt endnu engang, så ialt var der fire ægteskaber og skilsmisser før jeg var seksten. I mellem det tredje og fjerde ægteskab datede hun en del men og havde to længere forhold, som hver varede cirka et år. In imellem forhold og affærer brugte min mor mig til at møde hendes partnerskabs behov. Vi ville komme tæt på hinanden når hun ikke havde en partner, og jeg blev forladt når partnere kom. Hun brugte mig som en surrogat for en ægtefælle. Min mors adfærd i forhold til mig blev mere "grænse-løs" som hendes seksuelle afhængighed kom frem. Hun ville bruge badeværelset med døren åben, klæde sig på foran mig, og bede mig massere hendes nøgne krop. Jeg ville blive skammet til at give hende disse massager i teenage årene, fordi hun ville fortælle mig at jeg ikke måtte kigge på hendes genitalier, som hun bad mig massere hendes baller eller ben. Jeg indså ikke at denne adfærd var incest fra min mors side indtil for tre år siden. Før da, følte jeg kun skam over at jeg ved et uheld eller nysgerrighed havde jeg set mine mors genitalier. Igennem disse oplevelser begyndte jeg at ligesætte sex med kærlighed.

Da jeg var fjorten år gammel begyndte jeg at drikke på weekend aftenerne, når min mor var ude at date, hvilket var næsten hver weekend. Jeg drak imellem en kvart og en halv liter vodka hver aften. Jeg begyndte også at ryge cigaretter. Det var her jeg søsatte min alkoholiske karriere, med en kort pause med social drikkeri det følgende år, da jeg begyndte på en kostskole. Jeg overlevede det år med acceptable karakterer, selvom jeg følte det som om jeg var lige ved at eksplodere følelsesmæssigt. Den sommer begyndte jeg at bruge illegale stoffer. Det var også den sommer hvor jeg blev voldtaget af en mand da jeg var ude at tomle.

Året efter begyndte jeg at gå op i limningen. Mit alkohol-, stof- og pornografi-forbrug blev næsten daglige aktiviteter. Mine karakterer faldt. Jeg mødte en pige på skolen det år, og faldt pladask for hende. Hun praktiserede mange af de samme "kom her, forsvind" adfærdsmønstre som min mor, og også meget af den samme seksuelle promiskuitet. Jeg ville være monogam, men hun ønskede et "åbent" forhold, så jeg indvilligede. Ved afslutningen af semesteret bad skolen mig om at gå, I stedet for at forsøge at forstå det bratte fald i mine karakterer, eller at komme mig til undsætning. Jeg var helt ødelagt. Da jeg kom hjem, opdagede jeg at min mor havde lavet mit soveværelse om til et kontor, på trods af at hun havde lovet mig at jeg altid ville have et sted at komme hjem til, indtil jeg blev voksen. Så placerede min mor mig i en psykiatrisk pasnings-institution hvor de intet vidste om afhængighed, seksuelt misbrug eller familie dysfunktion. Denne behandling var ikke effektiv.

Omkring dette tidspunkt blev min far, som jeg kun havde set eller hørt fra et par gange i fjorten år, ædru og kontaktede min mor. Min mor tog muligheden for at give forældremyndigheden over mig til min far, på trods af at han kun var i den første måned af hans ædruelighed, og han gjorde klart at han ikke kunne tage sig af mig. De næste tre år pendlede jeg imellem min far, mine bedsteforældre og min mor. Idet jeg ikke havde fået lov til at få et kørekort, tomlede jeg fra mine midlertidige hjem for at besøge min gymnasiekæreste, og for at gå på bar. En del gange i løbet af de tre år (fra seksten til nitten), blev jeg samlet of imens jeg tomlede af mænd, som gav mig alkohol eller stoffer i bytte for sex.

Omkring dette tidspunkt var jeg indlagt to gange, i helholdsvise en- og tre-ugers perioder på en psykiatrisk institution. Disse programmer forstod heller ikke noget om seksuel misbrug, afhængighed eller

familie dysfunktion. Min skam blev dybere som jeg blev behandlet af det psykiatriske miljø som “problemet”, I stedet for som en indikation af de problemer i familien der skulle forløses mere systematisk. Jeg blev ved med at droppe ud af gymnasiet, idet jeg ikke kunne klare arbejdet, eller noget som helst andet, for den sags skyld. På et tidspunkt slæbte min far mig endda i retten for at få mig erklæret uforbedelig.

Jeg blev placeret i et udslusnings-hus, og personalet informerede min far at jeg havde behov for mere hjælp end de kunne yde, men han fik ikke fat i den hjælp til mig. Han sparkede mig ud, og jeg flyttede ind med en mand som jeg ikke kendte, men hvor jeg havde hørt igennem venner at jeg kunne bo. Det var forventet at jeg betalte min husleje med min krop, hvilket jeg gjorde. Jeg var endnu ikke fyldt atten. Udover at blive voldtaget for huslejen, blev jeg også låst inde i kælderen med en mand som jeg ikke kendte og voldtaget igen i det hus, imens Jerens venner kiggede ind ad vinduet. Jeg kom ud af den situation og boede en kort tid hos min mor, og så med mine bedsteforældre, efter jeg fyldte atten og min mor sparkede mig ud. Da jeg boede hos mine bedsteforældre gik jeg i skole i et semester, droppede ud, og stjal øl når jeg kunne, så jeg kunne drikke med mine alkoholiske venner.

Jeg forsøgte at begå selvmord ved at drikke en halv flaske rottegift i juli, i det år jeg fyldte nitten. Jeg døde næsten, men blev mirakuløst reddet af min bedstefar, som på en eller anden måde opdagede den tomme flaske midt i den meget rodede garage. Jeg tilbragte fem uger på en psykiatrisk afdeling, og derefter et år i et langtids-behandlingsprogram for følelsesmæssigt forstyrrede teenagere. I dette behandlingsprogram blev jeg genintroduceret til AA. Behandlingsprogrammet forstod ikke afhængighed, men de havde et AA møde en gang om ugen, og jeg deltog (mest fordi jeg kunne lide en køn pige som også gik til møderne).

Jeg opnåede seks måneders kontinuerlig ædruelighed, som endte da behandlingscenteret krævede at jeg skulle finde et sted at bo for min ambulante behandling. Centeret tilbød mig ingen hjælp i at finde et sted og de folk der kom til mit AA møde boede på centeret, så jeg tog afsted for at bo med de eneste mennesker jeg kendte – mine druk-kammerater. Efter tretten måneder i druk-helvede, ringede jeg i desperation til min bedstemor og bad hen tage mig til et møde. Det gjorde hun, og jeg har nu været ædru i ti år.

I de sidste tre år har jeg opdaget, og er begyndt at blive helbredt fra, andre afhængigheder. Jeg er holdt op med at bruge pornografi, og er også så småt begyndt at kigge på mine penge-problemer, som blev skabt i barndommen og forværret af det faktum at min ikke betalte børne-penge, så min mor og jeg boede i fattigdom ret ofte. Jeg er begyndt at arbejde med en terapeut som er bekendt med Tolv-Trins programmer, seksuelt misbrug og familie dysfunktion. Jeg er begyndt at sørge over tabet af en sikker familie og barndom, og erkender at jeg brugte stoffer, pornografi, alkohol og cigaretter mest for at bedøve mine følelser.

I min tidlige ædruelighed, ønskede jeg desperat at date kvinder som også var ædru, og som kunne være til stede for mig seksuelt, fordi idet jeg associerede sex med kærlighed, og jeg ønskede at blive elsket. Jeg datede et par kvinder i min tidlige ædruelighed men startede først et langtidsforhold efter at jeg havde været ædru i fire år. Jeg mødte en kvinde og vi havde sex på vores første date. Jeg hoppede umiddelbart ind i et forhold med hende. Inden for en måned boede jeg sammen med hende. Jeg påtog mig rollen som den der tog mig af tingene, ligesom jeg havde lært af min mor. Vi så ud til at klare os fint, min i min mave begyndte jeg at indse at jeg ikke havde lyst til at fortsætte med at tage mig af hende finansielt og følelsesmæssigt på min egen bekostning. Jeg indså ikke på det tidspunkt at jeg gentog et mønster jeg havde lært af min mor. Jeg begyndte terapi og indså tydeligt at jeg havde lyst til at forlade forholdet. Jeg vidste ikke at vi kunne forandre vores dynamikker. Jeg kendte ikke til RCA, og indså ikke at vi handlede ud fra gamle familie-mønstre der kunne bedres, så jeg gik.

Lige før jeg endte det forhold, begyndte jeg at bemærke en kvinde i et andet Tolv-Trins program som altid talte om de måder hun lærte at tage sig af sig selv på. Det gjorde indtryk, og jeg lyttede grundigt til hende i fremtidige møder. Hun var også meget attraktiv så jeg havde virkelig lyst til at møde hende, og håbede at hun kunne lide mig. Beth indvilgede i at mødes til en kop kaffe på en lokal familie-restaurant. Jeg er ret flov over at mindes at som jeg forsøgte at gøre indtryk på hende, hældte jeg min livshistorie ud til hende, som om jeg ingen grænser havde. Jeg sagde også ting der klart viste at jeg var aktivt afhængig af sex. Som vi tog afsked og jeg bad hende om et knus, svarede hun, “Jeg er ikke til mænd”. Jeg vaklede ved den realisering at min adfærd havde været frastødende og følte sorg over at jeg havde skubbet Beth væk. Senere fandt jeg ud af hun kun gav knus til mænd hun kendte godt, og hun havde ikke syntes at jeg var så

frastødende at hun ikke ville gå ud med mig igen. Vi var tilsyneladende tiltrukket til hinanden som sexafhængige magneter. Idet jeg var i et forhold, gjorde vi ikke helt noget ved vores fælles tiltrækning, men vi engagerede i upassende intrige. Kort efter at jeg endte mit forhold, begyndte vi at bejle.

Jeg ville gerne kunne sige at vi var, og er, et billede af perfekt parhelbredelse, men sandheden er at manglen på sunde forholds rolle-modeller da vi var unge, og vores manglende partner-færdigheder har ofte medført vanskeligheder i vores forhold som vi lærte basale værktøjer og adfærd.

Efter vi er kommet i RCA, har vi nu ofte tidsrum hvor vi er fritaget for vores afhængige forholds- adfærd. Vi har lært nye måde hvorpå vi kan samspille og kommunikere. Så snart som vi indså at vi var i et forhold, vidste vi at vi havde brug for hjælp. Vi søgte hjælp fra en parforholds-rådgiver. Vi har set denne rådgiver næsten siden begyndelsen af vores forhold. Vi anser stadig terapi som essentielt til vores parforholdshelbredelse, men det var ikke før vi tillagde RCA til vores hjælpeklender at vores indsats virkelig begyndte at give konsistent afkast. At anvende Trinene i vores forhold er ikke noget vi lærte i vores individuelle helbredelsesprogrammer. RCA har givet os de værktøjer vi har brug for at kunne bringe den helbredelse vi oplever i vores individuelle programmer tilbage ind i vores parforhold. Vi har været i stand til at genkende det lille barn i os hver, og at huske at mere ofte end ikke, at vi er venner, ikke fjender, selv midt i et skænderi.

Det har også virkelig været en stor fordel for os at have de værktøjer som gives i RCA litteraturen. Reflektionerne og de ugentlige selvransagelses sider har været meget hjælpsomme, selvom vi dog ikke har udvist disciplinen til at bruge dem konsistent.

At høre andre par dele om deres problemer, såsom deres kampe med deres afhængige adfærd, skænderier og så videre, har været meget helende for os. Vi føler ikke længere at vi har helt så meget at skamme os over, eller at vi er så unikke. Ligeledes, at dele vores svære emner med andre par har været lindrende og oplysende for os. Vi ved nu at vores forhold ikke er håbløst. Det har været lindrende for os. RCA har bragt os tættere på hinanden; vi oplever intimitet for første gang. Vi er kommet til at erkende at det der står skrevet i AAs Store Bog gælder i vores RCA helbredelse; løfterne kan blive opfyldt for os hvis vi blot arbejder for dem.

Paul og Jane

En Åndelig Opvågning

Vor par-helbredelse begyndte den dag vi deltog i vores første RCA møde, 4 marts, 1990. På det tidspunkt havde vi været gift i atten år, og havde tre børn. Vi havde hver især begyndt vores individuelle helbredelse i 1987. Men vores forhold var på skred, og vi følte os følelsesmæssigt skilt. Selvom vi havde prøvet at bruge de mange værktøjer fra vores individuelle helbredelsesprogrammer, fra rådgivning og fra andre støtte-grupper, såsom Marriage Encounters, var vejen frem ikke klar.

Vi havde hver især forpligtet os til at forsøge at arbejde på vores forhold en dag ad gangen, men håbet for parhelbredelse var skræmmende. Smerte og fortvivlelse var ofte med os, men vi havde dog også mange minder om gode tider sammen, som kunne være en kilde til styrke. Vi kunne hver især indrømme at vigtige dele af vores historie havde startet for lang tid siden, i vores oprindelige familier. Hvad vi ikke havde erkendt var hvor meget skade vi havde medtaget fra vores oprindelige familie historie, og hvad det gjorde for vores forhold.

Hvad vi ved i dag er at parhelbredelse virker. Som vi deler vores historie med jer, skylder vi meget til den støtte fra mange kærlige par i RCA som gjorde det muligt at dele med jer i dag, som et par.

Jane

Jeg glemmer aldrig den aften Paul kom hjem fra arbejde og sagde at han ikke vidste om han stadig elskede mig, og at han ikke var sikker på om at han ville forblive i ægteskabet. Det var dagen efter en romantisk

weekend på en bed and breakfast, og jeg havde planlagt en overraskelses-fest for en fyrre-års fødselsdag som vi kom tilbage. Jeg troede virkelig at vi var på vej til at vokse sammen, idet vi havde begyndt vores individuelle programmer året før. Min første reaktion til denne "bombe" var at finde en kur for mit chock og min smerte! Elske, tage på ferie, lav en ægteskabs-udviklings weekend, lige meget hvad, for at få smerten til at standse. Dagen før havde jeg givet Paul et kort der sagde, "Tak fordi du blev sammen med mig på dette tidspunkt i livet". Jeg havde ingen ide om hvad der lå forude.

Via min Tolv-Trins støtte grupper (Adult Children of Alcoholics og Overaters Anonymous), havde jeg opdaget at jeg havde mange illusioner og forsvar – skanser, som støttede et meget skrøbelig, fortabt, bange og såret indre barn. Mit stærkeste visuelle billede af dette barn var en lille pige der var faldet, midt i et tomt værelse med truende gange i hver retning. Dette lille barn havde overgivet sig, var faldet, og kunne ikke lade som om hun var stærk længere. Jeg var kun lige begyndt at udforske dybden på min tomhed. De frosne tårer begyndte at falde. Hvordan begyndte mørket?

Som jeg voksede op i min familie, lang tid før jeg mødte Paul, begyndte mønstre at udvikle sig som var fyldt med både sunde styrker og forkrøblende svagheder. I dag er jeg taknemlig for den fred jeg har fundet i helbredelse. Jeg har givet mig selv tilladelse til at føle mine følelser og acceptere at mine forældre gjorde det bedste de kunne med de værktøjer de havde.

Min barndom havde mange modsigelser. Da jeg blev født som det femte af seks børn i min familie, overskyggede dysfunktion vores familie liv. Loyalitet, familie sjov, familie ritualer, spiritualitet, støtte og præstation var vigtige værdier. På den anden side var alkoholisme og medafhængighed var også snigende gifter.

Det var svært og smertefuldt for mig at relater til historier om alkoholisme i min tidlige helbredelse, fordi min far holdt op med at drikke da jeg var ung. Men, jeg vil aldrig glemme de to år han lå på sofaen, i den tro, eller således havde jeg fået at vide, at han havde kræft. Det gav ingen mening. Han var en succesfuld doktor, så hvorfor kunne han ikke få hjælp, sådan som han også hjalp andre? Jeg søgte konstant en forbindelse med min far, for at fortjene hans kærlighed, ros og anerkendelse, men mine brødre var hans favoritter. Mit bånd med min far var utroligt vigtigt for mig, specielt på grund af min mors følelsesmæssige sygdom. Min mor var omsorgsfuld, kærlig og trofast. Hun var også medafhængig, og påvirket af maniodepression og en spise-forstyrrelse. Hendes liv var markeret af serie af "nerve sammenbrud", hvor nummer to skete lige efter min fødsel. Min mor blev sendt hjem at bo hos min bedstemor i flere måneder. Som spæd blev jeg plejet af min tante, som arbejdede fuldtids, af en alkoholisk stue-pige, og min far, som havde trukket sig tilbage i hans egen verden af alkoholisme og depression.

Da jeg fyldte otte, blev jeg efterladt hjemme for at tage mig af min mor da hun havde et "sammenbrud". Det ville tage tredive år før jeg talte om den dag, og de skrækkelige minder. Den nat sneg jeg mig ud af huset, tog over til min tante som boede på samme gade, og tiggede om at få lov til at gå i skole dagen efter. Hun tog straks over til min far og konfronterede ham, men skaden var gjort. Jeg havde brudt familie-reglen om "Aldrig At Sladre". Jeg vil aldrig glemme min fars ansigtsudtryk.

Vi havde alle kælenavne. Jeg var stolt over at mit var "Prinsesse", og det gjorde jeg mit bedste for at leve op til. Jeg skulle altid sidde imellem mine brødre i bilen, og fik besked på at blive "freds-skaber". Senere i min barndom blev jeg fortvivlet da min far forandrede mit kælenavn til "Sludrechatol". I de år fokuserede min far ofte på TV, fjernsyn og mine brødres fejltrin. Jeg blev vred og frustreret, men havde meget svært ved at dele disse følelser med andre. Jeg kunne ikke forstå hvorfor fjernsynet var mere vigtigt end mig. Jeg trak mig tilbage til isolation, ind i en sikker verden som jeg kunne kontrollere.

I min teenage år nåede hele familien bunden. Jeg havde ikke modtaget nogen form for formel sex vejledning, så jeg var naturligvis forvirret og naiv. Da en mand overgreb sig på mig seksuelt på en bus, var jeg rædselsslagen og såret, men fanget af mine begrænsede sunde følelsesmæssige evner. For det meste mødte jeg mine behov via akademisk præstation, kreative udslag, og hjælp til andre.

Jeg havde lært fra min familie at det ikke var OK at tale om følelser, specielt vrede, frygt, ensomhed og sorg. Familie-budskaberne der fyldte meget i mig inkluderede: "Tro kun på dig selv; selvgjort er velgjort;

smil og vær glad; og hvis noget ikke helt virker, så kig den anden vej”.”. Et familie medlem sagde til mig: “Den absolut værste ting der kan ske er at føle depression. Jeg vil aldrig nogensinde tillade mig selv at blive deprimeret”.”. Jeg begyndte at tro at jeg kunne kontrollere alle mine følelser. Jeg troede også at jeg kunne manipulere enhver situation, og gøre den bedre.

Senere i livet, som voksen, talte jeg med mine søstre om vrede og den smerte vi alle havde oplevet ved at dele den opfattelse. Jeg kan huske at jeg lovede mig selv som barn at jeg aldrig ville blive vred, skribe, nedværdige eller være sarkastiske over for nogen. Min vrede føltes som kanonslag med en brændende lunte, som blot ventede på at eksplodere. Selvom der skete fremskridt i familien, gik arene dybt. En vigtig helbredelse skete da min far delte at han aldrig ville drikke igen, idet han var bange for at det ville slå ham ihjel, og ødelægge hele familien.

Ved slutningen af mit andet år på universitetet, mødte jeg Paul. Vores tidlige dage sammen var fyldt med konstant konversation, sjov og følelser af samhørighed. Jeg kan huske at vi højt og helligt lovede hinanden at vi ville gøre tingene “anderledes”, og ikke gentage de fejl vores forældre havde begået. Jeg følte mig vigtig og speciel for ham. Hvad jeg havde overset var at han sjældent talte om hans familie og hans følelser.

Paul

Begge mine forældre var alkoholikere og havde drukket aktivt fra før jeg blev født. De mødtes på en pub i England under Anden Verdenskrig. Det viste sig at det at de havde mødtes på en bar var et tegn, for alkoholisme og konsekvenserne deraf var et prominent tema for hele vores familie.

Jeg er den ældste af seks børn, familiens “helt” som altid gjorde de rigtige ting. På overfladen var jeg et model-barn: Gode karakterer, aldrig adfærdsproblemer, vellidt af både venner og familie. Men det var kun en udvortes facade – jeg var et fortabt barn, som var blevet følelsesmæssigt forladt fra da jeg var fjorten måneder gammel, da min søster blev født til en overvældet mor som drak for at glemme hendes hjemve. Følelsesmæssigt trauma blev til seksuelt trauma, da to teenage-drenge forgreb sig på mig seksuelt, da jeg var fire eller fem år gammel. Jeg turde aldrig fortælle det til mine forældre, for “gode drenge” lod ikke den slags ske til dem. Disse minder var begravet i næsten fyrré år.

I folkeskolen var jeg stille men flittig. Derhjemme var jeg rædselsslagen for min mors voldelige vrede, og jeg så mine brødre og søster løbe fra hendes uforudsigelige udfald. Min far rejste hele ugen, og drak hele weekenden. Der var ikke meget hjælp at få fra andre slægtninge, selvom jeg dog fik lært at mixe drinks for min bedstefar som jeg lyttede til hans historier om Første Verdenskrig og veteranbiler. Livet blev mere farligt derhjemme, så jeg lærte at bruge mange timer på at lege i en lokal park, hvor en bæk tilbød mange timers solitude. Det var her at jeg blev seksuelt overgrebet for anden gang af en ældre dreng eller teenager (mine minder er ikke helt fuldstændige her). Selv mine fristeder blev til krigs-zoner.

Ved slutningen af folkeskolen, begyndte jeg at overveje at blive uddannet til katolsk præst. På det tidspunkt mente jeg at det var blot endnu en “skøn” ting at gøre; som Familiens Helt, kunne jeg gøre alle stolte ved mit valg af erhverv. Som jeg ser tilbage på det, forsøgte jeg at komme væk derhjemme fra så snart som muligt som endnu et forsøg på at redde min forstand. At komme væk fra skøre forældre, og sikre min frølse. God forretning!

Omtrent på samme tidspunkt som jeg startede præste-uddannelsen, opdagede jeg også at sex var en stærk måde at flygte fra min familie og mine følelser. Pornografiske bøger, “pige” blade, porno-film og erotisk fantasi blev mine favorit diversioner. Der var farer, selvfølgelig, trussel om forbandelse, at brænde i helvede i al evighed, og således, men sexens magt for en fjorten-årig dreng får helvede til at lyde som et frikvarter. Jeg var blevet afhængig. De næste femogtyve år, besættelse, kompulsiv adfærd, og skam omkring sex brugte meget af mit livs energi.

Paul og Jane

Jeg (Paul) mødte Jane nøjagtig fem dage efter jeg havde fundet modet til at forlade præste-studiet efter to år på universitetet. Jeg siger "fem dage efter jeg forlod studiet" fordi Jane senere ville forsvare sig selv på en drillende, men dog også bange måde, for at undgå at nogen beskylder hende for at "stjæle" en potentiel præst væk fra den Katolske kirke. Jeg havde netop forladt studiet for at søge "andre udfoldelsesmuligheder" som jeg formelt meddelte studiets rektor. Sandheden var dog at jeg havde fundet ud af at forlade hjemmet ikke kurerede mine åndelige og følelsesmæssige smerter, og at sex heller ikke kunne ordne dem. Jeg havde besluttet mig til at prøve andre mennesker og "F" ordet, Forhold, som svaret til den ensomhed og depression som havde været en del af mit liv i de første enogtyve år.

Jane og jeg mødtes på en sommerlejr hvor vi arbejdede med handicappede børn. Hun så mig først optræde i et lille men sjovt rock band der hed "Arternes Oprindelse". Jeg var tiltrukket af hendes smil, og hendes varme væremåde. Hun tog min hånd da vi gik en tur, og jeg blev forelsket. Jeg havde ikke blevet rørt af en pige siden vi legede i tredje klasse, men pludselig opdagede jeg hvad jeg havde savnet i alle disse år af pre-cølibat: Venskab, omsorg, sjov, at dele med et andet omsorgsfuldt menneske, og nærhed som var nærende og ikke krænkende. Jeg havde endelig fundet en person som jeg kunne stole på.

Jane og jeg blev gift i 1971 og begyndte vores liv sammen. Det som vi gjorde godt, gjorde vi rigtig godt. Vi legede og havde det sjovt sammen. Vi talte, og skabte tre skønne børn. Vi havde mange fælles interesser. Vi byggede på hinandens styrker. Ikke desto mindre begyndte vores ægteskab at gå op i limningen som livets stress krøb ind og de frø der var blevet plantet i vores oprindelige familie begyndte at blomstre.

Jeg anedede faktisk ikke hvordan man havde et sundt ægteskab, idet alt hvad jeg så i mit hjem var min mors vrede, min fars flugt, mere vrede, mere flugt. . . en endeløs cirkel af nytteløshed tempereret med liberale mængder af alkohol. Først prøvede jeg at være tæt på Jane, men alt hvad jeg kunne gøre var at lade som om vi var på en date, hygge os, være sammen et par timer, ikke blive for seriøse, og måske have sex til sidst. Hvad jeg ikke forstod var at tale om følelser, hvordan man bad om hjælp, hvordan man burde støtte hinanden, hvordan man argumenterede på en sund måde, eller at tale om mine behov. Jeg havde alt det ansvar der kom med at være en ægtemand, og senere en far, men ingen af de værktøjer der skulle til, for at udføre jobbet.

Jeg begyndte at distancere mig fra Jane som jeg følte mig mere og mere fanget, ensom, kedsom, frustreret og bange for fremtiden. Som jeg begyndte at trække mig tilbage, begyndte mange af mine gamle flugt-mønstre fra bandommen og ungdommen at komme frem igen. Mange af mine vågne timer blev brugt på fantasi. Jeg startede et andet studie, og var snart absorberet i en kandidat uddannelse. Frekvensen af sexuel udspilning med mig selv og andre kvinder blev større. Jeg var i en nedadgående spiral og var på vej til at blive helt ødelagt. Heldigvis for mig tog min Højere Magt hold om mig, og fandt mig et job som en konsulent for et kemisk afhængigheds center. Selvom jeg hverken er en alkoholiker eller stof-misbruger, er jeg afhængig af sex, fantasi, usunde forhold, og intellektualisering. Mine afhængighedsforhold begyndte at tage kontrol over mit liv.

Jo mere jeg (Jane) forsøgte at nå Paul, jo mere trak han sig tilbage. Når Paul forsøgte at nå mig, blev jeg forvirret af hvad jeg så som blandede budskaber. Vores elskov havde altid været meget speciel for mig, og Paul fik mig til at føle mig vigtig, unik og speciel. Som årene gik, bemærkede jeg dog at det så ud til at Paul blev mindre interesseret. Når jeg spurgte hvad vi kunne gøre anderledes, virkede han forvirret og ked af det, men kom aldrig med konkrete forslag. Jeg spurgte ofte mig selv hvad jeg gjorde galt.

Selvom vores problemer blev større, var der altid også meget glæde, og vores familie liv var meget specielt. Det var modsigelserne der var forvirrende. Jeg ville trække mig fra drilleri og sarkasme, eller en hvilken som helst form for vrede, idet jeg udspillede de adfærdsmønstre jeg havde lært tidligt i mit liv. Flugt var sikkert, og blev ofte brugt. Forælderrollen, travlhed, kontrol, medafhængighed, kompulsiv spisning og romantiske fantasi noveller var nogen af de måder som jeg klarede mig på. Jeg nåede bunden da vi havde en fire-år gammel datter, vi var begge arbejdsløse og jeg var otte måneder gravid med en baby som jeg var bange for ville have problemer, efter en tidligere spontan abort. Som min situation blev mere sindsygt, blev

min adfærd også mere tosset. Jeg begyndte butikstyveri. Heldigvis blev jeg hurtigt fanget, idet det er svært at være snedig når man er gravid. Jeg troede vitterligt at jeg havde ødelagt vores ægteskab. Paul var overraskende støttende, men stadig utroligt fraværende. Jeg afskrev hans fravær som mine problemer, studier, og job tab. Hvad jeg ikke vidste på det tidspunkt, og hvad han ikke delte, var at hans adfærd var lige så tosset som min, idet han havde en affære med en anden student op til en uge før vores anden baby blev født.

Et vigtigt trin i vores udvikling skete da vi deltog i en Marriage Encounter weekend. Vi meldte os til en støtte gruppe af andre par som også havde været med, og begyndte at tale om følelser. Den process åbnede dørene til dybere kommunikation og deling, men afhængighedsforholdene var der stadig.

Helbredelse

Som jeg (Paul) begyndte at arbejde i et helbredelsesorienteret miljø, begyndte jeg gradvist at blive bevidst om hvor meget smerte jeg var i, og hvilken effect min overgrebs-historie havde på mit personlige liv. Men det mest vigtige var at jeg begyndte helbredelsesprocessen via Tolv-Trins- og helbredelsesfælleskaber, hvor alle ønskede at blive fri for deres individuelle-, familie- og forholds-smerter. For første gang i mit liv begyndte jeg at føle håb, I stedet for fortvivlelse, fred, i stedet for frygt.

Mit forhold med Jane var dog stadig forvirret og mørkt. Jeg begyndte at overveje hvad "kærlighed" var, og om jeg stadig følte det overfor hende. Jeg valgte at begynde at dele min smerte med Jane dagen efter min fyrre års fødselsdags overraskelsesfest. Det sorte papir der blev brugt til decoration var mere passende end mine venner nogensinde ville vide.

I løbet af sommeren 1988 introducerede Paul mig (Jane) til Anonyme Alkoholikers Tolv Trin. Jeg havde hørt om dem intellektuelt, men havde aldrig taget dem til mig på et personligt plan. I løbet af det næste år fortsatte jeg med at fokusere på min individuelle helbredelse ved at deltage i et medafhængigheds behandlings program.

Jeg voksede som en person, og gav slip på de gamle bånd der havde kvalt mig, hæmmet vores forhold, og Paul. Min originale familie og helbredelse af mit indre barn var det primære fokus. Senere fortalte Paul mig at han havde overvejet at dele hans seksuelle afhængighed med mig natten efter fødselsdagsfesten, hvor han talte om hans forvirring og fortvivlelse om kærlighed og vores forhold. Men det var blevet anbefalet ham at han studerede hans egen motivation og Trin Ni. Jeg tror ikke at uheld sker i helbredelse og at vores Højere Magt er med os på hvert af vejens Trin. Hvis Paul havde delt alt på det tidspunkt, havde vores helbredelsesvej været anderledes. Smerten ville have været mere ødelæggende, og min egen individuelle helbredelse ville have været langt mere udfordrende. Som jeg voksede i helbredelse, blev billedet af et faldet barn omgivet af truende gange langsomt erstattet af en have med træer. Barnet begyndte at blomstre under solens skinnende lys, et vigtigt spirituelt billede af min Højere Magt. Cirklen af træer var stadig meget lukket, og kun graduel måtte andre mennesker komme ind.

Som vi udviklede separate helbredelsesnetværk, voksede vores parforhold dog længere fra hinanden. Det var en utrolig lettelse da jeg valgte at overgive mit forhold til min Højere Magt, og accepterede min magtesløshed til at fikse tingene. Men hvad nu? Hvordan skulle vi arbejde igennem modviljen, barriererne og den brudte tillid? På dette tidspunkt i vores rejse delte Paul hele historien. Shock, fortvivlelse, vrede, raseri, forvirring, og depression var følelser som jeg nu tillod mig selv at føle. Der var også indsigt og forståelse for den overvældende grad af smerte som Paul havde oplevet i hans hemmelige, afhængige livsstil, og hans historie af overgreb. Vores Første Trin som et par begyndte nu igen. Jeg forpligtigede mig til at blive i forholdet en dag af gangen, at dele mine følelser, men også at bruge andre ressourcer som støtte systemer, for at gennem-arbejde mit raseri, og mine medafhængigheds problemer. Vi overlod vores forhold til vores Højere Magts pleje. Det var kun igennem en magt større end os, at tillid kunne blive genopbygget.

Par terapi gjorde meget for at hjælpe os med at udrede vores mest smertefulde problemer, men det var igennem RCA's fælleskab at skammen og isolationen af to misbrugte og fortabte børn endeligt ville begynde at blive læget. Vi kom til vores første RCA møde fyldt med par-skam, og spurgte om der ville være en fremtid for os sammen. Gradvist, Trin efter Trin, ved at dele erfaring, styrke og håb med andre par,

begyndte vores tillid at blive læget. Deltagelse i "We Came To Believe" programmet gjorde også mirakler for vores skam og par-smerte.

Sammen oplevede vi en spiritual opvågning som viste at "Løfterne" virkede og at Trin To var ved at ske. I vores guidede billede, separat, men sammen, oplevede vi hver især at vores indre barn mødte vores partners indre barn ved den samme sø, og på den samme klippe, i Colorado. De tog os til de voksne, os, og hånd i hånd stod vi sammen, og omfavnede alt hvad livet havde at tilbyde os i helbredelse med vores Højere Magt, og med jer.

Som et direkte resultat af vores parhelbredelse, var vi i stand til at genforpligtige os til hinanden på vores 20 års bryllupsdag, den 7. august, 1991.

Hvad vi ved nu, er at vi har værktøjerne og støtten som vi kan bruge som et par, som vi kommer ansigt til ansigt med udfordringerne forude. Vi ved at det er sikkert at dele med de mange mennesker i RCA fællesskaber i hele landet, og at vi deler en fælles drøm: At vokse i vores forpligtigelse, kommunikation, og omsorg, en dag ad gangen.

Ann og Chuck

Søgen efter Intimitet

Ann

Chuck og jeg mødtes på en blind date til en universitets fest. Jeg var umiddelbart tiltrukket. Jeg tror det var gensidigt, for vi begyndte at date.

Jeg var på sygeplejeskole; Chuck var på universitetet. Han tog hjem på sommerferie. Jeg blev, og længtes efter et brev eller en opringning, men det skete ikke. Ved sommerens afslutning havde jeg endeligt opgivet håbet om at høre fra ham igen, da et brev pludselig kom en uges tid før skolen skulle begynde. Jeg var hooked igen.

At drikke sig i hegnet var en accepteret del af universitetsscenen i 1960'erne. Hverken han eller jeg tænkte ret meget over det. Det var enten naivitet eller fornægtelse. Vi blev gift, og fik efterhånden fire børn.

I årenes løb var der tidspunkter hvor jeg blev vred over drikkeriet. Efter baseball kampe ville Chuck gå i byen og kom hjem ret fuldt. Fredag aften var "gutter-aften efter arbejde". Det virkede heller ikke usædvanligt, idet alle hans venner gjorde det samme.

Efter 20 år hvor alkoholforbruget gradvist steg, med vedligeholdelses perioder efterfølgende, besluttede Chuck at han havde et problem med drikkeriet, og han valgte at opgive alkohol.

Abstinens lod til at gå ret godt. Som mange andre troede jeg at idet han ikke drak mere, ville alle vores problemer blive løst. Fjern alkoholen, og alt så ud til at være i orden. Chuck begyndte et nyt job med meget stress. Vi havde selvfølgelig ikke hørt om at undgå store forandringer i løbet af det første år i helbredelse. Vi havde iøvrigt heller ikke hørt om helbredelse!

Chucks alkohol-terapi gruppe blev ikke til noget. Han var på Antabus, men AA var ikke i billedet. Hans alkohol-begær blev der ikke talt om. Dag efter dag begyndte depression at krybe ind på ham. Men jeg bemærkede ikke det langsomme fald i Chucks energi, eller hans lave humør.

I begyndelsen af januar, nu seks måneder siden hans sidste drink, sagde Chuck pludselig op fra det job han kun havde haft i fire måneder. Vi tilbragte en rædselsvækkende dag på skadestuen. Den vagthavende psykiater følte at det ikke var hensigtsmæssigt at behandle Chuck, fordi psykiateren havde været, og stadig var, min egen terapeut på det tidspunkt. Vi haltede hjem. Chuck fik en recept for anti-depressiv medicin.

Vi så en anden terapeut ugen efter. Hun sagde at, med mindre vi begyndte AA og Al-Anon, kunne hun ikke behandle os. Det havde ikke faldet os ind at hans depression var alkohol-relateret. Vi vidste ikke at Tolv-Trins programmer var påkrævede i vores liv. Som vi nu ser tilbage på det, føler jeg at terapisten var for hurtig. Hun burde have talt med os en eller to gange mere, for at hjælpe os med at erkende og acceptere den rolle alkohol havde spillet, og stadig lumske spillede i vores liv. På det tidspunkt var jeg helt knust. Jeg følte at jeg havde rækket ud for hjælp, og den var ikke givet. Jeg var overvældet.

Som en "god medafhængig" blev jeg hjemme og forsøgte at holde selvmordsvagt. Jeg læste om depression, og bemærkede det skøre i Chucks skræmmende attitude imod vores yngste barn, og imod livet i det hele taget. Jeg forsøgte at kontrollere tingene og gøre dem bedre –"at fikse det". Jeg havde nået min egen bund.

Til sidst besluttede jeg, at jeg simpelthen ikke kunne gøre det alene mere. Jeg ringede til hospitalet for at tale med den vagthavende weekend terapeut. Heldigvis, da jeg kom igennem, nåede jeg en anden terapeut som vi havde set nogen år før. Jeg forstod, kunne lide, og respekterede hende og hendes dømmekraft.

Jeg kan huske at jeg sagde om AA og Al-Anon at vi ikke ville have at alkohol var vores livs fokus. Klogt spurgte hun, "Hvad er jeres fokus nu?" Selvfølgelig var det alkoholikeren og alkohol, samt den resulterende depression. Et lys gik op for mig.

Jeg blev følelse-mæssigt mere og mere syg, som jeg blev trukket ned af min bekymring om Chuck. Det var på tide at "Frigøre Kærligt", tid til at "Lade Gå og Lade Gud". Og jeg gjorde det!

Jeg gik til Al-Anon og begyndte at tage mig af mig selv. Jeg lærte om alkohol, afhængighed og medafhængighed ved et lokalt behandlingscenter.

Når min mave var i knuder, ville jeg gå en tur uden for huset. Jeg erfarede at jeg ikke kunne kontrollere andet end mig selv og mine attituder. Jeg lærte ikke blot "En Dag Ad Gangen" – nogen gange var det endda for længe – men blot en time eller endog et minut ad gangen. Det var pointeret ved en dokumentarfilm på TV om en mand der sejlede alene omkring hele kloden.

Nogen gange var han nødt til at dele en dag ned i minutter eller sekunder for ikke at give op. En måned, seks måneder, eller et år ud i fremtiden var for dystert for mig, men en time eller en dag kunne jeg godt komme igennem.

Møder gav mig støtte og opmuntring, og selvfølgelig også et sted at dele min smerte. Hver gang jeg gik derfra med håb, fred, kærlighed og vækst.

Efter cirka fem måneder besluttede Chuck sig til at han også ville have det bedre. En alkohol uddannelse og støtte gruppe var tilgængelig via vores sundhedsforsikring. Vi begyndte at gå sammen.

Et af deres præmisser, som jeg fuldstændigt er enig i, er at hele familien er påvirket.

Hvis een person skal læges, bliver hele familien også nødt til at heles. Alkoholikeren eller den afhængige og den medafhængige har begge brug for uddannelse og støtte angående deres rolle i dysfunktionen eller sygdommen. Helbredelse forandrer par-dynamikken. Når en person er i helbredelse, skal den anden også forandre sig, hvis de skal forblive sammen og være lykkelige sammen.

Efter "Familie Aften" gik vi ud for at spise pizza eller kinesisk mad med andre par fra støtte gruppen. Dette var et element af begyndelsen af RCA i vores by. Vi kunne dele med andre par som arbejdede på at forandre dem selv, for at kunne forblive sammen.

I September 1988 begyndte et Tolv-Trins "Par i Helbredelse" møde i Berkeley, Californien. Vi debaterede om vi skulle høre under Al-Anon eller AA. Al-Anon blev valgt i håb om at brede gruppens rækkevide. Der var blot fire af os ved det første møde, men gruppen blev snart større end hvad vores lille lokale kunne rumme, så vi flyttede til et større lokale i Oakland. Møde nummer to startede også.

Par som overlever aktiv afhængighed og stadig føler at der var godt i deres forhold blev tiltrukket til møderne, som også par der kæmpede med at genfangne tabt tillid. Historier blev fortalt, og medlemmer delte om hvordan de håndterede smertefulde emner, fra sviger-forældre til ommøblering af huset møbler, og til hvordan man køber en bil sammen. Clean og ædru par-venskaber blev startet.

Efter "Par i Helbredelse" mødet havde groet i ni måneder, delte et medlem om et nyt fælleskab hun havde set i et helbredelsesblad. Det hed Recovering Couples Anonymous (RCA). Californien mødet kontaktede RCA hovedkvarteret i Minneapolis for information.

Efter meget debat besluttede vores gruppe at affiliere med RCA. Det lod til at at være mere relevant i forhold til hvad vi par ledte efter i sammenligning med Al-Anon eller AA. RCA's Trin sagde nøjagtigt hvad vi håbede at opnå: Mere engagement og mere intimitet.

Det er lettere at dele følelser og tanker angående pars forhold angående afhængighed og helbredelse med dem som søger accept, forståelse og helbredelse fra et personligt perspektiv. Selvom hver person skal placere sit primære program først for at bevare helbredet, har parforholdet også behov for at blive styrket og

plejet.

Vort parforhold er stærkere efter at vi delte vores erfaring, styrke og håb via RCA møder. Vi værdsætter den kærlighed og venskab vi har fundet i vores fælleskab i helbredelse. Hvert møde er en bekræftelse af vores engagement med hinanden og til at vokse os sundere i et clean og ædru forhold.

Chuck

RCA's støtte er varm og berigende. Der er ofte en speciel tone ved RCA møder, en livlig fælleskabs ånd, nogen gange en ærefrygtende kvalitet.

Efter to år i helbredelse begyndte jeg at deltage i par møder. Før disse grupper havde jeg hørt mange gode råd og historier i andre Tolv-Trins programmer men kun lidt om forhold, problemer med intimitet, sex i ædruelighed og engagement i et parforhold. Jeg hørte smertefulde og vrede klager om medlemmers partnere og jeg var helt sikkert selv en af de bebrejdede, utilfredse personer. Det følte ofte som "os versus dem", og til andre tider som om forhold og engagement var tabu emner.

Ann og jeg, med vores separate møder, harmedes over den andens "selviske" tid væk. Jeg ved at jeg ville afhøre hende bagefter om hvem der havde været til hendes møde og hvad hun havde sagt og ikke sagt.

Jeg pralede af, at hun gik til færre møder end jeg og jeg proklamerede angående hendes mindre tydelige indsats og mindre drevne indsats til at arbejde med det program jeg forstod (!). Jeg identificerede med mennesker ved mine egne møder og begyndte at de-identificere med min partner. Jeg begyndte at føle "bedre end", overlegen, mere informeret, mere bevidst.

Derudover, med mine langvarige fantasier om at blive reddet af kvinder, var jeg specielt tiltrukket til visse program kvinder; vi delte lange telefonsamtaler om aftenen, eller gåture i parken, frokoster, næsten dates. Anspændingen imellem Ann og jeg groede. Skulle vores individuelle helbredelse foretages i separation, og måske forårsage endnu mere belastning imellem os?

Vi følte begge denne belastning og var nogen gange i stand til at diskutere det, Ann defensivt og med smerte, lod det til, og mig med overlegenhed, plagen og anspændt vrede. Som jeg ser tilbage på det, tror jeg at vi begge søgte mere intimitet, men frygtede større nærhed, som vi begge længtes og modsatte os det samtidigt.

Par møderne hjalp med det samme. Gruppen mødtes først i en vuggestue. (I dag føles det meget passende!)

Vi havde været til Marriage Encounters tidligere, før vores helbredelse havde startet. Vi huskede hvordan vi havde nydt den nærhed vi havde følt, og erklæret at vi ønskede. Det var smertefuldt og foruroligende at denne nærhed ikke varede ved, selvom vi begge ønskede den. I par møderne følte vi hinandens kejtethed og retfærdiggørelse, længsel og smerte. Med tøven begyndte at tale om vores egen lidelse.

Efter et stykke tid var jeg i stand til at tale om min depressions-forårsagede seksuelle impotens i tidlig helbredelse, om min skyldfølelse da jeg kom til den smertefulde opfattelse og forståelse at imens jeg var en praktiserende afhængig, havde jeg elsket arbejde og alkohol mere end min partner, om min vrede når vi kørte igennem et rigt kvarter og Ann ville sige, "Åh! Se det store hus!" Jeg tog det som en skjult, retfærdig og sand eksposition af min dybe, hemmelige utilstrækkelighed som partner og forsørger.

Gradvist var jeg i stand til at dele min forvirring og rådvildhed, som jeg forsøgte at forstå hvordan jeg var faldet ind i måneder af ekstrem depression et halvt år efter min sidste drink. Var det kollapsedet af en ædruelighed uden et stærkt program? Var det min bund angående kompulsiv arbejde og kompulsiv aktivitet? Var det deflation og implosion, efter år med groende vrede og impotens med manglende evne til at kontrollere min partner, vores finanser og vores børn?

Nogen af disse ting havde jeg været i stand til at udforske i min ACA støtte-grupper, eller i AA eller

Workaholics Anonymous møder. Men var det ikke farligt og skammende at fortælle dette i et Par møde, når Ann var der? Ville andre par ikke tage hendes side og dømme mig? Inviterede jeg ikke hån fra medlemmer som kunne se mig, der var faldt fra hinanden, ved siden af den frigørende og accepterende Ann? Ville de andre par ikke kigge vidende på hinanden og klikke deres tunger og nikke deres hoveder, smiskende som for at sige, "Ja! Lige som vi troede! Endnu en lade-som-om-ægtemand! Der er noget falskt og forstyrret ved dem!"

Så, min indrømmelse af magtesløshed over vores forhold var smertefuldt og svært. Og accept af denne magtesløshed på gruppe-niveau var først utænkelig. Dette selvom jeg troede jeg havde taget Første Trin i tre andre programmer.

Jeg begyndte at høre i andre programmer om at praktisere disse principper i alle mine forhold, og begyndte at høre de fremskridt andre medlemmer så i mig, som jeg ikke så i mig selv, og senere begyndte jeg at knibe mig selv og bemærke nogen forandringer, bemærke min lettelse og formindsket frygt, fraværet af angst-anfald, natte svedning, lejlighedsvis svimmelhed i store grupper, min frygt i begyndelse over at blive bedt om at tale i helbredelsesmøder – alle de fremskridt, og så den disharmoniske kontrast hvor jeg følte mig som en kritisk, utålmodig, sarkastisk, despotisk, tilbageholdende trold hjemme med mine partner og børn. Min skamfølelse var skoldende og akut.

At tale ved møder med min partner lige ved siden af, tillægger en speciel dimension til parhelbredelse, og også at lytte uden at afbryde og krydstale når min partner deler. Eller at bemærke når et andet medlem siger noget der slår mig, og at fortælle mig selv hvilken vidunderlig indsigt den person lige har haft, og hvilken smuk gave jeg lige har fået ved at gøre den indsigt min egen, og senere, at anerkende at i sidste måneds møde, eller sidste uge, eller for et kvarter siden, havde min partner sagt nøjagtigt det samme, men jeg havde mentalt rullet mine øjne, og hemmeligt ønsket at hun ville havde sagt noget mere dybtgående og spændende – "Min partner, min ægtefælle, som kunne få mig og os til at se smarte ud, eller stille os i et dårligt lys", ville jeg sige til mig selv.

Som jeg skriver her, meget det lyder grimt, barskt og uhelbredt. Og derfor er det godt at huske at meget af dette er gået bort, at jeg er blevet lettet for mange af de automatiske udfald og vane-mæssig foragt, dommene og afskyen, som så længe hjalp til at holde min partner på sikker afstand.

For hvad RCA har hjulpet mig med at se er, at min rutine, instinktive adfærd og tanker er både mine sten-solide forsvar og de forhindringer som har holdt mig fængslet i mig selv når større nærhed var ønskværdigt, når dybere deling uden forsvar og frygt for latterliggørelse presser på, når længslen efter at nedbryde "Væggen" er intens.

Der er stadig mange institutionaliserede muligheder for smertefuld stress og frygt-generede sårethed, som når vi skal betale skat i april, jul, besøg af sviger-forældrene, eller akavede middags-selskaber. Men vi bliver nu ikke helt så tossede. Når Ann gør noget der er mindre en perfekt (i min opfattelse), er jeg ikke barskt hurtigt til at "klargøre" hendes opfattelse over for hende eller "tilbyde hjælpsomme løsninger" angående hvad hun så tydeligvis burde have gjort. Alt det var slet skjult krænkende overlegenhed, som fortvang følelser af at være "mindre end", eller ekskluderet, eller stødt af noget som jeg havde oplevet for lang tid siden, som min partner intet havde med at gøre. Heldigvis er vi nu bedre i stand til at acceptere svaghed og sårbarhed og forvirring. Vi er bedre til at formidle hvad vi har brug for i vores behagelige "par i helbredelse". Vi er bedre i stand til at sige "Nej!" med mindre frygt for at blive nedgjort i hævn eller for at starte en to-ugers brand i forholdet. Vi leger ikke så ofte mester og slave, men forandrer roller ind imellem for variation. Som et par er vi ikke så ofte lammet eller vrede i tavshed som før. Noget utroligt: Vi har ikke længere rasende konflikter med vores børn eller forfærdelige skænderier om dem.

Et varmere og mere kærligt forhold er faktisk blevet bevilget os. For at omskrive noget program materiale, det vi har fået er en gratis gave, og dog på en mindre måde har vi gjort os selv klar, som et par, for at modtage denne gave.

Alt det hjælper rigtig meget som jeg er i helbredelse fra mine to primære afhængigheder, kompulsiv arbejde og overdreven aktivitet plus alkoholisme. I min helbredelse har jeg fået meget støtte fra WA og AA,

hvilket i sig selv er en god base for et lykkeligere parforhold. RCA hjælper mig med at være ædru og mere tilfreds i mine to primære programmer; den lettelse og det håb jeg får i RCA er en yderligere forsikring police på min helbredelse angående arbejde og druk.

Så, på en måde er RCA noget andet end mit primære program, men det er helt sikkert lim eller en katalysator eller et stærkt tilskud der hjælper med at bibeholde mine WA og AA helbredelseer. RCA hjælper mig med at være tilstede for at modtage nogen af programmets løfter.

I dag er jeg glad for at Ann og jeg er det par som vi er. Vi er i stand til at give slip på mange af vores forventninger som gjorde os tossede. Det er letter at have og udtrykke vores ønsker, håb og mål. For os begge er frygten for at blive ramt af et tilbagefald, eller af at en af os bliver helbredt, og at den anden sagter agter ud, blevet formindsket. Vores kapacitet til at nyde vores liv flourerer.

Ann har inspireret mig ved nogen af hendes forandringer, og jeg er også taknemlig for at se hende give slip på nogen af hendes byrder. Også, dog måske selvisk af mig, har hun været i stand til at være der mere for mig, og ved at være der, støtter mig i at være mig.

Vores mere intime liv sammen har støttet mig som jeg har hængt fast i tørlagte alkoholske episoder, eller er blevet tosset omkring jobs, eller har haft det svært i helbredelse i lange pauser imellem jobs. En virkelig foruroligende begivenhed var da vores seksten-år gamle brækkede hans arm noget så forfærdeligt, et grotesk og kvalmende syn, og han led så meget. Lige efter, på hospitalet, havde jeg et stærkt, klart vision at hvis han kom under fuld narkose ville han ikke vågne op igen. Jeg har haft overbevisende visioner og drømme før; jeg vidste at det betalte sig at bemærke disse budskaber.

Så, jeg holdt trauma-lægen og narkose-lægen hen. Jeg insisterede på lokal-bedøvelse, som vi ventede på den læge der skulle foretage den fem timer lange operation. Jeg var barsk i min beslutning om ikke at underskrive samtykke-formularen. Jeg lovede at beskytte mit barn ved at ære den advarsel jeg havde modtaget. I kan nok forestille jer hvordan Ann havde det imens alt dette skete.

Kirugen ankom. Han forklarede hvorfor lokal-bedøvelse simpelthen ikke ville hjælpe. Han bad blidt om vores samtykke. Ann og jeg gik ind på en anden stue, hvor jeg fortalte hende om min vision. Til slut besluttede vi os alligevel til at give vores samtykke. Ann var dejlig og støttende og opmærksom, men jeg er så taknemlig for at hun var fuldt ud i stand til at tage sig af sig selv også.

Chris blev kørt værk. Måske var det en af de situationer hvor jeg virkelig overgav mig, ikke opgav, men blot overgav mig. Chris kom igennem operationen, med søm og skruer, store snit, fuld narkose og det hele. Jeg var snart i stand til at acceptere at jeg var blevet overkommet af normal rædsel og at måske udfaldet havde været anderledes i et parallelt univers, eller sådan noget. Ann og jeg var begge virkelig i stand til at være der for Chris, for hinanden og for vores parforhold. Ann siger at hun nu får et kick ud af at sige til møder, "og Chuck var i stand til at sige bagefter, 'Tak Gud, at det ikke var noget at drikke over!'"

Hvor er vi nu med RCA? Vi fik et sponsorpar for et stykke tid siden. Vi vil tage vores Femte Trin med dem snart, så vi skriver vores Fjerde Trin nu. Vi startede to nye RCA grupper i de sidste seksten måneder, og vi går til to eller tre RCA møder om ugen. Vi har selvfølgelig også brug for vores egne programmer. Ann giver service på den RCA Intergroup som lige er blevet formet for at støtte de fem RCA grupper i vores område og for at bære budskabet.

Vi oplever meget af vores egen eufori ved RCA møder, plus den indlysende glæde og håb af både nykommere og dem der ofte kommer. I de sidste par måneder har jeg følt lidt anderledes ved møderne; måske er det blot afslutningen på den lyserøde RCA sky, eller at tage gaven af første lindring, eller min egen snublen rundt i RCA's trin (hvordan arbejder med man Trinene som et par??!). Eller det faktum at der ikke er nogen par med tyve eller ti eller fem års helbredelse i RCA som vi kan se på og sige, "Det er hvad fremtiden for os kan blive. De har, hvad vi vil have".

Måske er det den sunde løsrivelse fra den tidlige illusion at Ann og jeg endeligt ville smelte ind i en harmonisk enhed, uden uenigheder eller skuffelser, intet slid og slæb tilbage. Måske er det den gradvise

tilbagetrækning fra medafhængighed, som vi gror og lærer mere om sund indbyrdes afhængighed, sund omsorg imellem os. Eller måske er det det Frygtede Fjerde Trin!

I dag føles det mere komfortabelt i et tæt, engageret forhold med min partner, med vores mange forskellige præferencer og opfattelser. Det gamler vaner dør langsomt, men de bliver gradvis mindre. Vores skønne tider sammen kommer oftere og er mindre bemærkelsesværdige, imens vores gennemsnits-tider sammen ikke længer føles mest hul eller kold eller smagløs og anspændt, liv i stille desperation, men istedet OK, rart, ikke-anspændt. Jeg føler mig ikke "alene og ensom i forholdet" mere. Jeg føler ikke længere at jeg kunne blive sundere og bedre og få nøjagtigt hvad jeg vil have hvis jeg var et andet sted, lige meget hvor.

I vores møder har vi følt og set vores egne fremskridt og også de slående forandringer i andre. To par som er vores venner er blevet gift i RCA. Et par er flyttet tilbage sammen igen. To parforhold har fået deres første børn. Et par er blevet forlovet. Nogen medlemmer har brugt RCA til at hjælpe dem med at nå beslutningen til at separere eller at ende deres forhold.

For mig selv er jeg taknemmelig for at disse RCA møder er blevet til. Jeg føler ikke længere at vi er et defektivt par, eller slette mennesker der forsøger at blive gode. Fælleskabet har hjulpet et plaget parforhold der virkelig gerne ville være sundere. Tak, RCA!

Gabrielle og Cheryl

Fri til at Elske

Gabrielle

Da jeg mødte Cheryl, var jeg ikke på udgik efter det store "Forhold". Jeg var involveret med forskellige kvinder på det tidspunkt, og det var Cheryl også. Vi var åbne angående at vi ikke var monogame, og komfortable med det. Derudover boede jeg i Los Angeles, og Cheryl boede i San Jose (cirka 600 kilometer væk). Jeg havde ingen forventning om der ville komme noget seriøst ud af vores forhold. Efter hundredvis af dollars i telefonopringninger og flybilletter, begyndte jeg at føle et stik i mit hjerte, og jeg ignorerede det prompte ved at begynde at date en ny.

På det tidspunkt havde jeg været i mange Tolv-Trins programmer i tretten år, og vidste hvordan jeg kunne beskytte mig selv fra smerte, ægte eller blot opfattet. Cheryl respekterede min grænser angående ingen brug af kemikalier når vi var sammen, og hun røg hendes cigaretter udenfor. Jeg anede ikke at hun havde afhængighedsproblemer udover det indlysende (nikotin), før hun ringede til mig fra hospitalet for at fortælle mig at hun var kommet til skade og en uge senere indrømmede at hun havde et druk problem. Min første reaktion var, "Åh nej, jeg er involveret med en nykommer!" Åbenbart havde al den deling jeg havde gjort angående Trinene og fælleskabet hjulpet mig åbne døren til Cheryl's accept af Tolv-Trins fremgangsmåden for sig selv.

På det tidspunkt havde jeg kæmpet med en krænkende leder på arbejdet, og alle de ansatte havde besluttet at nedlægge arbejdet i protest. Dette betød at Cheryl var på sygedagpenge i tre måneder og jeg var arbejdsløs. Vi tilbragte det meste af tiden sammen. Vi var ikke længere bare elskere, vi var også ved at blive venner. Det jeg godt kunne lide ved os var vores samarbejdsvilje. Vi rejste godt sammen, og hjalp hver især den anden med de kedelige pligter. Det var virkelig dejligt ikke at være i konkurrence.

Vi bemærkede at vi havde tabt interesse i at date andre kvinder. Vi indrømmede begge at vi følte os monogame og flippede helt ud de næste par dage. Da vi endelig faldt til ro begyndte vi at føle os mere komfortable på en måde som var en ny oplevelse for os begge. Den eneste forklaring på denne mærkelige udvikling var en Højere Magt; det kom absolut ikke fra os. Jeg tror at det var første gang at jeg fik en anelse at der var en Højere Magt involveret i vores forhold.

Det var ved at være på tide for Cheryl at genstarte sit job, og jeg skulle igang med at kigge efter arbejde. Et eller andet i mig (eller noget Højere) besluttede at jeg aldrig ville vide om dette forhold ville udvikle sig til noget, hvis vi boede i separate byer. Jeg besluttede mig til at flytte til San Jose. Tak Højere Magt for de Tolv Trin. Jeg vidste at jeg havde behov for at udvikle mit eget støtte-netværk. Jeg fandt et sted at bo, kiggede efter arbejde, fandt mine egne møder, og begyndte at finde nye venner. Jeg var virkelig glad for min uafhængighed og det var dejligt at kende mig selv og vide hvordan jeg ville strukturere mit liv. Tretten år i Tolv-Trins programmer havde givet mig dyb forståelse for mig selv og mod på at gå fremad i mit liv. Men, så snart som jeg flyttede til San Jose, trak Cheryl sig tilbage følelsesmæssigt og seksuelt, og jeg gik i panik og blev rasende. Alle mine tretten år i programmet røg ud af vinduet. Jeg havde aldrig arbejdet med programmet for at håndtere at være, eller forblive, i et forhold før. Jeg skred som regel når det gjorde for ondt, i den tro at det var enten det, eller blive i en håbløs situation. Denne gang sagde en del af mig, "Vi skrider ikke!" Jeg følte mig fanget af min indre konflikt og var rasende på Cheryl, og bebrejdede hende for min smerte. Vi var fanget i en spiral af forfærdelige skændier, smertefulde følelser, og en manglende evne til at forlade forholdet.

Jeg fortolkede hendes tilbagetrækning som at hun ønskede at forlade mig, men ikke havde modet til det. Jeg følte at jeg var blevet inviteret ind i et stort smukt hus og Cheryl løb ind på et værelse og smækkede døren i hovedet på mig. Jeg følte mig fanget indeni og bange. Dette var mit største mareridt, mit kerne problem fra min oprindelige familie. Jeg frygtede at blive forladt og Cheryl var bange for at blive viklet ind; vi var det perfekte par!

Cheryl

Gabrielle flyttede til San Jose weekenden før jeg startede mit job igen. Jeg havde været clean og ædru i lige over to måneder. For at håndtere min ængstlighed ved at komme tilbage til et stressfuldt arbejdsmiljø, rejste jeg mit beskyttende skjold. Jeg kunne ikke genkende den opførsel som at lukke ned; jeg reagerede til min frygt på den eneste måde jeg kendte. Med Gabrielle i den samme by, havde jeg ikke længere en kilometerstødpude for at holde distancen. Med daglig kontakt, kunne jeg ikke længere forsvinde i min skal; jeg var i et monogamt (gisp), forpligtet (gisp, gisp) forhold.

Jeg var i stand til at kommunikere med Gabrielle angående livets fysiske aspekter, men det var meget svært for mig at tale om de følelsesmæssige aspekter. I min familie lærte jeg ikke at udtrykke mine følelser. Alle negative følelser (tristhed, ensomhed, frustration, vrede) blev enten ordnet eller afvist. Jeg lærte at disassocere fra mine følelser som helt ung. Selv når jeg kunne erkende en følelse, havde jeg ikke ordforrådet til at beskrive den. Mit omkvæd lod til at være, "Hej, jeg er nykommer, jeg ved endnu ikke hvad en følelse er!" Jeg var i stand til at bede Gabrielle pointere når hun følte at jeg trak mig tilbage. Jeg ville da stoppe og undersøge hvordan det føltes fysisk; det føltes som om mit bryst var i en blender! Det var den eneste måde jeg kunne lære at genkende hvornår jeg trak mig tilbage. Jeg opdagede også at det var den følelse jeg drak over, røg over, overspiste over, og var kompulsiv over. Ved at deltage i ACA programmet, vidste jeg at jeg havde brug for professionel hjælp. Jeg fandt en Tolv-Trins terapeut. Kort tid efter begyndte Gabrielle at gå til den samme terapeut.

Gabrielle

Jeg vidste ikke noget om det hypnotiske familie stadie jeg går ind i, når jeg er sårbar og intim og seksuel med en anden. Jeg fortolkede altid det ubehag som eksterne faktorer. Jeg havde aldrig troet at jeg inviterede hele min familie ind i forholdet, eller at jeg begyndte at reagere til Cheryl som om hun var min familie. Så, ved at se den samme terapeut, blev jeg nød til at begynde at eje mine egne projektioner. Men, at vide dette standsede mig ikke i min tossede tankegang. Jeg vidste at jeg var magtesløs over min fortolkning af Cheryls tilbagetrækning, men blev stadig rasende og sagde skøre ting som jeg senere fortrød. Jeg følte det som om jeg var to separate mennesker, der iøvrigt ikke kunne lide hinanden.

Cheryl

Så skete et af mange mirakler. Jeg læste om Recovering Couples Anonymous i en lokal helbredelsesavis. Vi hoppede begge på konceptet med det samme. I rubrikannoncerne i den samme avis så jeg en notits om et Lesbisk RCA møde i San Francisco (firs kilometer nord for San Jose). Vi tog det som et sikkert tegn fra vores Højere Magt. Ved RCA møderne var vi forbløffede over at andre par havde de samme problemer. Vi var ikke det eneste par der havde en komplementær dysfunktion, hvor den ene partners dysfunktion triggerede en sygelig reaktion fra den anden partner. Når jeg trak mig tilbage, rasede Gabrielle. Når Gabrielle rasede, trak jeg mig tilbage.

Gabrielle

Cheryl arbejdede med hendes tendens til at trække sig tilbage, men det lykkedes ikke altid. Jeg arbejdede med min tendens til at rase, men det lykkedes ikke altid. Først troede jeg at al ting ville være i orden, men jeg blev ved med at rase. Jeg blev frustreret med mig selv og vores fortsatte deltagelse i vores komplementære dysfunktion. Det blev bedre, og så ville vi falde igennem igen. Nogen gange faldt vi ikke helt så langt igen. Nogen gange var det værre end nogensinde før. Cheryl blev til sidst træt af mig og troede at hun ikke ville have mig. Hun sagde at hun ville frigøre mig fra vores monogami. Jeg vidste da, at hun var oprigtig, og troede at hun ønskede at være i dette forhold, men at hun var magtesløs over sin tendens til at trække sig tilbage. Jeg tog det ikke længere personligt. Jeg begyndte at se at hun kæmpede med et livslangt mønster, som startede som et forsvar for at hjælpe hende med at overleve hendes oprindelige familie. Dette var et stort gennembrud for mig. Denne nye måde at opfatte Cheryls tilbagetrækning på, gav mig ny indsigt til Cheryl. Jeg kunne se og føle hende kæmpe, og endda have medfølelse for hende. Jeg begyndte at være i stand til at give slip på hendes tilbagetrækning.

Jeg opdagede at I stedet for at udtrykke hvad jeg var vred over eller ked af, ville jeg bare lægge det på lager. Jeg ville have tvangstanker om det, fortolke dets mening i henhold til min måde at se verden på, og skabe et kæmpe scenarie i mit hovede. Det endte med at jeg eksploderede i et sindsygt raserianfald. Cheryl, som var ny til helbredelse, kendte ikke sig selv nok, og forstod ikke hvordan hun følte godt nok til at vide om jeg havde ret eller ej. Når hun vidste at jeg tog fejl, var hun ikke i stand til at formulere den rette fortolkning.

Gabrielle og Cheryl

Vi begyndte at arbejde med RCA programmet. Vi lavede en "Fair Fighting" kontrakt med titlen "Når Vi Flipper Ud. . .". Selvom vi ikke altid fulgte kontrakten, gjorde den os mere og mere bevidst om hvornår vi var i par sygdom. Ved at vedkende os vores kommunikations sammenbrud, opdagede vi at noget at det var på grund af vores kulturelle forskelle (australsk engelsk versus amerikansk engelsk). Men meget af det var på grund af forskellige følelses-relaterede sprog i vores oprindelige familier. Vi erfarede at vi nogen gange kunne stoppe sygdommen i dens spor. Vi erfarede at hvis vi sagde, "Vi gør det igen", kunne vi skabe distance fra sygdommen. Det der ofte hjalp var at gennemgå vores diskussioner for at finde det nøjagtige punkt hvor vi begyndte at reagere. Nogen gange var vi i stand til at indkredse hvad den ene sagde som triggede den anden. Vi opdagede at vi havde trigger ord, fraser, tonefald og ansigtstudtryk. Vi gav hinanden tilladelse til at bede den anden omformulere en udtalelse, eller til at undgå visse ord. Så tog vi tid til at finde ud af nøjagtigt hvad vi mente med visse ord. Vi gav hinanden plads til at artikulere hvad vi virkelig ville sige. Vi behøvede ikke længere at være perfekte første gang.

Cheryl kom hjem fra et CoDA møde en aften, spændt på et RCA møde i San Jose. Det var vidunderligt at have et lokalt møde. Det var ligegyldigt for os at vi var det eneste homoseksuelle par. Det var faktisk utroligt hvor meget vi identificerede med andre par uanset deres seksuelle orientation. Det første møde som vi deltog i var angående Trin To: Perfekt! Vi erfarede at vores forpligtigelse og intimitet var i Guds hænder og ikke vores. Selvom forpligtigelse var givet til os (ingen af os manipulerede den anden til det), udøvede vi stadig en dans angående intimitets emnet. Jeg (Gabrielle) følte at Cheryl løb væk fra intimitet, og jeg prøvede (ubevidst) at kontrollere det med min vrede. Det at vide at intimiteten var i Guds hænder betød at alt hvad vi behøvede at gøre var at arbejde med de barrierer vi hver især byggede imod intimiteten. Vi lærte flere kommunikations færdigheder i RCA. Vi lærte at det var i orden at pointere til hinanden, hvad der gjorde os vrede angående den anden, så længe det var med respekt, uden anklage, og blev sagt uden at være vrede på hinanden, eller med hensigt til at gøre hinanden fortræd. Vi prøvede også at forklare hvorfor vi var vrede, "Den trykkede på en gammel familie-knap" for eksempel.

Det andet hjælpsomme aspekt ved RCA programmet var at opdage at vi havde en Højere Magt som overså vores forhold. Vi skrev en bøn, som vi reciterede hver aften før vi faldt i søvn. Vi havde startet med at sige Sindsrosbønnen sammen hver dag og før diskussioner angående "trigger emner" for os hver. Det at læse Reflektionerne fik os til at tale om hvor vi allerede havde oplevet Guddommelig Intervention i vores forhold. Vi begyndte at gå ture sammen, gå til aktiviteter udenfor og eksperimenterede med nye eventyr sammen. Vi kommer mere og mere til at tro på Vores Højere Magt. Vi føler det nogen gange som om vores Skytsengle vejleder os og vores forhold. Nogen gange føles det som om der er en kosmisk kraft der besøger både vores hjerter og binder os sammen. Vi føler det nogen gange som om universet sender en speciel kraft ind i vores hjerter, når vi er åbne og kærlige med hinanden.

På trods af at vores komplementære dysfunktioner endnu ikke var elimineret, blev vores forpligtigelse til hinanden stærkere. Vi besluttede at vi var klar til at bo sammen. Det at flytte ind sammen triggerede et nyt niveau af min (Cheryls) frygt for intimitet. Den første aften i vores nye hus kom vi op at skændes. Jeg følte at jeg havde genskabt min oprindelige familie og dette bekræftede min frygt for intimitet, så jeg lukkede mig endnu mere af. Jeg følte mig totalt viklet ind i Gabrielle, fordi jeg fortolkede hendes handlinger som om jeg samspillede med min oprindelige familie, som var meget viklet ind i hinanden. Når Gabrielle decideret ville bede om min opmærksomhed, ville jeg blive følelsesmæssigt overbelastet, og skubbe hende væk. Gabrielle vidste ikke at jeg følte mig viklet ind i hende. Dette triggerede hendes forladelses problem. Vores forhold var stadig på en følelsesmæssig rutchebane. Jeg følte det som om jeg ikke kunne mere.

Det var svære tider for os begge. Det blev så slemt at jeg (Gabrielle) begyndte at slå på ting, såsom at smadre et vindue eller ødelægge møbler. Jeg følte det som om jeg havde nået bunden angående mit raseri. Jeg begyndte at føle raseri ikke blot angik Cheryl, men også var ved at blive en kanal hvorigennem jeg udtrykte alle mine andre vrede, smerter og frygter. Jeg havde aldrig ønsket at blive en af de der mennesker som var venlige over for alle og så afreagerede på deres partner derhjemme. Uafhængigt af hinanden, begyndte vi begge at tvivle på om dette forhold kunne klare skærene. En aften gav jeg mig selv tilladelse til at tænke på at forlade forholdet. Jeg græd i timevis og gik i seng udmattet og traumatiseret. Næste morgen vågnede jeg og havde det fint. Jeg erkendte senere, at ved at være fri til at gå, var jeg fri til at blive.

Cheryl opgav endelig at ryge, og jeg opgav mit raseri to uger før vores anden jul sammen. Sikke et mirakel det har været for os. Vi er uenige om dette, men jeg føler at jeg var i stand til at opgive raseriet fordi hun holdt op med at ryge, og derfor holdt op med at bruge nikotin til at undertrykke hendes følelser. Jeg synes at mit liv med Cheryl er meget lettere når hun udtrykker hendes følelser, selv når hun er gnaven. Jeg lærer at lytte til hende uden at afbryde, og uden at reagere på hvad hun siger, før hun er færdig.

Cheryl lærer ikke altid at trække sig med det samme når jeg afbryder hende. Jeg ved at når hun udtrykker hvad hun føler (også selvom jeg hader hvad hun fortæller mig), betyder det at hun ikke behøver at trække sig eller undertrykke hendes følelser. Når hun trækker sig en gang imellem, går jeg ikke i panik og føler ikke mine hypnotiske forladelses angst. Jeg er forbløffet over at jeg ikke har haft et raseri-anfald, selvom nogen af vores problemer stadig er aktuelle. Vi har oplevet mere intimitet, og vi nyder det.

Jeg (Cheryl) behøves ikke længere spille offer rollen, og jeg opdager mine mange former for medafhængighed. Jeg lærer at bede om plads for mig selv (uden derfor at føle skyld). Jeg lærer at jeg kan være med mig selv, også når jeg er i et forhold; jeg behøves ikke at fortabe mig. Jeg kan tage tid væk fra forholdet, også selvom Gabrielle ikke har andre planer. Jeg udvikler et uafhængigt støtte-netværk og lærer at meditere med min Højere Magt. Ved at arbejde med mine egne programmer, er jeg i stand til at være tilstede i parforholdet; ved at være tilstede i parforholdet, er jeg i stand til at udvikle mig i mine egne programmer. Det er denne opadvendte spiral som vores parforhold er blevet velsignet med. Jeg tror at være i dette forpligtigede forhold har accelereret min udvikling i min individuelle helbredelse.

Vi har snakket om at have en forpligtigelses ceremoni, men vi ved ikke hvordan vi kan inkludere vores familier. Min (Gabrielles) hader det faktum at jeg er lesbisk. Når jeg er single, kan de leve i det håb at jeg vil møde en mand og blive heteroseksuel. Så vi snakker som regel ikke om min seksuelle orientation. Men at være i et forpligtet, monogamt forhold gør det umuligt at ignorere det faktum at jeg er i et lesbisks forhold. Det er sørgeligt at tænke på at de samme mennesker som burde være mit største heppekor ved mit bryllup, har så blandede følelser om det.

Jeg har en bror som støtter mig 100 procent, og en udvidet familie som min mor nægter diskutere det med. Jeg (Cheryl) har en stor familie og jeg har et dilemma angående hvad jeg bør gøre angående bryllups- eller ceremoni-invitationerne. Familien tættest på accepterer efterhånden mig og os, men det er stadig svært at håndtere, hvad der traditionelt er en stor familie-affære. Det er svært at vælge om jeg bør sende invitationer uden forklaring, eller personligt kontakte alle mine tanter, onkler, fætre, kusiner, etc. for at diskutere min orientering med dem hver især. Sætter jeg mig selv op for afvisning? Hvordan håndterer jeg dette dilemma? Dette er et eksempel på hvordan et homoseksuelle forhold har unikke problemer.

For at anerkende og ernære os selv som et lesbisk par, begyndte vi for nyligt et lesbisk RCA møde. Vi har en stående vits på mødet, fra Kendetegn ved Funktionelle Par: "Vi behøves ikke at være socialt acceptable". Vi går stadig til andre RCA møder fordi vi har meget til fælles med alle par i helbredelse som kæmper for at genoprette deres forhold til forpligtigelse og intimitet. Vi deltog i den Nationale Konference sidste år og havde en dejlig, bekræftende oplevelse. Da vi ankom, opdagede vi at vi ville være det eneste homoseksuelle par ved konferencen. Vi var ikke sikre på om vi skulle ignorere det, eller sige noget i vores introduktion. Vi "hoppede ud" for at bryde isen, i tilfælde af at folk ikke vidste hvad de burde, eller ikke burde, sige til os. Vi blev mødt med accept.

Vores Højere Magt bliver ved med at skubbe os til større forpligtigelse til hinanden. Efter adskillige dårlige oplevelser angående vores lejede hus, besluttede vi os til at købe et hus sammen. Dette bringer nu

alle vores penge problemer frem. Vi har været i stand til at diskutere meget forskellige aspekter uden ret meget trauma. Vi tror det er fordi vi nu er bedre øvet i de kommunikations værktøjer vi har lært igennem RCA. Vi lytter til hvad den anden har at sige og undgår at reagere. Vi checker for at være sikre på at vi har hørt den anden rigtigt, og derefter siger vi hvad vi har at sige og så checker den anden for at være sikker på at hun også rigtigt har hørt hvad der blev sagt. Vi tillader at vi hver især har vores egne følelser. Når jeg (Gabrielle) reagerer på Cheryl, distraherer jeg hende fra hendes følelser og tilføjer mine. Når Cheryl reagerer over for mig, forstyrrer det hele min indre proces og sætter Cheryl i mit fokus, i stedet for mine følelser. Vi erfarede at det var sådan vi blev viklet ind i hinanden. At tillade begge at have vores egne følelser er sund individualisme.

Vi har været i RCA og terapi for det meste af vores to-år lange forpligtigede forhold. Vi har været igennem en masse sammen. Efter jeg opgav mit raseri, er jeg langsomt blevet mere komfortabel med at udtrykke min vrede uden at frygte at det vil trigger mit raseri. Jeg har faktisk opdaget det modsatte. Jo mere jeg udtrykker mine negative følelser på job, møder, hjem, etc, desto mindre er der risiko for at det bygger op til raseri. Jeg kan ikke længere fylde raseri-sækken med alle de uudtrykte følelser og eliminere dem alle ved at eksplodere. Jeg er nød til at håndtere alle mine følelser hver dag, nu da raseriets faldlem er fjernet. Jeg er blevet mere ægte. Cheryl siger at det er som at være med et helt nyt menneske. Jeg er ikke længere bange for at Cheryl vil forlade mig. Jeg er mere i stand til at lade Cheryl være Cheryl og blot observere, opdage og værdsætte hende for hvem hun er. Jeg (Cheryl) føler at det er sikrere at komme ud af min skal. Jeg har større tillid til at Gabrielle ikke eksploderer. Jeg er mere selvsikker angående mine følelser og er i stand til at udtrykke dem uden frygt for at blive latterliggjort eller skammet. Jeg føler mig friere til at udtrykke min humoristiske sans.

Det at være to separate mennesker føles frigørende. Det at være intime føles også frigørende – vi er frie til at elske.

Vi skal altid huske at vi har en Højere Magt som tager sig af vores forhold. Der sker ikke noget dårligt, blot fordi vi har følelser angående noget, eller er uenige om noget, eller har et tilsyneladende uløseligt problem. Der er intet der kan skade vores forhold hvis vi arbejder med vores egne og RCA programmerne for at ordne det praktiske, og tillader Guddommelig Intervention at ordne det umulige.

Pat og Gene

Genlever Deres Forældres Forhold

Pat

Pat kom fra en stor familie med ni børn. Hendes far ejede sin egen virksomhed, og var en kronisk alkoholiker indtil han døde, 52 år gammel. Idet Pat var den næst-ældste, var hun blevet en god plejer, ikke blot af hendes brødre og søstre, men også af hendes far. Far kunne kun have følelser når han var fuld, hvilket var dagligt. Pats mor ville flygte hver aften for at undgå konfrontation med hendes fulde mand, som var fysisk voldelig med en af sine to sønner. Pats forældre havde et meget passivt-aggressivt forhold, hvilket børnene så lærte, sammen med at skyde skylden på andre, uærlighed, fornægtelse og håbløshed.

Pats mor sparkede hende ud som 17-årig i vrede, fordi Pat ikke havde taget opvasken. Pat besluttede sig til at flytte ind sammen med sin søster. Et år senere to hun til Europa et år, imens forældrene blev separeret. Pat far kom ind i en beskyttet bolig. Pat var altid i midten af sine forældres ægteskab. Den nat hendes far døde var hun på hospitalet med hendes mor, som Pat havde bedt om at komme.

“Hvorfor ringede du?” spurgte hendes forældre hver især privat.

“Fordi I elsker hindanden”, sagde hun. Der var ikke nogen der havde fortalt hende at de ikke elskede hinanden, eller at det ikke var hendes job at holde dem sammen. (Dette trekants-mønster har været et vigtigt emne for Pat i hendes helbredelse.)

Pat brugte de næste fem år på hendes individuelle helbredelse i Tolv-Trins programmer, samtidig med at hun gik på University of Minnesota.

Gene

Gene's far overlevede Holocaust. Der var kun et par familie medlemmer som overlevede og kunne fortælle om det, men der blev gået stille med dørene. Hans far vendte sig imod Gud i vrede over denne tragedie og blev atheist/fritænder. Hans fars profession førte Genes familie rundt i hele verden. De flyttede ofte.

Genes mor forgreb sig på Gene følelsesmæssigt og fysisk, fra han var tre år gammel. Hans far var ikke ret tilstedeværende, hverken fysisk eller følelsesmæssigt.

Gene blev kemisk afhængig i sine tidlige teenageår og var i stand til at blive voldelig i sin sygdom. Efter otte års destruktiv opførsel, kom Gene endelig i behandling, og begyndte at blive helbredt. Genes familie (en søster) valgte ikke at deltage i, eller støtte ham i hans helbredelse. Der var også et håbløsheds tema i hans familie.

Gene og Pat

Vi har haft nogen parallelle erfaringer: Vi kom hver især fra en dysfunktionel familie, vi har hver især været i individual helbredelse i fem år, og vi havde ikke været i et seriøst forhold siden vi flyttede ud fra vores partnere fem år før. Vi var også klar til at gøre et forsøg med at få vores forhold til at virke.

I og med vi var i en støttegruppe sammen, blev vi hurtigt klar over nogen af de problemer vi havde som et par. Vrede var et stort problem. Selvom Pat var tiltrukket af den måde hvorpå Gene kunne udtrykke sin vrede så let, blev det hurtigt svært for os begge når Pat udtrykte sin vrede. Gene var tiltrukket af Pats evne til at udtrykke hendes andre følelser, undtagen når hun blev vred, hvor han så ville trække sig helt tilbage.

Der var noget der følte meget genkendeligt. Vi genlevede vores forældres forhold som bestod af raseri og følelsesmæssig tilbagetrækning. Vi følte os begge fanget, og vi kunne ikke finde ud af at bryde ud af den cyklus der overvældede os. Pat røg og var afhængig af mad og kunne ikke finde ud af hvad der var

galt, selvom vi begge gik til rådgivning i flere år.

I og med tingene ikke blev bedre, troede Pat at det at blive en mor ville hjælpe med at møde hendes behov. Det at blive gravid var en magtkamp. Vores liv var faktisk en magtkamp efter den anden i meget lang tid. Vi var begge gode til at reagere.

I løbet af fem år var vi blevet gift, havde fået to børn (stor operation), købt et hus, bibeholdt vores job, og deltaget i vores individuelle helbredelsesprogrammer, og derudover bibeholdt vores venskaber. Livet var travlt og vores fokus var på det eksterne I stedet for på vores ægteskab.

Vi ramte bunden året efter vores andet barns fødsel. Enten kunne vi overhovedet ikke tale med hinanden, eller også var der masser af sarkasme. Pat havde holdt op med at ryge før hun blev gravid, men var kun lige begyndt på at gøre noget ved hendes mad-afhængighed. Som månederne gik tilbragte vi mindre og mindre tid sammen, og vi blev mere og mere distanceret fra hinanden. Til sidst endte vi i separate soverværelser.

Spændingsniveauet var altid højt; der var ingen latter, ingen tid for familie-aktiviteter og ingen fred. Vi råbte og skreg, og var ude af kontrol. Vi gik fra vores terapeut, som vi havde været hos i lang tid og så en krise-terapeut som hjalp med at mægle vreden. På dette tidspunkt var Pat i et Tolv-Trins program for hendes mad afhængighed. Vi fortsatte med at gå til den samme terapeut i et helt år. Så indså Pat at denne terapeut ikke kunne høre hende, når Pat faktisk var kommet igennem vreden, og videre til andre følelser. Gene var klar til at gå.

Vi havde været væk fra terapi i fire måneder, og følte virkelig at vi sad fast. Vi var ikke interesserede i mere terapi. Vi havde hørt om en Tolv-Trins gruppe for par, nogen år før. Vi deltog en aften da Gene var på ferie, bare for at se hvad det handlede om. Det var vores første RCA møde. Vi følte os hjemme med det samme; vi var meget bange for hvad der ville ske, men vi vidste at også hørte til gruppen.

Tingene har forandret sig meget siden det første møde. Vi har indset hvor svært det var at forløse Pats "trekants problemer" fordi terapeuterne reaktiverede det mønster på en usund måde.

Det har været en gave at have andre par være så ærlige, og dele deres problemer med os. Vi er blevet meget mere respektfulde over for hinanden og vi har givet slip på vores "uløselige problemer", i tiltro til at Gud er med os. Selvom vi begge havde været i individuelle helbredelsesprogrammer i femten år, havde vi ikke lært at "give slip og lade Gud" som et par. Det var også et stor trin for os at give slip på at skyde skylden på andre og have alle svarene.

Nu kan vi bringe vores styrke og erfaring til gruppen og støtte andre som os. Skammen er der stadig ind imellem, men vi kan give slip på den og bedre os i forhold til fortiden. "I vil opleve en ny frihed. . . Bliv ved med at komme tilbage; det virker. . ." Tingene er nok ikke perfekte, men vi lærer at acceptere os selv som vi er, individuelt og som et par.

Jack og Deb

Kosmiske Partnere

Vi har været gift i fire år og kan sige at vi har det godt som et par for første gang. Det har været en lang og smertefuld process at komme til hvor vi er nu, men det har været det værd.

Vi kommer begge fra alkoholiske familier. En af os er incest-overlever (muligvis er vi det begge) og vi har begge måtte udholde brutaliteten ved at blive opdraget i et hjem der var ude af kontrol. Vi er i helbredelse for vores individuelle afhængigheder og deltog i det første RCA møde i 1988. Dette er vores historie.

Vi mødtes i lobbyen i det højhus hvor vi begge boede. Vores første date var en båd-tur på en populær sø i Minneapolis området. Vi sad i en stille bugt og spiste brød og ost, og talte. Det var som om vi kunne dele i time-vis og aldrig blive træt af at tale. Vi havde umiddelbart et "bånd" og det var som om vi vidste hvad den anden tænkte og følte.

Vi fortsatte med at date hinanden, og vi tilbragte det meste af de næste par uger i hinandens selskab. Vi talte indtil de små timer, og var ikke glade for at sige godnat og gå tilbage til vores lejligheder. Vi skrev kærestebreve til hinanden og skubbede "kærlige sedler" under hinandens døre. Vi var sikre på at vi havde fundet en "kosmisk partner", som forstod os, som ingen anden kunne. Tre måneder efter vores første date blev vi forlovede og otte måneder derefter blev vi gift.

Alt havde gået godt i de første par måneder af vores kurmageri, idet vi var sikre på at vi havde fundet vores eneste ene. Men efter vi blev forlovet, blev det klart hvad realiteten af hvordan det rent faktisk ville blive at være sammen var, og tingene begyndte at forandre sig.

Vi begyndte at tvivle på vores evne til at overleve de voksende forhindringer som brylluppet kom tættere på. Kunne vi forlige vores åndelige/religiøse forskelle? Kunne vi klare en blandet familie situation med et barn fra et tidligere ægteskab? Ville presset af vores misbilligende familier komme for tæt på, og trække os fra hinanden? Ville vores ni års aldersforskel gøre det umuligt for os at relatere til hinanden? Begik vi en fejl, som vores familier blev ved med at sige? Efter meget smerte, forvirring og forhandling, blev vi enige om at have brylluppet alligevel.

Efter et lille, privat bryllup (som ingen af vores familier deltog i), flyttede vi til en lejlighed og begyndte at skabe et hjem for første gang. Sikke et chock! Vi var ikke parate til de følelser der ville komme. Vores sans for os selv forsvandt næsten da vi flyttede ind sammen. Vi var ikke i stand til at udtrykke vores behov, og var begge bange for hvad der ville ske med vores "perfekte forhold" hvis vi gjorde det.

Vores blandede familie var den største kilde til smerte for os. Jack havde en fem-årig søn fra et tidligere ægteskab, og Deb havde ingen børn. Hvad der først så ud til at være et uinteressant spørgsmål, blev hurtigt "elefanten i rummet". Deb havde modvilje imod Jack og hans søn, fordi det virkede som om de havde et specielt forhold, og hun ofte følte sig "udenfor". Jack var bevidst om det og begyndte at distancere sig fra sin søn, så Deb ikke ville forlade ham. Jack havde en stor frygt for at blive forladt. Deb prøvede hårdt på at acceptere forholdet imellem Jack og hans søn. Det medførte stor modvilje fra begge, og skænderier forekom regelmæssigt.

Som ugerne gik, undertrykte vi flere følelser og udviklede mere modvilje imod hinanden. Vores afhængighed var i højeste gear; vi var begge medafhængige, en var bulimisk/anorektisk og den anden afhængig af arbejde og forhold. Vi begyndte at bruge mad og alkohol oftere for at bedøve vores smerte og modvilje. Vi begyndte at bebrejde hinanden for vores elendighed og talte ofte om skilsmisse.

Vi separerede i sommeren 1988, og var usikre på vores evne til at få vores ægteskab til at virke. Vores smerte var stor, og der var ingen samtaler, individuelle Tolv-Trins møder eller rådgivning der lod til at hjælpe. Det eneste der lod til at lindre smerten var ikke at være sammen. Vi var på kanten af skilsmisse.

Vores Højere Magt havde en plan, som ikke var os bekendt. Vi meldte os til en weekend retreat for dysfunktionelle par som hed "We Came to Believe". Dette var den første retreat af den slags, og det var en slags eksperiment. Retreaten lærte os at praktisere de Tolv Trin som et par, og gav os værktøjer til at reparere vores ødelagte forhold.

Efter weekenden var over, vidste vi at vi havde behov for at fortsætte den helbredelse der nu var begyndt. To andre par fra denne første retreat indvilgede i at mødes med os i en nærliggende kirke for at tale om vores problemer som par i helbredelse. Vi følte alle en stor lettelse ved at tale med andre par, der havde de samme slags problemer som vi havde. Vores skam som et par havde været så stor, at vi aldrig talte med andre par om vores problemer. Vi troede at vores manglende evne til "at være som andre folk" var et problem som ingen andre ville forstå.

Dette lille kirke-rum blev en oase for os. Vi var i stand til at være ærlige, og afsløre vores skam og magtesløshed i vores forhold og følte at andre forstod hvad vi gik igennem.

Vi er i sandhed taknemmelige for vores Højere Magt for vores nye liv som et par. Vi håber at andre par vil finde lige så meget komfort og helbredelse som vi har.

Kladdede, 2. marts 2014

En Realitisk Historie

1. En Eventyrs Historie

Der var en gang en lille pige som hed Joy og en lille dreng som hed David. De kom begge fra familier der ikke var helt som andre familier. Da de var vokset op nok til at slippe væk hjemme fra, tog de afsted til universitetet.

David og Joy mødte hinanden, blev forelskede og blev gift. De skulle have et vidunderligt ægteskab, og det var det også en stund. De var meget forelskede i hinanden, og de skulle have et barn sammen og have deres egen vidunderlige familie. Tingene skulle være anderledes i deres vidunderlige familie, ikke lige som deres barndomme.

Men de blev ramt af et ondt uheld og baby-pigen trak aldrig vejret. De var begge helt ødelagte. Men David vidste ikke hvordan man sørgede og han lukkede for alle de følelser han kunne. Joy kunne ikke holde op med at sørge og kunne ikke få hjælp fra David, fordi han var helt lukket af. Joy blev indlagt på et forfærdeligt hospital for at få hende til at holde op med at sørge. David begyndte kun at føle igennem ting der dyrkede hans ego, såsom sex og præstation.

De fik efterhånden flere børn, men det gjorde ikke op for tabet eller hjalp dem med at få deres følelser tilbage. De lod som om de havde en vidunderlig, lykkelig familie men de skændtes om ting der ikke lod til at være så store som selve skænderierne. Lige meget hvor hårdt de prøvede, var der noget der manglede.

Nu kunne David kun få følelser via sex og arbejde og han havde forhold med mange andre kvinder for at forsøge at føle hans følelser. Joys følelser var uklare. Hun ønskede at tro at David elskede hende og børnene. Men lige som hun begyndte at tro at tingene var i orden, ville David lukke sig af igen og være utilgængelig. Så de separerede i to år og forsøgte at finde ud af tingene alene.

De var begge meget ensomme. David var ond og vred. Joy var ked af det og deprimeret og var nød til både at være mor og far for deres børn. De prøvede hver især hårdt på at leve så godt som de kunne. Så fandt David stoffer og en helt ny måde at gemme de sande følelser på og lade som om han følte. Joy var vred over at hun nu var forladt med to små børn. Hun blev ved med at tro at David ville besinde sig og indse hvor meget han elskede hende og deres smukke børn.

Efter et stykke tid flyttede David og Joy sammen igen. Men nu var David høj på stoffer hele tiden og Joy forsøgte at forstå alle hans forskellige humører og der var ingen ægte intimitet eller deling.

Så mistede David hans job fordi han enten var vred hele tiden eller glad på stoffer. Så de flyttede til en stor, hurtig, travl by hvor David kunne finde flere stoffer, mere præstation og flere kvinder. David rejste en del til andre byer i hans nye job og han fandt kvinder i disse byer for at få ham til at få det bedre. Men der var stadig ingen intimitet og Joy var stadig mor og far for deres børn, selvom David boede hjemme.

De var som to fremmede i det samme hus. Davids stof-forbrug blev værre og Joy fandt hjælp i Al-Anon. David var vred når han var nede og glad når han var høj. Når han var vred, udviste han det nogen gange ved fysisk at misbruge Joy og børnene. Men en dag inviterede Joy ham til et AA møde. Efter et stykke tid lærte and at leve uden stoffer. Men det at være i AA og NA og Al-Anon fiktede ikke manglen på intimitet og kommunikation imellem dem.

David vidste det ikke, men han var kærligheds-afhængig og han blev meget let forelsket i andre kvinder. Joy blev ved med at håbe at NA og Al-Anon på en eller anden måde ville ordne problemerne imellem dem. Forklædt som adskillelse, lukkede hun ned for alle de smertefulde ting imellem dem. Hun troede at en gruppe til, en terapi session til, eller at melde sig ind i en kirke ville gøre alt godt igen. Hun

håbende og ventede og nægtede og triangulerede med arbejde og børn og foregivelse og isolation.

David prøvede at holde sig fra andre forhold, men han kunne ikke. Han var sex og kærlighedsafhængig, men han vidste det ikke. Han elskede virkelig Joy, men der var stadig kun separation og blokader imellem dem.

David prøvede at være trofast, men han kunne ikke. Og efter at han havde været stof-fri i ni år, begyndte han at sponsorere en kvinde i NA. Han troede virkelig at han kunne gøre det uden at blive forelsket, men det kunne han ikke. Han skulle aldrig have blevet hendes sponsor. Efter et stykke tid fandt han ud af, at når han ikke havde kontakt med den kvinde han sponsorerede, blev han deprimeret. Han prøvede at holde sig fra hende, men han var magtesløs.

Nu begyndte Joy at forstå hvad der foregik med dette NA forhold og konfronterede David om brudet på ægteskabets integritet. David indvilgede i at få hjælp, og begyndte SLAA. Men Joy kunne ikke holde op med at være besat af Davids sex og kærlighedsafhængighed. Hun var meget vred over at David var ved at smide deres syvogtyve års ægteskab væk. Hun følte sig forrådt af David og forrådt af denne kvinde som var forbundet med et af hendes arbejds-projekter. Joy følte skam og depression og hjælpeløshed. Hun gik til COSA men som hun var besat, tabte hun hendes job.

Så Joy tog på et behandlingscenter for sex og kærligheds-medafhængige. David kom til familie ugen og de lærte om deres grundlæggende værdier. Der fandt de RCA og "We Came To Believe" seminarerne. Da Joy var færdig med behandlings-centeret var det tæt på jul. Joy og David var så vrede og indelukkede over for hinanden at det tog et møde med deres sponsore for at planlægge jule-tiden. De var begge klare til at afslutte det hele og få en skilsmisse. Men de huskede hvad de havde lært om RCA, at "den eneste betingelser for medlemskab er et ønske at forblive i et forpligtet forhold".

David var dødtæt af at såre Joy og børnene, og Joy var dødtæt af at blive såret. De besluttede sig til at starte et RCA møde og fandt to andre par, og startede det første RCA møde i deres område. En måned senere deltog de i deres første "We Came To Believe" weekend.

2. En Realistisk Historie

Både Joy og David ønskede at være i et forpligtet forhold. Ved at bruge RCA's værktøjer, som de lærte i "We Came To Believe", begyndte de helbredelse sammen. De lærte om den bagage de hver især havde med ind i deres ægteskab og om hvordan de kunne se, at de var "magtesløse".

De lærte at Davids far havde forladt ham med omrejsende job, kontrolleret alkoholisme og spil. David havde aldrig rigtig haft en sund mandlig rolle-model. Davids mor var dominerende, kontrollerende, arrogant, kold, kontant, og hverken viste eller respekterede følelser. Hun var ikke plejende. David var ofte skammet i hans familie. Han var aldrig nok eller lige så god som hans bror.

Begge Joys bedstefædre døde af alkoholisme. Hendes mor var et misbrugt voksent barn af en alkoholiker som modellerede offer-rollen: Passivitet, underkastelse til vrede, frygt for autoritets figurer, lav selv-tillid, gøre andre glade, fokus på andre og giftig skam ("Jeg er ikke nok – jeg er på en eller anden måde defekt som et menneske".) Joys far var et voksent barn af en alkoholiker som medbragte forladelses-problemer (fra sin egen fars alkoholisme og død), kontrollerende over-ansvar for andre (han var den eneste der kunne gøre noget "rigtigt" og "hvis noget er værd at gøre, er det værd at gøre rigtigt"), perfektionisme, autoritarisme, lav selv-tillid, raseri-afhængig og giftig skam ("Jeg er defekt og ikke nok".) Altså, Joy og David havde meget tung bagage fra deres oprindelige familie som kunne forstyrre deres eventyr.

Joy og David lærte om "parforhold" og hvordan, som et par, de var magtesløse over ting som de plejede at bebrejde hinanden for. De lærte om at skabe og tage tid sammen i refleksion og studie. De lærte at sætte tid på kalenderen sammen. De lærte om deres Fjerde Trin som et par og indrømmede det over for Gud, hinanden og et andet par. De lærte om dysfunktionel intimitet og afhængighed og om sund intimitet og afhængighed, og de lærte om sund konflikt, og om hvordan man kunne argumentere fair. Nu har de en argumentations kontrakt, og på trods af at de ikke altid bruger den, når de gør det, kan underlæggende

grund-emner komme frem og blive behandlet, med forståelse, medfølelse, bekræftelse og forpligtigelse. De tog deres Ottende Trin, og lavede en liste over mennesker som de havde gjort fortræd, og blev villig til, sammen, at gøre det godt med dem alle igen.

Joy og David har lært at “leve lykkeligt sammen” betyder at leve med tilstedeværelse hver dag. De har lært at når de bebrejder hinanden, handler denne bebrejdes dynamik i virkeligheden om hver partners kerne-emner, bagage og sårede indre barn. De kan holde op med at bebrejde og se på de virkelige underlæggende emner. De har lært om sikkerheden i at føle og udtrykke følelser. De har grænser, udtrykker forskelle, og forhandler komfortable kompromisser og aftaler. De har lært at ære og respektere hinanden. De er taknemmelige for RCA og den åndelige opvågning af deres parforhold, der er resultatet af at arbejde med de Tolv Trin sammen.

Jason og Christi

Modet til at Åbne op

Jason

En fyr i mit individuelle møde fortalte mig om RCA's program for helbredelse af parforhold. Det virkede som om det kunne være en måde at læge fortidens sår og genskabe kommunikation, tillid og intimitet i mit forhold med Christi, men jeg var nervøs over at foreslå det til hende. Jeg troede at hun havde tabt håbet; men, jeg følte mig endelig håbefuldt om vores forhold. Jeg var endelig ærlig, og selvom jeg var bange for at åbne op, blev jeg til sidst villig, og det føltes godt. Igennem RCA var jeg i stand til at se andre par være ærlige med hinanden. Jeg så andre afhængige vise åbenhed for at høre den smerte og vrede som deres partnere havde følt, og virkeligt være ærlige med deres partnere om dem selv. Jeg kunne se at når disse andre afhængige var i stand til at åbne op, og dele af dem selv ærligt, blev de ikke forladt af deres partnere – i stedet kom de faktisk tættere på hinanden igennem dele- og ærligheds-processen. Dette hjalp mig med at finde modet til at åbne op og dele nogen af de aspekter af mig selv med Christi, som jeg var bange for at dele. Tilmed hjalp det mig med at undersøge mine egne følelser og dele mere ærligt og åbent ved mine individuelle programmer, og frigøre endnu mere skam.

Ved at give slip på skammen kunne jeg blive mere og mere åben og til stede for virkeligt at høre Christis smerte. Jeg blev også mere villig til at være åben til at høre Christis side ved først at høre en anden medafhængig dele ved vores RCA møder. Jeg havde ikke forårsaget den anden persons smerte, og derfor blev jeg ikke defensiv eller følte behov for at retfærdiggøre mine handlinger når jeg hørte dem dele. Medfølelsen for en anden person kunne overføres til Christi. Jeg kunne være mere åben over for at høre hvilke følelser hun oplevede i vores forhold. Jeg kunne lade de følelser komme ind.

Christi

Jeg har erfaret, at de gaver jeg har fået i RCA programmet ikke blot har forbedret vores parforholds helbredelsesprogram, det har også forbedret og bragt gaver til mit individuelle program. Som den medafhængige i forholdet, havde jeg svært ved at relatere til min ægtefælle når han forsøgte at dele hans smerte. Jeg erfarede dog at jeg kunne høre en afhængig, som ikke var min egen ægtefælle, tale om deres sårethed, deres smerte, deres kampe i deres parforhold og lade det komme ind. Jeg havde ikke vrede, smerte og svigtelses "filtre" med disse andre afhængige, så når de delte om sig selv, bragte det ikke min egen smerte og vrede frem nær så meget. Jeg kunne da "oversætte" den indsigt til hvad Jason havde at dele med mig.

Christi og Jason

Vi oplevede at de tre ben i vores helbredelsesskammel var utroligt indbyrdes afhængige. Vores individuelle programmer støtter og ernærer vores individuelle sjæle, som derefter støtter og ernærer vores parforhold. Vores arbejde på at helbrede og gro vores parforhold støtter og ernærer parforholdet, hvilket derefter støtter or ernærer vores individuelle programmer. Det hænger alt sammen sammen, og er alt indbyrdes afhængigt. Hvert ben er individuelt vigtigt for helheden. Uden alle tre ben ville vores liv sammen miste balancen. Vi har brug for alle tre ben for at have stabilitet.

Elena og Andres

Afhængig af Skænderier

Elena

Jeg er fra Texas, fra et alkoholisk hjem, hvor min far var en alkoholiker i fuldt flor: Dominerende, stille og meget magtfuld. Han bankede min mor hver lørdag aften når han var fuld, og fyldt med macho stolthed. Han

havde et motiv for alt han gjorde og han byggede et hjem for min mor og bedstemor – hans mor, som var ond, og som kontrollerede alt hvad han gjorde. Jeg passede intetsteds i min familie. Min bror var min mors favorit, og min ældste søster var min fars favorit. Min bror rodede sig ud i en del, og der ville være stilhed angående det, imens resten af os skulle knæle og tilstå for så meget som to timer ad gangen.

Fra mit syvende år var jeg den der overtog forældrerollen. Da jeg fyldte tolv flyttede vi geografisk til Californien, og så blev tingene virkelig forfærdelige. Jeg havde altid lært, specielt i min latinamerikanske kultur, at kvinder ikke drak. Men efter vi flyttede, begyndte ikke blot min mor at drikke, men hun begyndte at komme hjem med sleske fyre efter arbejdet.

Min bror fandt vej til bander og vores hus blev deres hovedkvarter. Idet vores forældre arbejdede om aftenen, låste jeg min søster og baby bror inde på værelset, fordi jeg ikke stolede på den gruppe knægte. Jeg datede ikke, legede ikke udenfor. Jeg var isoleret i min egen bobbel-verden. Jeg prøvede at få kontakt med min mors familie, selvom min far nedgjorde dem, og kaldte dem “ghetto fattige” og “fattige ludere”. Jeg havde ikke tilladelse til at tale med andre. Der var meget vold, hvor jeg blev banket med bæltter og blev isoleret; dette fortsatte indtil jeg blev gift. Jeg fik gjort gymnasiet færdigt, selvom jeg næsten var analfabet. Jeg går i skole nu og elsker det – i helbredelse fra at have lært at jeg var dum.

Efter jeg blev færdig med gymnasiet, fik jeg mit første job, og var i stand til at købe en bil og tøj. Så mødte jeg min første ægtefælle. Jeg troede jeg havde mødt “mit livs kærlighed”. Jeg kunne ikke erkende det dengang, men han var identisk til min far. Og ubevidst blev jeg til min mor. Selvom et kæmpe-bryllup var arrangeret, drak min mand sig bevidstløs, og jeg kørte mig selv til festen. Jeg gjorde som Mexicanske kvinder får fortalt, “vær en skygge, stil ikke spørgsmål om hvor din mand tager hen eller hvem han er sammen med”. Jeg fortsatte i dette krænkende forhold, og fik tre døtre. Da jeg var otte og en halv måned henne, bankede han mig ikke blot når han var fuld, men også når han var ædru. Efter at være blevet banket sanseløs mange gang, sendte hans job ham til behandling og **DETTE ER DET MEST VIGTIGE**: De konfronterede mig, bemærkede at jeg var blevet misbrugt, og havde været udsat for verbalt og fysisk misbrug. De prøvede at prikke hul på min benægtelse – konfronterede mig med “Hvad har du tænkt dig at gøre?” og insisterede på at jeg havde min egen plan; det var ligegyldigt hvad hans planer var.

Jeg begyndte at gå til Al-Anon – bare for at få dem til at holde op – og med et blå øje. De sagde “Skat, der ingen der vil gøre din krop fortræd længere”. Og det var sidste gang at min krop blev krænket på den måde. Jeg forold det krænkende forhold. Og efter et år i programmet (ingen store beslutninger det første år) blev min sponsor min svigermor. Men før det havde jeg lært at date, og var først tiltrukket til mit gamle mønster af macho mænd som ville tage sig af mig. Da jeg endelig giftede mig igen, giftede jeg mig med en familie og en ægtefælle som var stille og ikke kunne eller ville tale. Han var voldelig men han forsvarede mig aldrig over for hans mor (min far igen). I Al-Anon lærte jeg at jeg burde være stærk, og skulle tage mig af mig selv. På et tidspunkt forhold jeg ham i tre uger, og da jeg kom tilbage begyndte jeg som en kvinde, som havde regler og grænser. Min ægtefælle fik at vide, “Du må hellere arbejde med Trinene, ellers komme hun ikke tilbage”. I Januar 1999 talte jeg ved en Al-Anon samling, og til kaffe bagefter hørte jeg om RCA. Jeg tog hjem og fortalte min mand, “Vi tager til RCA, jeg er træt af dig” og han svarede “Jeg er også træt af dig”. Vi snuppede det første sponsor vi kunne, lærte om kommunikation, og har bygget et stærkt ægteskab i dag.

Andres

Mit navn er Andres og jeg er glad for at jeg kan dele min historie med jer. Jeg er taknemmelig for RCA, og ved at jeg bør vise min taknemmelighed. Man kan gøre det ved at yde service. At tage tid til at fortælle jer min historie skriftligt er ikke let for mig, men jeg forpligtigede mig til det, så her er den.

Da min partner og jeg kom til RCA i midten af Januar 1999, havde jeg været i AA programmet, med ni års ædruelighed. Jeg havde arbejdet med Trinene. På grund af det stærke program min hjemme gruppe havde givet mig, havde jeg tillid til Trinene. Jeg vidste at de ville være hjælpsomme i min afhængighed. På det tidspunkt forstod jeg ikke min afhængighed af skænderier og argumentation – fuldstændigt opslidende skænderier, dag efter dag. Jeg vidste ikke at jeg simpelthen ikke kunne klare et sundt forhold.

Min partner var i Al-Anon programmet; min mor var hendes sponsor da vi mødtes. Min mor boede hos mig, for at hjælpe med mine børn fordi min hustru nummer to havde begået selvmord i 1985. Jeg forsøgte at opdrage mine egne to døtre og to sted-døtre fra mit andet ægteskab. Jeg var en styg alkoholiker på det tidspunkt. Det at være fuld er en anden historie, men det er nævnt her, så I kan forstå hvor jeg kom fra. Elena kom på besøg i mit hjem for at lave sponsor-arbejde med min mor. Hun havde tre døtre som boede hos sig og havde været skilt cirka otte år. Vi blev først venner. Efter et stykke begyndte vi at date, blev forelskede, slog op, fandt sammen igen, jeg blev ædru, og vi blev forelskede igen. Vi blev gift, og alt helvedet brød løs.

Mine to døtre, Elenas tre døtre, Elene og jeg forsøgte at klare den som en blandet familie. Mine ældre steddøtre besluttede at de ikke kunne blive hos os, på grund af de nye husregler Elena og jeg indførte. Vi var ikke særligt succesfulde med at lave regler og struktur. Fordi jeg var ædru, og havde passiv opførsel, var jeg ikke en ret god far eller stedfar. Før ægteskabet kunne mine børn overtale mig til alt, en træk fra min oprindelige familie som jeg havde arvet fra min mor, og jeg prøvede altid at være den søde far, så jeg kunne fortsætte med at drikke. Når Elena forsøgte at lave regler eller etablere struktur i hjemmet, havde jeg svært ved at støtte hende. Jeg syntes at hun var for striks. Jeg var sikker på at hun tog fejl og jeg havde ret. Jeg troede at børnene ville hade mig hvis jeg var for striks. Dette var et af vores uløste emner. Børnene begyndte at udspille afhængigheder ved at bruge stoffer, blive gravide, og løbe hjem fra. Jeg tror at børnene gjorde deres bedste for at splitte os ad. Elena og jeg skændtes så meget over det emne. Vi havde så meget hJertesorg over det. Tiden gik og børnene voksede og flyttede hjem fra. Men selv efter børnene var rejst, skændtes vi om dem.

Vi arbejdede stadig med vores individuelle programmer, gik til møder, og blev ved med at elske hinanden. Jeg fik ikke ret meget hjælp til forholdet fra mit individuelle program. Jeg kan huske at jeg delte mine bekymringer. Jeg ville få råd såsom "Bare hold din side af vejen ren;" "Alt hvad du bør sige er, 'Ja, skat, det var min fejl.'" Så spurgte jeg hvad jeg burde gøre hvis hun ville tale om følelser. Jeg fik at vide, "Glem alt om følelser, for de forandrer sig hele tiden. . .". Selvfølgelig hjalp de råd mig ikke med at håndtere forholdet.

Det lykkedes at have det godt ind imellem, men når vi skændtes meget intenst, negerede det de gode tider. Nogen gange blev vores skænderier voldelige. Der var mange ødelagte møbler. Mange gange tog vi et stykke papir, tegnede en streg ned midt på og delte regningerne, og talte om at flytte ud. Jeg slog aldrig Elena, men ville ikke tøve med at slå på ting, og kastede med ting, for at blive hørt. Jeg kunne råbe høJere end Elena på et hvilket som helst tidspunkt. Jeg kunne komme helt tæt på, og vifte min pegefingert centimeter fra hendes næse. Vi ødelagde møbler og døre. Skænderierne varede til klokken to eller tre om natten; vi ville hvile og fortsætte den følgende dag. Nogen gange troede vi at vi havde løst problemet, men så ville det komme frem senere, som et stykke ukrudt. Vi fik aldrig roden med. Vi var afhængige af skænderier. Når vi først begyndte, kunne vi ikke standse, men hver gang troede vi at måske denne gang ville tingene ende anderledes. Det gjorde de aldrig. Frygten forbundet med disse skænderier, og bare tanken om at vi skulle skændes, var som at få en kniv i maven.

Der var så mange uafklarede problemer, mistillid, sårede følelser og dårlig opførsel; jeg kan dele de store emner; at dele alt ville sikkert tage hele bogen. Det største problem var angående min anden hustru – hende der begik selvmord.

Jeg havde forårsaget meget smerte og tvivl for Elena, fordi jeg nægtede at se at jeg ikke havde haft et sundt forhold i mine tidligere ægteskaber. For pokker, jeg var bare for syg. Jeg havde problemer forbundet med min oprindelige familie. Jeg havde tillids problemer. Jeg kunne aldrig hengive mig selv helt. Jeg var ikke i stand til at være intim – I ved, "lade en komme helt ind". Jeg havde ikke evnen til at se min del. Når Elena ønskede at tale om de tidligere ægteskaber, ville jeg blive defensiv. Jeg ville ikke indrømme at jeg ikke havde haft et godt forhold. Så jeg forsvarede min fortid. Elena mente at jeg placerede de tidligere koner, selv hende der begik selvmord, høJere end hende. Dette var "dræber emnet", den "hvide elefant", en af de største rødder i vores fortid. Tak Gud at vi kom ud af det forhold.

Kommunikation var ikke noget problem! Jeg kommunikerede til Elena at hun tog fejl, og var årsagen til de fleste af vores problemer. Hun kunne bare ikke se det! Vi kunne virkelig have brugt

Sikkerhedsvejledningen på det tidspunkt. Vi kunne aldrig rigtig høre hvad den anden sagde. Så snart Elene rørte ved et emne der rækkede ind til mit følsomme selv, lukkede jeg af. Jeg ville begynde at tænke på hvordan jeg kunne anstille mit forsvar hurtigere end ordene kunne komme ud af Elenas mund. Jeg blev frustreret når jeg fik gode råd, og min selvransagelse blev taget for mig. Det bedste jeg kunne finde på var at lukke af, og nægte at tale. Jeg ville forsvare det med "Hvorfor skulle vi tale om det? Du lytter aldrig alligevel". Jeg kunne så flygte fra emnet et kort stykke tid, men ikke ret længe. Elena var dogmatisk om at "lirke Jern Lågen op til mit indre jeg" som jeg havde holdt lukket. Jeg havde virkelig behov for at åbne op, men jeg var bange for at gøre det, så jeg følte mig isoleret. Jeg var som en kæmpe der boede alene på sin borg: Store vægge omringede borgen; en voldgrav fyldt med krokodiller omringede borgen. Vinduerne var altid stængte. Men, kæmpen græd og var ensom fordi ingen aldrig besøgte ham. Jeg er taknemmelig for at jeg endelig har sluppet de bånd.

Vores Helbredelse

Da vi deltog i vores første RCA møde var vi begge klar til at give op, og afslutte ægteskabet. Vi kunne bare ikke mere. Elena havde speaket ved et Al-Anon møde dagen før, og mødt en kvinde som havde deltaget i RCA et par år. Elena havde hørt at RCA var et program hvor par kunne arbejde med det Tolv Trin som et par og lære at genetablere deres forhold. Hun snakkede med mig om at tage til et møde og det ville jeg gerne. På vejen for vi vild, skændtes, og tog næsten hjem igen. Gud var i vores liv, for vi fandt mødestedet med det samme. Vi kom for sent, men fik lov til at høre par som delte om deres kampe, og brugte værktøjerne og Trinene for at overkomme dem. Jeg mente at dette kunne virke for os. Vi delte sidst på mødet, og indrømmede begge at vi ikke vidste hvad vi skulle gøre, men så at der var håb her. Efter mødet sagde Elena, "Vi har behov for sponsorer". Jeg ville vente lidt men Elena sagde "Nej" og tog fat i en af vores fremtidige sponsorer. Den gang var der få par som kunne være par sponsorer. Da lederne sagde, "Vil alle der kan sponsorere venligst række hånden op?" var der ingen der rakte hånden op. Men Elena var sikker på at vi havde brug for at få sponsorer den aften. Parret vi tog fat i, sagde at de ville vende tilbage til os og sagde senere at de gerne ville være vores sponsorer.

Det ville være rart at kunne sige at vi blev kureret med det samme. Sandheden var at vi begge havde mange flere skænderier. Jeg havde stadig behov for at udvikle tillid til Elena. Jeg var virkelig nød til at se på min del, min frygt, og den måde hvorpå jeg beskytter det bløde mig. Jeg blev nød til at indse at jeg nogen gange spillede min mors passive rolle, og nogen gange spillede jeg min fars rolle. Min far udviste sjældent hengivenhed, han viste kun følelser der ville placere ham over, eller væk fra, andre.

Han var en alkoholiker som voksede op hjemløs på gaderne i El Paso, Texas, fra han var ti år gammel til han kom i hæren. Han kunne skræmme mig med blot et blik. Jeg lærte igennem RCA's Trin hvordan de karaktertræk jeg arvede fra min oprindelige familie reagerede med Elenas. Når vi skændtes eller var uenige udspillede vi disse roller, fordi det var alt hvad vi forstod.

Vi started ikke med Trinene med det samme. Jeg ønskede at færdiggøre Trinene på et år eller mindre, men, ved I hvad, det var vi altså ikke klar til. Når vi forsøgte at arbejde med et Trin, følte det som om vi skubbede kampestenen op ad en bakke. Jeg ville blive så frustreret fordi Elena gav så mange detaljer og hun blev frustreret fordi jeg gav så få. Jeg ville forstå et Trin spørgsmål på en måde, og Elena ville opfatte det på en anden. I kan se at vi stadig havde kommunikations problemer. Det at foretage "opsøgende opkald" til par som havde arbejdet med trinene hjalp. Nogen af de andre ting der hjalp os var at tage til Trin Studier, høre fra andre par at vi burde holde op med at reagere til kropssprog, bruge RCA's Helbredelsesværktøjer, og forstå Sikkerhedsvejledningen. Vi lærte at det var i orden at have konflikt, tage fejl, have behov og gå væk fra et skænderi, men ikke fra forholdet. Vi begyndte jævnlige at have et "Møde for To". Vi begyndte at føle os sikre, først som vi arbejdede med et sponsorpar, og senere ved at arbejde med vores problemer selv, ved at bruge Helbredelsesværktøjer.

Da jeg så at Elena var villig til at overgive sig til Trinene og indrømme hendes del, begyndte jeg at være blive mere ærlig. Før var det som om vi stod i et standoff. Hver af os ventede på at den anden ville bevæge sig hen imod midten. Det centrum var der, hvor vi ikke længere var individer, men et par. Det er der vores Højere Magt eksisterer. Som vi gjorde fremskridt med Trinene begyndte vi langsomt at genvinde tilliden. Jeg var snart i stand til at være mere åben og sårbar, mere intim. Frygten for skænderier og uenighed

gled væk. Jeg lærte at se objektivt på alle vores "danske". Jeg erfarede at jeg havde ansvar for ikke at tage den dysfunktionelle rolle jeg altid havde taget før. Jeg ved at jeg kan gøre og sige ting der vil bekymre eller sårer Elena. Når jeg tror at mit bløde selv bliver krænket eller når jeg ikke får hvad jeg fortjener, så reagerer jeg – vi kan nogen gange komme tilbage til de gamle adfærdsmønstre. Men fordi vi har selv-ransaget dem, og indrømmet dem til vores Højere Magt, vores sponsorpar, og til os selv, ved vi at vi hver især har ansvar for ikke at deltage i de "danske". Vi har stadig disse meningsfulde diskussioner, men de varer ikke hele natten. I dag har jeg håb at vi kan forløse vores uoverensstemmelser hvis vi anvender Trinene og Helbredelsesværktøjerne. I dag kan vi leve i Løfterne hvis vi arbejder for dem.

Der er så meget mere at sige. Jeg bliver dog nødt til at finde en afslutning, så her kommer den. Ved afslutningen af hvert RCA møde vil Løfterne som regel blive læst op. Der er den der del til sidst, som siger noget i retning af "Er disse løfter overdrevne?" Resten af parrene i mødet siger sammen med oplæseren, "Det mener vi ikke". Jeg messer altid, "Det tror jeg". Ser du, hvad Trinene, Værktøjerne, Sikkerhedsvejledningen og RCA's Fælleskab har givet mig er noget ud over mine vildeste drømme. Disse Løfter er en ekstravagant luksus som jeg har behov for at arbejde for dagligt og som ikke er lette, ihvertfælde ikke for mig. Men det virker når jeg arbejder på det.

Vi har været igennem RCA's Trin. Vi bruger Værktøjerne, arbejder med andre, og gør hvad vi kan for at give tilbage til RCA's Fælleskab, på trods af vi aldrig helt kan tilbagebetale alt hvad RCA har givet os. Vi deler vores historie, hvordan det var, hvad der skete, og hvordan det er i dag. Selvom vi ved at vi kun ved lidt, håber vi at hvad vi deler med jer kan hjælpe på en eller anden måde.

En Tolv-Trins Historie

JoAnn

Tror du på mirakler? Carl og jeg er et mirakel. Vores par-historie begyndte i 1966 i Phoenix, Arizona. Carl var internist på hospitalet og jeg havde mit første job som teknikker. Jeg blev tiltrukket til Carl på grund af hans intelligens, hans tålmodighed og hans gavmilde opmærksomhed i forhold til hans patienter. Jeg ville også gerne have noget af den opmærksomhed. Den opmærksomhed havde jeg ikke fået som barn. Min familie historie er, at jeg var uddannet i det katolske skole-system af præster og nonner. Der var ikke så meget vrøvl, dødelig synd, og Gud holdt øje med alt. Min katolske religion var meget vigtig for mig og har båret mig igennem de mange kriser vi har haft. Sex uddannelse bestod af en stor, sort hemmelighed. Som jeg forstår det nu, tror jeg at min mor følte skam angående seksualitet. Jeg blev seksuelt misbrugt af en fætter – en ældre fætter. Jeg følte skam og skyldfølelse. Jeg blev også bedraget, for han talte med mange af mine klassekammerater. Mor hjalp ikke. Jeg fik besked på at holde mig fra de drenge, og benægte alting. Som barn kunne jeg ikke forstå alt det. Jeg udviklede sikkerheds problemer, specielt hvad angik mænd. Jeg udviklede også et overdrevent behov for at udøve kontrol over mit miljø og mine følelser. Jeg forstår at sex afhængige ønsker sex mere end noget andet. Men, min største frygt var angående sex. Sex og min medafhængighed medførte en del problemer med min mand. Det var ikke tilfældigt at mad blev den måde jeg trøstede mig selv på. Mad blev den måde jeg udspillede min afhængighed på, og der er det stadig. Hvis jeg er anspændt, har skyldfølelser eller er bange, ønsker jeg at spise tvangsmæssigt. Derefter ville jeg føle skam, lukke mig ned, og gentagne cyklusen. Jeg hadede mig selv. Ansvar og motivation var ikke mine stærkeste sider. Nu spoler jeg frem til vores forhold. Carl var mit perfekte valg. Ved en fest i Phoenix kastede han sit champagne glass i svømmepølen. Han var ikke i stand til at køre. Jeg bad om hans nøgler og han gav dem blidt til mig.

Lige da vidste jeg at jeg kunne gifte mig med ham, og forandre ham. Vi blev gift i 1967 og Carl tog til Vietnam kort efter. Vi er blevet velsignet med to dejlige børn – Randal og Vanna. De tidlige år var travle med job og børneopdragelse og Carl kom til sidst i vores forhold. Så begyndte tingene at forandre sig. Carl, fuld, kørte op bag i en lastbil og blev sat i fængsel. Jeg var ikke så meget vred på ham som flov og ydmyget – jeg blev nød til at låne penge fra min chef for at betale kautionen.

På det tidspunkt var livet stadig spændende for mig. Jeg var en pige fra en lille by og nu rejste jeg verden rundt og nød Carls akademiske bedrifter. New Orleans havde gode fester. Tulane universitetet havde mange muligheder for hele vores familie. Min selvtilid kom fra Carls bedrifter. Carl ordende finanserne, rejse-arrangementerne og mange andre ting. Jeg behøvede aldrig gøre noget uden for hjemmet. Vores seksual-liv var en kamp. Jeg havde hovedpine. Hvis det ikke virkede ville jeg bruge fantasi og dissociation. For at undgå husarbejde og frivilligt arbejde besluttede jeg mig til at begynde at arbejde igen. Jeg vidste ikke hvordan man kunne sige nej. Sent en aften fik jeg en opringning fra Carl som var usammenhængende og ikke vidste hvor han var. Til sidst tog en lufthavnsfunktionær telefonen og sagde at de havde eskorteret ham af flyet, og han nu fik lov til at sove den ud. Jeg gik i panik. “JoAnn magten” virkede ikke. Vores forretningsmiddage standsede helt. Carl kunne være levende og charmerende det ene øjeblik og falde i søvn det næste. Jeg ville gøre undskyldninger for ham. Jeg prøvede at drikke mere, men det virkede ikke for mig. Vi mistede vores venner. Vi holdt op med at gå i byen. Vores hjem blev et gravkammer. Vores søn, som læste medicin på det tidspunkt, boede i en lejlighed, sagde at far nogen gange drak for meget. Vores datter, som boede hjemme, var mere påvirket. Efter et skænderi med hendes kæreste, flyttede hun til Californien for at flygte fra os. I 1992 fejrede vi vores sølvbryllup. Carl havde planlagt en vidunderlig overraskelse for mig. Vi havde ikke haft et stort bryllup, men til vores sølvbryllup havde vi et værelse på Golfen, femogtyve langstilkede roser ventede på mig til vores middag, vi havde en fotograf, vi fornyede vores bryllupsløfter, jeg fik en ny ring, men jeg var nød til at undertrykke en lille stemme. Hver aften skulle en ansat på hotellet køre os tilbage til vores værelse i en golfvogn. Jeg var benægtelsens dronning.

Ved en sjælden middag med gamle venner tabte Carl kontrol med hans drikkeri og raseri. Jeg lærte bønnens magt og min magetsløshed. Jeg ringede til min ven for at undskylde og hun hjalp os på vej til

helbredelse. Hun sendte os til en psykolog, som bekræftede min frygt – min ægtemand var en alkoholiker. Hun introducerede mig til Al-Anon. Carl var i benægtelse men bad til sidst om hjælp. Jeg troede ikke at det var muligt. Han havde et par tilbagefald, men hans bund kom i 1996 da han var i en bilulykke. Carl blev ædru og har nu ti års kontinuerlig ædruelighed. Jeg tror at han ville være død hvis han ikke havde fundet ædrueligheden.

Som Carl fik det bedre, fik jeg det værre. Jeg blev suspenderet fra mit arbejde, jeg havde et mavesår og vores forhold var ved at blive opløst. Vi havde solgt vinsamlingen så vi havde penge til at tage til et behandlingscenter, The Meadows, for medafhængighed. Familie-ugen var en katastrofe. På et sikkert tidspunkt kom mit seksuelle misbrug frem og min mad-afhængighed blev afsløret. Vi besluttede os til at separere i fire måneder, idet vi ikke kunne bo sammen. Vi var for rå. Vi besluttede derefter at vi ville bo sammen med den aftale, at vi ville være ærlige med hinanden, vi ville have vores egen terapeut, en par-terapeut og ville starte et RCA møde. Jeg var blevet introduceret til RCA i The Meadows. Jeg fik en starter pakke og fik besked på at hvis der ikke var et møde i New Orleans, så skulle jeg starte et. Som jeg gjorde fremskridt i min helbredelse lærte jeg at jeg undertrykte min vrede som jeg projekterede den på Carl. Jeg var ikke vred; han havde nok vrede for os begge. Carl blev mindre responsiv til mine tårer og dysfunktionelle handlinger. Han blev mindre dominerende og jeg blev mere selvsikker. Ved at arbejde med mit eget program, og arbejde med RCA programmet sammen, kunne vi bedre acceptere hinanden. Jeg lærte at komme ansigt til ansigt med mine frygter.

Vi foretog en bevidst beslutning om at agere kærligt; men det sker ikke altid. Smerte var en stor motivator for mig. Det var ikke tilfældigt at jeg blev introduceret til meditation som jeg arbejdede med det Ellevte Trin. Jeg bruger Centerings Bøn, en tyve-minuters morgen meditation, som er vedligholdelse, og tyve minutter om eftermiddagen, som er min guddommelige uddannelse. Igennem mit Tolv-Trins arbejde og min meditation har jeg lært, at jeg har energi-centre der giver mig problemer: Jeg har brug for sikkerhed, jeg har brug for bekræftelse, og jeg vil have kontrol. Når et af disse centre er frustrerede, er det som at starte en ild. Jeg blive ked af det, og begynder at foretage usunde valg.

En af de bedste gave vi nogensinde har fået var en Valentines gave fra vores datter – to Harville Hendrix bøger om at få den kærlighed som man gerne vil have. Vi har også en Imago terapeut. Vi lærte at vi skulle lukke vores udgange, forny vores forpligtigelse til hinanden, og tilbyde vores forhold et helende miljø. Ved Konventionen i Hawaii klatrede vi op på den uddøde vulkan Diamondhead. Det virkede some en helbredelsesrejse for mig. Den begynder fladt, men så begynder den at sno sig rundt. Der er nogen der sælger vand og lommelygter. Du undrer dig over hvorfor du vil have brug for dem, lidt ligesom Helbredelsesværktøjerne. Så begynder stien med mange krumninger. Som du klatrer lidt, er der et plateau hvor du kan se havet. Det er smukt. Så går man op ad ethundrede trappetrin. Så er der en tunnel, hvor der er meget mørkt. Der er folk i den og du stoler på, og følger, dem, som I holder hænder, og lommelygterne viser vej. Ved slutningen af tunnelen er der en vindeltrappe som fører til en bunker. Som du kommer ud, kan du se 360 grader. Du kan se det glitrende hav og den smukke by, Honolulu. Det er rejsen værd, og ligeså med helbredelse. Begge vores børn bor nu i Californien og vi tilbringer en del tid der. Helbredelse har forandret vores forhold med vores børn og vi er virkelig taknemmelige.

Carl

Jeg vil ikke tale ret meget om min før-helbredelsesfortid, men jeg vil fortælle dig om en episode som var ligesom så mange andre. Jeg boede i et hus med fyre andre gutter da jeg gik på universitetet. En dag kom mine forældre på besøg, bankede på døren, og spurgte om Carl boede der. Det var en forårs dag, vinduerne var åbne, og en fyr på anden sal råbte, "Sæt ham bare på trappen. Vi kommer og henter ham om lidt". Efter det havde jeg et absolut gennemsnitligt liv. Jeg var ikke arresteret mere end det sædvanlige. Jeg har smadret det sædvanlige antal biler, været i spjældet nogenlunde som gennemsnittet, og er blevet smidt ud af steder, lige som alle andre.

Før jeg begyndte helbredelse, troede jeg at jeg skulle have lyst til at gøre noget, før jeg kunne gøre det; helbredelse har lært mig at hvis jeg blot tager den rette handling, før eller siden vil det føles som den rigtige handling og jeg vil være glad for at jeg gjorde det. Hvad der føles som den rette handling er ikke nødvendigvis den rette handling; jeg bør ofte ignorere mine følelser og blot foretage den rette handling. Det

er sådan vi har udført RCA programmet, og fokus er på handling. RCA er et handlingsprogram; hvis I fortsætter med gøre gode ting, kommer gode ting til jer. For eksempel, før RCA havde vi ignoreret vores venner. I Trin Et lærte vi vores magtesløshed og meldte os ind i RCA for at blive helbredt. Vi mødte mange par og associerede med mange par. Næsten alle vores venner er nu par vi har mødt via RCA. Før helbredelse, bebrejdede vi hinanden om hvad vi følte; jeg er vred på grund af hvad du har gjort; jeg er ked af det fordi du ikke tømte affaldsspanden. Som en del af Trin To lærte vi at vi havde brug for en Højere Magt som havde ansvar for vores følelser og ikke vores hustru.

Hvis vi havde det rette forhold med vores Højere Magt, var det ligegyldigt hvad vores hustru gjorde; vi kunne være OK så længe vi havde det rette forhold med vores Højere Magt. Hvis jeg havde ubehagelige følelser, kan jeg ikke bebrejde JoAnn, jeg er ansvarlig og jeg bør vende mig til min Højere Magt for at forandre disse følelser. Så kan jeg have et godt forhold med JoAnn.

Jeg isolerer når jeg er udfordret. Før helbredelse kunne jeg være stille i dage eller uger uden nogen mulig for intimitet. Nu, med min Højere Magts Hjælp, kan jeg stadig isolere, men det varer som regel kun minutter eller timer. Som en del af Trin To beder vi sammen om aftenen. Jeg kan gå i seng med JoAnn, vi taler lidt, men vi har haft den åndelige tid sammen. Vi kan gå i kirke sammen. Vi kan babysitte vores barnebarn sammen, hvilket er en smuk åndelig oplevelse for os. At se min datters og vores barnebarns generation minder mig, og os, om at vi ikke er universets centrum; vi er blot en generation af talløse generationer og det hjælper med at holde os i rette målestok. Vi går til RCA møder sammen ligegyldigt hvor vi er. Vi har ikke en identisk Højere Magt, men vi deler en Højere Magt der tilbyder en energi kilde som vi ellers ikke har, som kan hjælpe os.

Bemærk handlingerne her. Vi tog Trin To en gang før og forandrede ikke vores handlinger ret meget, og vi drog ikke meget fordel af det. Før vi tog Trin Tre prøvede på at udøve kontrol over fremtiden. Vi havde den ide at vi hvis vi ikke kunne få vores vilje, så ville vi ikke være OK. Vi er nogenlunde intelligente, livlige og fokuserede mennesker og det virkede ofte som om vi kunne udøve kontrol over tingenes udfald. Det krævede en del mere arbejde, mere angst og stor frustration når tingene ikke gik som vi ville have dem. Som en del af Trin Tre har vi lært at gøre det bedste vi kan angående hvad der skal gøres på dette tidspunkt, og så give slip på udfaldet med accept af hvordan tingene nu er. Det har sparet os en hel del arbejde og bekymring, og har tilladt os at være tilfredse med tingene som de er. For eksempel, vi boede i New Orleans og vores børn boede i Californien fordi de ville væk fra mig da jeg stadig drak. Vi har repareret vores forhold og vi tilbragte nu en del tid i Californien. Vi skyndte os ikke til at tage en beslutning om at flytte, og lod tingene udvikle sig som vores Højere Magt ønskede. Så kom Hurrikanen Katrina. Vi tog det som et ikke-så-diskret tip om at det var tid til at flytte til Californien, hvilket vi så gjorde.

Trin Fire var en sand udfordring for os. Det var ikke så meget problemerne imellem os, idet vi havde løst dem som en del af vores individuelle helbredelse. Det var forholdet imellem vores parforhold og resten af verden vi havde problemer med. Jeg synes ikke RCA var så hjælpsom med dette problem som problemerne imellem os. Det var tydeligt at vi ikke havde været gode forældre til vores børn. Jeg vil ikke give detaljer, idet det er en del af deres historie. Jeg vil dog sige, at før vi tog Trin Fire havde vi ikke en fælles front med børnene. De ville spille os op imod hinanden og få hvad de ville have eller havde brug for. Som vi anerkendte det som en del af Trin Fire, besluttede vi os til at vi nu ville samarbejde og give et forenet svar. Vi føler at det har ført til langt sundere adfærd fra deres side. Vi har også tabt kontakt med vores venner. En ting vi ikke har korrigeret er vores intimitet. Vi havde ikke seksuel intimitet eller andre former for intimitet. Vi har nu en vis grad af seksuel intimitet og mange andre former for intimitet. Vi har hundentintimitet; vi leger hunde Frisbee både for sjov, og i konkurrencer. Vi prøver at være åbne angående vores handlinger og følelser så vi ikke skjuler noget for hinanden. Det du ser, er hvad du får.

Vi har brugt vores sponsorpar for Trin Fem. Vi har haft det samme sponsorpar næsten lige så længe som vi har været i RCA. Vi afsluttede ikke Trin Fem på en gang; vi gjorde det som vi kunne. Vi taler i telefon med dem hver anden uge og mødes som regel et par gange om året. Vi er åbne om hvad vi har gjort og hvad vi føler og de ved alt om os. Jeg vil ikke sige at det den rette måde at tage Trin Fem på, men det lader til at have virket for os. Trin Seks var let. Vi var allerede helt parate til at opgive den måde vi relaterede til hinanden og verden på. For Trin Syv har vi arbejdet med RCA programmet for at have vores Højere Magt hjælpe med vores karakterbrist. Men i mit individuelle program og i vores parforholds program

var vores karakterbrist aldrig fjernet. De kunne udbedres en del og livet kunne bliver gjort lettere, men hvis vi slappede af med at arbejde med programmet, begyndte disse brister at komme frem igen. Vi har ikke udfærdiget formelle kontrakter, men vi er kommet til en forståelse af mange ting som har gjort forholdene imellem os enklere.

Angående Trin Otte har vi nok stadigvæk en del fornægtelse. Vi identificerede ikke mange problemer med verden. Vi havde været ærlige og overholdt vores del af aftalerne, og var gode rolle-modeller undtagen når vi udspillede vores afhængigheder, selvfølgelig. Vi anerkendte at vi havde problemer med at være der for vores forældre og børn. Vi var fysisk tilstede, men var ikke tilgængelige for intimitet. Vi vidste at vores børn følte effekten af det. For Trin Ni skulle vi gøre det godt igen med os selv, ikke mindst fordi vi ikke havde levet et åndeligt liv. Vi har nu gjort det godt igen. Vi havde behov for at gøre det godt igen med vores børn. Det gjorde vi, men de ville ikke høre på det. Vi gjorde det godt igen, og tog os af os selv. Det var alt hvad vi kunne gøre. Vi udlever nu den måde hvorpå vi gjorde det godt igen. Vi er meget mere i forbindelse og mere støttende end før. Jeg var ikke ædru og vi var ikke ædru da Mor døde, så vi kunne ikke gøre det godt igen med hende direkte. Vi lavede noget arbejde ved alle vores forældres grave og var i stand til at være der for min far i hans sidste måneder, hvilket betød meget for ham. For Trin Ti gennemgår vi vores status hver anden uge med vores sponsorpar, vi deltager ofte i vores RCA møde og gennemgår vores status, og vi fortsætter med at foretage vores egen selvransagelse. For Trin Elleve beder vi sammen, går i kirke sammen og mediterer ofte som individer og nogen gange sammen.

For Trin Tolv føler vi at vi har gjort en del. Som vi sagde, mener vi at Trinene er handlings Trin og vi har taget handling. Vi har været på RCA bestyrelsen før; JoAnn var Sekretær i to år og jeg var Litteratur Formand i to år. Vi er tilbage på bestyrelsen igen og jeg er Litteratur Formand igen, og reviderer den Blå Bog. Vi begyndte et RCA møde der virkede godt fra 1997 indtil Hurrikane Katrina. Vi har været til hver konvention siden 1998 og har taget resultaterne tilbage til gruppen. Vi har været, og er, par sponsorer. Vi deltager i RCA møder og deler åbent ved disse møder.

Vi siger ikke at DETTE er måden at tage Trinene og udføre RCA programmet på. Vi har erfaret at det er en bedre måde for os at leve på. Vores liv er blevet så meget forbedret siden vi startede RCA. Vi ved nu hvad intimitet er. Vi har glæde i vores liv. Vi kan relatere med vores børn på positive måder og være gode rolle modeller for dem og have det sjovt sammen. Vi er tilbage i samfundet, og fører brugbare og tilfredsstillende liv. Hvis I har problemer der overhovedet ligner vores, burde I måske prøve RCA programmet. Vi håber at det hjælper jer lige så meget som det har hjulpet os.

Matchmaker – Find mig en Partner

1. Bebrejd, Angrib, Forsvar

Dianne

Jeg så på spisebordet med væmmelse. Det var et værre rod. Der lå stabler med papirer og maskiner over det hele. IGEN var det ikke muligt at servere et måltid på det bord. Jeg begyndte at fremføre min klage – IGEN! Jeg indså at de ord der kom, var ord jeg havde sagt før. Jeg vidste hvad han ville sige til svar, og hvad jeg så ville sige, og hvad hans modbevis ville være. Vores bebrejd-angrib-forsvar syndrom var i fuldt flor.

Hvordan var det kommet så vidt? Hvordan kunne noget der startede med at være så rigtigt ende med at være så forkert? Hvad var der sket med vores drøm om at leve vores gyldne år sammen?

Nelson

Vi er fra klart forskellige baggrunde: Jeg er født i New York York City af jødiske forældre; Dianna, min hustru, er født i Virginia af Southern Baptist forældre. Sikke en forskel: Mason & Dixon vidste hvad de gjorde da de trak den linie i sandet. På den anden side er der mange sammenfald i vores adfærd, idet vi begge lider af ekstremt “oprindelig familie” syndrom. Ingen af os er kommet os helt fra de negative budskaber vi modtog fra begge vores forældre. Dette er ikke en genetisk defekt; det er det direkte resultat af det sørgelige følelsesmæssige miljø som vi blev opdraget i.

Begge mine forældre kom fra Nazi Tyskland før Anden Verdenskrig. Deres forfædre flygtede fra den Spanske Inkquisition i 1492 og kom til Tyskland ved at krydse Pyrenæerne. Og i 1930erne undslap min familie det Tredje Rige og sikker udslættelse igen. Min var uddannet som slagter i Tyskland, og havde ikke noget problem med at emigrere til USA, idet der var stor efterspørgsel efter mænd med hans evner først i 1930erne. Min mor var blevet forelsket i en goj da hun studerede opera i Wien – utilgiveligt! – og blev derfor shanghaied af hendes mor, og sat på en dampbåd til New York City, hvor hun havde sin søster arrangere et ægteskab imellem mine forældre. Det var sædvanlig praksis på det tidspunkt. Jeg var den første (og næsten umiddelbare) afkom af det ulyksaglige partnerskab. Mine forældre var forudbestemt til at “udspille” resten af deres liv: Min far blev raseri-afhængig, løste skænderier med en kød krog, imens min mor udviklede sig til en skyld-skyder og beklager i verdens klasse.

Mine forældres ægteskab disintegrerede hurtigt til hvad min far kaldte “en råbe kamp”. Det eneste tidspunkt de så ud til at slappe af på var når de fik en drink. Da jeg var otte år gammel, besluttede jeg mig også til at slappe af. Nytårsaften, imens mine forældre passede dem selv, fandt jeg vej til skabet med spiritus og drak mig selv i hegnet.

Jeg var en praktiserende – men nogenlunde funktionel – alkoholiker i næsten fireogfyrre år. I det tidsrum tog jeg en ingeniør uddannelse (med næsten 30 sociale klubber på den campus hvor jeg tog min uddannelse, blev øl-drikkeri betragtet som en del af uddannelsen), samt en merkonom uddannelse. Før jeg afsluttede min ingeniør uddannelse gav et firma et job tilbud. . . som raket ingeniør (helt ærligt) i Cleveland. Imens jeg arbejdede i Cleveland gik jeg og en anden fyr ud på en date med to piger. Den anden fyrs pige smilte til mig; jeg giftede mig med hende. Vi fik to børn og kæmpede os frem sammen, indtil et karriere skift forårsagede en relocation, hvor jeg lod begær løbe af med mig, og min første hustru, i væmmelse, indvilgede i at vi skulle skilles. De fireogfyrre år inkluderede et langtids samlivs forhold, børn der kom og gik, flere karriere skift som jeg snublede op ad succes stigen, og vaklede ind i ægteskab nummer to, med en anden praktiserende alkoholiker.

Jeg fandt AA, og kone nummer to væmmedes ved en ikke-drikkende alkoholisk ægtefælle. Vi tilbragte adskillige år i forbrugs krige før hun endelig gik og til sidst lod sig skille fra mig. Men AA vendte mit liv rundt på trods af al modgangen, fordi jeg endelig havde et forhold med en Gud som jeg forstod ham,

som jeg vidste virkelig holdt af mig.

Derefter foreslog en robust pige, som var min ven, at jeg burde kontakte Dianna for en date. Jeg havde endelig indset at min “vælger” var i stykker, så jeg tog hendes gode råd. Dianna og jeg mødtes i 1996 og vi blev gift i 1998. Tingene gik ret godt imens jeg arbejdede og hun ledsagede mig på mine mange udenbys forretnings- og fiske-ture. Men i marts 2000 blev det klart at jeg var seriøst syg, og der var frygt at jeg måske ville dø, idet ingen kunne stille en diagnose. Ikke desto mindre kæmpede min standhaftige kone med lægestanden, og jeg kom endelig på et hospital der kunne hjælpe. Jeg blev helbredt i juli 2001. Desværre var jeg da ved at blive arbejdsløs. . . og uansættelig.

2. Bejleriet

Dianne

Da jeg var seksogfyrrer, og ædru på tolvte år, fraskilte jeg Ægtemand Nummer To, udførte min vilje, gav væk hvad mine børn ikke ville have, og tog til Californien med de personlige ejendele jeg havde behov for i min bil. Jeg tilbragte de næste fjorten år som en rejsende præst og praktikant af en transformerende åndedræts praksis for mental, følelsesmæssig og åndelig healing. I de fjorten år havde jeg valgt at forblive single, men som jeg kom tættere på at den store 6-Oh! lurede over horisonten indså jeg at jeg var klar til at slå mig ned. Jeg havde ikke lyst til at tilbringe mine gyldne år alene. Som mine tidligere valg havde vist, vidste jeg ikke hvad jeg ønskede eller havde behov for, eller hvordan man valgte en partner. Jeg bad tre kvinder hvis holdninger jeg respekterede, og som havde kendt mig i mange år, nedskrive hvilke egenskaber de ville foreslå min partner skulle have, og gav derefter listen til en matchmaker og besluttede mig til at dette bejleri skulle ske på en fornuftig måde.

Da Nelson ringede, efter at hans ven havde givet ham min brochure, sagde han, at han havde min brochure, at han gerne ville møde mig, og han tilbragte alle hverdage med at tage beslutninger, så han brød sig ikke om at tage beslutninger om weekenden. Han bad mig reservere bord på en restaurant efter mit eget valg, og ringe til ham med adressen og tidspunktet, så skulle han nok komme. Det var så romantisk! Og så sagde han, “Og før vi mødes skal du vide at jeg er skaldet, og at jeg er rotund”. Hverken et hoved fuld af hår, eller en trænet krop var på min liste, så jeg fortalte ham ingen af de omstændigheder var et problem for mig.

Vores første date (eller måske burde jeg sige “interview”) var på en lækker Hawaiiansk restaurant med udsigt over bugten. Vi besluttede at vi havde nok af et match til at fortsætte, og på vores anden date gav han mig bogen *Mænd er fra Mars, Kvinder er fra Venus*, og sagde at hvad han havde lært om forhold fra hans forældre havde ikke været hensigtsmæssigt, at hvad denne bog sagde om mænd var sandt for ham, og han bad mig læse den og fortælle ham om hvad denne bog sagde om kvinder var sandt for mig. Dette var vigtigt i vores forhold, for piger fra sydstatene opfordres til at antyde ting meget diplomatisk I stedet for at sige dem lige ud. Og Nelson vidste ikke hvordan man lyttede som en mand fra sydstatene. At sige, “Jeg tror kvinder kan lide, ønsker eller har behov for” var lettere end at fortælle ham hvad jeg kunne lide, ønskede eller havde behov for. På vores tredje date gik vi til et Tolv-Trins møde som med “CoDA Par”, og vi deltog jævnlige i det møde indtil vi lærte om RCA mange år senere. Jeg ønskede virkelig at “blive i det” denne gang.

3. Hvedebrødsdagene

Dianne

De første par år vi sammen gik op in en hvirvelvind af lufthavne, hoteller og restauranter. Nelson introducerede mig til cheesecake og jeg gik fra “frikadeller” til “engelsk bøf”. På trods af alt det sjove ved at rejse, var en finansiel analytikers verden et meget stresset miljø. Og så holdt Nelson op med at sove. Han nævnte det over frokost ved en konference, og de andre analytikere sagde de havde det samme problem, at det var en erhvervsrisiko. De foreslog et par drinks efter middag – ikke en valgmulighed for en Tolv-Trins mand. Han forsøgte alle de præparater som der blev foreslået ved Tolv-Trins møderne, derefter alle de fornuftige råd som det holistiske helbreds miljø kunne give. Til sidst søgte han professionel hjælp ved en

sove klinik med andre professionelle: Neurologer, psykologer og psykiatere, til ingen nytte. Søvn manglen svækkede hans evne til at fungere en del, medikamenterne svækkede hans evne til at fungere en del, og mange medikamenter gjorde blot situationen værre. Nelson var kommet ind i en tussmørke verden hvor intet kunne trænge ind til ham. Hvedebrødsdagene var ovre.

4. De Mørke Dage

Dianne

I Fase To af vores ægteskab forvandlede jeg mig fra hans lille skat til hans plejer. Jeg savnede min mand rigtig meget, og var desperate i min jagt på at få hjælp for ham. Inden for et par uger var han på fuld invalide pension. Alt i alt var der fem indlæggelser, fire forskellige diagnoser, og sytten medikamenter som ikke virkede. Jeg bar filerne med de medicinske tester og behandlinger, samt lister over medikamenter vi havde prøvet og hans reaktion til hver, i min bil, sammen med alle forsikringspapirerne. Jeg talte med forsikringsrepræsentanterne næsten dagligt, og lærte at holde rede på hver konversation: Navn, date og tid, hvad der blev sagt. I juli 2001 vejede min rotunde ægtefælle 80 kg. Han nægtede at spise eller foretage sig noget overhovedet. Hans broder og jeg talte dagligt om hvad vi nu burde gøre, og besluttede os til Cedar-Sinai hospitalet, hvor de anbefalede ECT (elektrochock terapi). For de læsere som er ved at få et hjerteslag bare ved tanken om den behandling, er proceduren overhovedet ikke som der vises i filmene. Doktorerne sagde at de ikke kunne forklare hvordan eller hvorfor det virkede, men alle andre alternativer var blevet prøvet af, og det var vores sidste udvej. Fra den første behandling blev Nelson raskere; og fra mit perspektiv var det ligesom hvad der skete når man trykker Ctrl-Esc-Del og genstarte ens computer.

Seks uger efter han blev indlagt på Cedars-Sinai, kom Nelson hjem igen. I hans realitet var verden pludselig skiftet til et helt andet sted, som om han var faldet igennem in krølle i tiden. Han havde ingen minder fra det sidste halvandet år og var forbløffet over hans livs forandrede forhold. Jeg var udmattet fra den konstante pleje, og var såret over at han havde så lidt værdsættelse i forhold til min indsats imens han var syg. Vi havde svære tider forude.

5. Hvordan Vi Kom Til RCA & Lærte At Enes (For Det Meste)

Nelson

Vores forhold var nu i dets tredje stadie (den første fase var før sygdommen, den anden fase var under sygdommen, og nu er vi efter sygdommen.) Forholdene var selvfølgelig anderledes. Vi begyndte at skændes.

Dianne

Før Nelsons sygdom, med mindre vi var ude at rejse, havde han været væk tolv timer hver dag på arbejde. Og imens han var syg var han enten på hospitalet eller på sofaen. Nu var han til stede seksten timer om dagen. Jeg var vant til at køre huset som jeg havde lyst, og tage alle beslutningerne. Han var vant til at have en personlig assistent. Jeg var ikke vant til at være en personlig assistent. Han var vant til en teknisk support afdeling. . . Den rolle kunne jeg heller ikke udfylde. Han var vant til et privat kontor, men nu måtte dagligstuen slå til. Mine bønner var blevet opfyldt, og min ægtefælle var tilbage, eller var han? Der var tider hvor jeg så på ham, og havde lyst til at spørge, "Hvem er du og hvad har du gjort med Nelson?" Vi havde ikke evnerne til at håndtere denne uplanlagte og uventede pensionist-tilværelse. Ved en weekend konference gik en ven, der havde bedt om at sidde sammen med os, efter få minutter, efter at have spurgt, "Skændes og kævler I altid sådan?" Pinligt!!! Vi meldte os til Imago terapi, og begyndte at afdække de dybe barndomsår som blev genvækket og/eller afsløret i vores forhold. Vi lærte værdifulde færdigheder som senere ville hjælpe os med at omdanne vores forhold til et parforhold. Men det var ikke nok. Så snart som et emne var løst, ville andre komme frem, som mælkebøtter om foråret. *Vi var klar til at give op.*

Nelson

Men, som sædvanligt havde Gud andre planer. Et par vi havde kendte før min sygdom – som vi helt sikkert troede forlængst var blevet skilt, eller simpelthen havde dræbt hinanden, i betragtning af de intense skænderier der foregik imellem dem – kom ind i vores liv igen. De var forandret, bogstaveligt talt så

anderledes, at vi syntes at vi burde fyre vores rådgiver og begynde at gå til deres, men da vi spurgte dem om hvad de gjorde, sagde de, "RCA. Vi arbejder med Trinene sammen". Så den følgende lørdag, den 15. december 2001, gik vi til vores første RCA møde. Resultatet var intet mindre end et andet Tolv-Trins mirakel! RCA har forandret vores liv og vores ægteskab. RCA er blevet vejen til glæden, hvilket var alt hvad vi ønskede.

Dianne

Vi skændtes hele vejen til vores første møde, som blev afholdt i en by 50 kilometer væk. Ved det møde fik vi en kopi af Sikkerhedsvejledningen. Vi tog den med hjem, og lavede kopier for hver af vores biler; vores første aftale var, at hvis et skænderi startede i bilen, skulle passageren læse Sikkerhedsvejledningen højt før konversationen fortsatte. Det kan godt være at de var skrevet som møde-vejledninger, men de har også været en integreret del af vores parhelbredelse. Det var utroligt hvor meget de vejledninger tog den spontane selvretfærdige glæde ud af de skænderier. Og, ja, vi har stadig kopier af Sikkerhedsvejledningen i vores biler.

I henhold til formattet af det første møde blev alle sponsorer der var til rådighed, bedt om at rejse hånden. Et par rejste hånden. Det gjorde det let; vi bad dem om at være vores sponsorer. Vi begyndte at skrive Trin Et med det samme, men livets daglige stress sendte os ofte til telefonen for at ringe til vores sponsorer. De lærte os at bruge skriftlige aftaler til at løse vores problemer I stedet for at kævle eller skændes over dem. (Vores første aftale var selvfølgelig angående spisebordet.) De guidede os til at kalde et moratorium når en løsning ikke kunne findes, og til at overlade tingene til vores parforholds Højere Magt for at blive løst, så vi kunne holde fokus på vores kærlighed. Jeg kan huske en telefon-samtale hvor de lyttede til hver af os bygge en sag imod den anden, og da vi var færdige med at fremføre vores sager, var der en lang stilhed, og så sagde han "Jeg tror i virkelig elsker hinanden". Og så kom alting i perspektiv igen. Vi gik jævnlige til det månedlige Trin Studie møde og fortsatte med at arbejde med Trinene med vores sponsorpar.

Vi havde nogen tab i RCA. Vi var nød til at opgive evnen til at levere den hurtige, uventede kvikke bemærkning. Vi var nød til at opgive de nedladende bemærkninger og de sarkastiske en-linies bemærkninger. Vi gav disse adfærdsmønstre øgenavnet "sjakalerne" – et navn der var meget mindre accetabelt til os end "kvikke bemærkninger". Vi blev enige om ikke at bruge dem – og opdagede at det var lettere sagt end gjort. Det var denne kontrakt der førte os til "spillet". Vi havde brug for en aftale om at holde vores aftaler! Det gav os en letsindet måde at overvåge vores fremskridt i at foretage forandringer. Hver gang en af os brød en aftale, fik den anden et point. En partner som havde brudt tre aftaler inden for en uge skulle gøre det godt igen ved at give den krænkede partner en halv times glæde efter den krænkede partners valg. Når bøden er betalt, er tingene gjort gode igen, og spillet er slut. Igen, mange år efter er vores Tiende Trin som regel nok og vi har kun sjældent behov for spillet, for at støtte det at forandre gamle vaner, via en kontrakt.

Nelson

En af de største gaver vi har fået fra RCA er at vi er begyndt at forstå hinanden. Ved at skrive Trinene sammen, lærte vi rigtigt at lytte og så at checke ind, for at være sikre at vi forstod. Vi bruger stadig denne process når vi uventet møder en vejspærring. Vi lærte at sige hvad vi havde både i hovedet og i sindet. Vi lærte at se udover den nuværende forstyrrelse, tilbage til det oprindelige-familie problem der næsten altid eksisterede. Vi havde medfølelse for hinanden. I vores Trin-arbejde mappe har vi billeder af hver af os, som blev taget da vi var cirka tre år gamle. Det hjælper os med at huske det lille barn som er inde i vores partner. Vi troede at en matchmaker havde arrangeret vores match. Nu ved vi at en Højere Magt arrangerede vores match så vi kunne få gaven ved at gennemarbejde de underliggende problemer som vi før havde fortrængt.

Som vi arbejdede os igennem Trin Et samme, groede vores medfølelse og vi begyndte at se at vores rigtige fjende ikke var vores partner, men vores fortid. I stedet for at skændes med hinanden blev vi allierede for at læge disse gamle sår ved at bringe dem from og lade vores Højere Magt læge dem. Før vi begyndte at skrive et Trin, sagde vi den bekræftelse som vi lærte fra det par som havde introduceret os til RCA: "Vi er på det samme hold". Jeg fandt en indrammet "Ægteskabs Bøn" i en boghandel og hængte den på væggen lige over min sokke-skuffe, hvor jeg ser den hver dag. Selvom det personlige interaktive aspekt af Gud i min baggrund hedder "Adonai", ville de fleste mennesker sige "Vor Herre", som i denne bøn:

Vor Herre, hjælp os med at huske da vi først mødtes og den stærke kærlighed der groede imellem os. Hjælp os med at indarbejde den kærlighed ind i praktiske ting så intet kan dele os. Vi beder om både søde og kærlige ord og hJerte som altid er villige til at bede om tilgivelse samt at tilgive. Kære Gud, vi placerer vores ægteskab i dine hænder. Amen.

Dianne

Det er let at fokusere på de praktiske daglige VærktøJer for at enes, som vi har lært i RCA. Det er sværere at formidle den åndelige rejse som vi tog sammen som vi arbejdede med Trin To og Tre. For os begge var vi nød til at give slip på mange gamle ideer der var vores arv. Vi var nød til at komme helt ned til fundamentet af hvad vi troede sammen før vi kunne tillidsfuldt invitere en magt større end os selv til at gøre hvad ikke var i stand til at gøre selv. At samarbejde for at vælge ting for vores Trin To kollage var en dejlig øvelse i at åbne vores hJerte til strømmen af guddommelig visdom. Vi valgte billeder, ord og fraser hver især som vi fandt intiutivt tiltrækkende. Da vi spredte det hele ud ved Trin Studie workshop lignede det noget rød og vi havde ingen ide om hvordan det kunne "rystes sammen" til noget meningsfuldt eller smukt, som de kollager som andre havde delt med os. Men vi overlod det, og gjorde den næste rigtige ting. Vi beholdt de ting som vi begge ønskede og placerede de andre i en kuvert. Og på en eller anden måde havde vores Højere Magt sidst på eftermiddagen hjulpet os lave en plakat de var både farverig, smuk og betydningsfuld. Vi kalder denne Højere Magt Gud. Der må være hundredtusindvis af ord skrevet i den jødiske og kristne tro; disse er ordene vi beholdt:

Vi stoler på at der er en Gud, som arbejder for det gode i vores liv – igennem os, igennem andre, og via direkte handling. Vi tror at Gud svarer os hver personligt – vi tror at vi kan tale med Gud i bøn, og lytte til Gud i mediation. Når vi får vejledning kan vi leve vores liv i henhold til det, eller ej, hvis vi vælger det. Gud straffer os ikke; istedet, konsekvenser og udfordringer er hændelser som vi kan lære fra og vokse igennem, med Guds hjælp. Gud har placeret lærere i vores liv; det er op til os at anerkende dem (det vil sige, alle) og lære fra dem. Vi har ikke behov for at leve i frygt; vi kan vælge at leve i kærlighed. Vi tror at der sker mirakler. Vi tror at vores formål som individer og som et par, er at søge og udtrykke Gud-bevidsthed i vores individuelle liv, vores parforhold og vores samfund.

Nelson

I dag er Dianne og jeg kærester, partnere og venner. Vores forhold er blevet til at parforhold. Tak Gud!

Nyt Håb Igennem RCA

Efter at vi havde mødt hinanden i AA cirkler og efter at have haft betydelig tid (over tolv år hver) og en aktiv og struktureret ædruelighed, mødte vores tre-år gamle ægteskab en betydelig forhindring der hurtigt og frygtomt blev uovervindelig. Vores forhindring var om vi burde blive forældre.

Imens vi deltog i AA World Convention i Toronto gik vi til et parforholds-speaker møde hvor adskillige par delte deres historier, mest om hvad der virkede som et slid og slæb af tolerance, tålmodighed, tilgivelse, taknemmelighed og godt fælleskab, men ikke meget beundring, hengivenhed, passion og uadskillelighed som vi havde set i meget få, i vores livs erfaring. Det var sikkert der. Vi kunne blot ikke se det, måske fordi det var ved at falme for os. Vi vidste at vi havde lyst til at være sammen, men vi var ved at falde fra hinanden på grund af vores problem og vores manglende evne til at kommunikere. Et af disse speaker par fangede vores opmærksomhed og vi ønskede at takke dem personligt. Så vi stod i en ti til femten-minutters kø for at gøre det, og efter vi gik fra en længere til en kortere kø, ud af en klar himmel begyndte vi at tale med parret lige ved siden af os i køen.

I løbet af kort tid var vi alle tændt, for der var ingen tvivl om at vi var blevet placeret ved siden af dem og at dette ville være det mest mindeværdige moment fra vores konventions pilgrimsrejse. Det skete så hurtigt og var så bemærkelsesværdigt at vi dårligt kan huske detaljerne, men kun principperne i vores møde. Deres situation var den samme som vores, bortset fra at rollerne var byttet om angående hvem der ville have børn. Helt ned til at den gule labrador var en faktor i at holde sammen på ægteskabet på det tidspunkt, var det som at se i et spejl, men de havde overkommet deres besværligheder og havde gået til en hvilken som

helst længde for at gøre det.

Vi takkede kort talerne men ønskede mere af hvad dette unge par havde. Efter at have haft en spontan og elektrisk konversation i halvanden time i lobbyen, havde vi alle fire våde øjne. "Recovering Couples Anonymous", sagde de flere gange. Vi var høje på ideen, på grund af vores tillid til de Tolv Trin som et resultat af at have arbejdet med dem i vores personlige liv. Vi vidste hele tiden at der var mere, og dette modige par var beviset. Vi gav hinanden et knus, og gik fra hinanden, blot for at se dem igen kort tid efter. Dette bekræftede kun yderligere information, og bekræftede Guds værk som Han så ofte har gjort i vores helbredelse. Husk, konventionen i Toronto havde over 50.000 deltagere og der var mange som vi kendte som var der, som vi aldrig så hele weekenden.

Så de tog tilbage vest på, og vi tog tilbage til den nordlige del af New York og slog møde informationer op på Internet, og vupti, vi var kun et kvarter fra et af kun tre møder som blev holdt i staten og byen New York, og tre kvarter fra det andet. Vi gik til det først mulige møde og parret der var der var glad for at se os. Der ville kun være os fire den aften, og det var nok, tak Gud. Lidt senere gik vi til mødet der var tættere på og mødte et andet par der endte med at blive vores RCA sponsorer. Jeg kunne mærke græsrodderne i programmet og følte som en af de første et hundrede i det originale Tolv-Trins program.

Selvom vi kun har været i fælleskabet i ti måneder, reflekterer vores liv i høj grad Programmets Løfter. Vi gik først fra det unge par ved konventionen med håbets uvurderlige gave. For alt i alt, tab af håb = desparation. Nu havde vi pludseligt nyt håb!

Vi gik til adskillige møder, mest generelle diskussioner, og hvert fjerde møde var et Trin møde hvor vi begyndte formelt at arbejde med Trinene sammen som et par med andre par. Selvfølgelig blev vi introduceret til nøjagtigt hvor magtesløse og u håndterlige vores liv var blevet, tidligt i RCA, ved en evigt voksende viden om vores oprindelige families taktikker. Vi var imponerede over modet og ryggraden af de par vi mødte og de forhindringer som de forsøgte at overkomme. Og vi modtog den største gave ved at se dem omforme disse forhindringer til aktiver en dag ad gangen. Vi lærte et nyt sprog, såsom "unødvendig provokationer". Vi kaldte moratorier, ud over andre foreslag, og indrømmede at vi ønskede at være forpligtet til hinanden mere end nogen sinde. Vi lærte at lytte og lytte til hvad den anden person i parforholdet forsøgte at sige. Vi behøves ikke at være enige, halleluja! Vi tappede værdien af at anerkende den andens følelser og så deres smerte og så endda noget af det omforme sig til styrke og visdom.

Tillid bliver genoprettet i hinanden som vi ser hinanden lære værdien af parforholdet, acceptere vores del, og udvikle vores forhold med vores Højere Magt. Vi har ikke fået børn endnu, men vi forstår os selv, vores kampe og løsningerne til dem bedre nu. Vi har besluttet os til at begynde en familie snart, hvis det er Hans vilje, og dette er kommet i gennem vokseværk og endda noget højt værdsat latter. Latter, som vi ikke havde før RCA fordi vi levede i frygt at kampen, striden, magten og dominationen var alt hvad der var i ægteskabet. Som vi erfarer hvad en kærlig forpligtigelse er, slipper frygten og vores egen vilje hersker ikke længere.

Igennem RCA har vi opdaget hvilket potentiale vi har og hvordan vi kan trække på det, sammen med vores Højere Magt. Vi er begge bange for at vi ikke kunne blive i forholdet af forskellige grunde; en ville have fornægtet deres sande forhold og forståelse af Guds vilje for ægteskabet, og den anden kunne ikke leve med den smerte de følte at de forvoldte den anden. Dette var resultatet af ikke at erkende eller forstå vores oprindelige familie problemer og ved ikke at se os selv som kompetente og kærlige forældre. Allerede i dag, selvom vi er en del vej fra at færdiggøre Trinene, er vi beslutsomme om at færdiggøre dem. Vores ægteskab er blevet som den tre-benede skammel vi lærer om i RCA, blot at vi er to af benene og det tredje er Gud, uden hvem vi er fordømte, og med hvem som vi nu har det nye håbs ubegrænsede styrke som støtter os, lige meget hvad der sker.

Geris og Peters

Nogen Mirakler Tager Tid

Vi mødtes i AA. Idet vi havde nogen års ædruelighed før vi begyndte at date, formodede vi at vi var sunde individer på det tidspunkt. Vi havde begge medfølelse for den dysfunktionelle barndom som vi begge havde oplevet. Vi var sikre på at vi ville have et sundere forhold end vores forældre, med AA principper i vores liv. Vi snakkede i timevis, og blev forelskede.

1. Vildfarne Børn i Skoven

Vi sprang i med begge ben og flyttede sammen en måned efter vi begyndte at date. Efter et år opdagede Geri at hun var gravid. Og Peter sagde, "Så må vi jo hellere blive gift. . . ikke?" Det var ikke særlig romantisk. Der var ikke yderligere diskussion om emnet, og før vi vidste af det, blev vi gift. Vi tog vores ægteskabsløfter i 1988 med tillid til, at vores år med helbredelse i AA ville være et godt fundament. Vi flettede ideer og principper fra AA ind i vores ægteskabsløfter. Inden for ni måneder var vi blevet forældre. . . og verden som vi kendte den var ovre.

Vi forstod ikke hvilken bagage vi begge havde med til parforholdet. . . eller hvordan vores oprindelige familie ville påvirke vores samspil og vores børne-opdragelse. Alt hvad vi vidste var, at vi ikke ville være som vores egne forældre! Og dog, som på autopilot, blev vi som dem, på rigtig mange måder. I vores oprindelige familier var Geri overset og Peter var viklet ind. Vi var to sider af den samme mønt, og det dannede praksis for hvordan vi samspillede. Geri brugte skyldfølelse, kritik og kontrol, lige som hendes mor havde gjort. Peter brugte vrede og unddragelse, ligesom hans far havde gjort. Selvfølgelig hjalp det ikke, at ingen af os havde haft sunde familie forhold, hvor vi kunne have lært positive måder at samspille på.

Og i romantik afdelingen var vores resultat ikke meget bedre. Peter havde hovedsageligt haft engangsknald og kun et forpligtet forhold. Geri havde brugt de fleste af hendes teenage år i et indviklet forhold med en barndomskæreste, samtidig med at hun flirtede med andre drenge, som kunne tilbyde den kærlighed hun havde så stort behov for. Ingen af os havde færdigheder eller erfaring om hvordan man bibeholdt et sundt forhold. Vi var som børn der var faret vild i skoven.

Vores ægteskab gennemgik mange års afhængighed og medafhængighed, mental sygdom og utroskab. Efter det første barn holdt vi pause i syv år før vi fik et barn til, fordi vi ikke var sikre på at vi ville blive sammen. Hver gang vi nåede en ny bund ville vi søge rådgivning. Så ville vi starte endnu et Tolv-Trins program for at finde helbredelse for det nuværende problem. Vi prøvede alt. Vi ved nu, at vi faktisk ledte efter noget der var som vores individuelle programmer for vores ægteskab, men det tætteste vi kom var en Marriage Encounter weekend. Vi prøvede at følge deres program, og det var en god begyndelse at se på vores ægteskab som et par der havde brug for pleje, men det var ikke nok. Hver gang lidt tillid begyndte at komme tilbage ville et tilbagefald eller en ny afhængighed rive os fra hinanden igen. Sindsygheden ville komme tilbage. Så meget vrede og modvilje udviklede sig i tidens løb, og det kostede os dyrt. Vi forsøgte at læge gabende sår med et plaster, og det var altså ikke nok.

2. At Prøve Uden Håb

Vi kom til RCA som vores sidste udvej. Endelig var der her et sted der inkorporerede de principper vi søgte. Vi stolede på det Tolv Trin og havde førstehånds viden om den helbredelse som de havde skænket os hver individuelt. Men på det tidspunkt var vi følelsesmæssigt udmattede og tomme inden i. Vi havde ikke den store tiltro til at det kunne hjælpe os.

Der var tider hvor blot det at køre til mødet var ulideligt. Vi havde svært ved at dele ved møderne i begyndelsen. Det lod til at være umuligt ikke at triggere eller bebrejde hinanden. Ideen om at blive i ægteskabet virkede næsten sindsyg. Tak Gud for de andre mennesker i fælleskabet! Mange havde nået de samme dybder som os. De så ud til at have fundet fred og/eller helbredelse. I møderne delte folk åbent fra deres hjerte, og lo endda nogen gange. Vi fandt håb. Ofte ville fælleskabet fortsætte efter møderne over

middag, og vi glædede os til det. Det var utroligt hvor meget møderne gav os nok af den helbredelse som vi havde brug for, til at vi kunne have en lykkeligere og mere fredfyldt køretur hjem.

Der var et månedligt Trin Møde. Vi begyndte at arbejde med Trinene og fandt at vi havde så mange problemer at vi ikke kunne komme videre end Første Trin. Det blev meget værre før det blev bedre. Alt lod til at forårsage mere smerte. Peter sloges med maniodepression. Han svang imellem to ekstremer: Han var lammet med depression eller uansvarlig med mani. Manien var brændstof for hans afhængighed og hans hemmelige adfærd. Når han var manisk troede han at konsekvenserne for at søge spænding og udvise risikabel adfærd ikke gjaldt for ham. Uærlighed løb løbsk. Vi kæmpede konstant med tillids problemer. Peter ville være mere ærlig når han delte ved RCA møder end i vores liv derhjemme, og hver gang, som yderlige en hemmelighed blev afsløret, ville Geri føle sig mere forrådt. Vi var stadig nedsænket i vores afhængighed og medafhængighed. Een var offeret, og een var gerningsmanden.

Ideen om at hver tog 100 procent ansvar for forholdets helbred var fremmed for os; de dybe følelser inden i os forårsagede impulser til at bebrejde og skamme. Men vi prøvede så godt som vi kunne. Peter brugte den ansvarlighed der fulgte med RCA til endelig at overkomme sin afhængighed og få tag på sin maniodepression.

Til sidst brød den konstante uærlighed os ned, og efter to år i RCA havde vi endelig nået det punkt hvor vi besluttede os til skilsmisse. Vi havde hver nået vores individuelle bund, som havde brug for tid til at heles. I et år boede vi i det samme hus som værelseskammerater. I den periode begyndte vi at arrangere vores separation og snakkede med advokater. Der var tider hvor vi virkelig skændtes! Skilsmisssens realitet var nær. Vi havde behov for at gå igennem den process det var at lade vores ægteskab dø.

Det var på det tidspunkt at vores individuelle programmer var kritiske. Vi gik til separate møder i forskellige kommuner. Dette hjalp os med at give plads til at dele vores problemer og få støtte, uden at folk tog sider.

På arbejdet ansøgte Geri om en overførsel til et andet sted og fandt et nyt sted at bo, tæt på hvor hun gik til møder. Peter besluttede sig til, at hvis han skulle være alene nu, så ville han virkelig have ædruelighed. Peter fortsatte med at opbygge tid i ædruelighed siden sit sidste tilbagefald og indarbejdede sunde forandringer for sig selv. Peter accepterede at vi skulle skilles.

3. Magien ved at Give Slip

Så fik Geri en operation der medførte tre måneder i gips, med seks måneders helbredelsestid bagefter. Det ville være svært at tage sig af en selv, specielt med to børn. Peter foreslog sødt at de kunne bo sammen lidt længere. Han sagde at hvis hun stadig ville rejse bagefter, så ville det være i orden. Han tog sig af hende i seks måneder med medfølelse, imens hun genvandt helbredet. Geri var rørt over hans uselvskhed og ægte hensyn. I den tid bemærkede vi begge pludseligt at ingen af os foretog de ødelæggende handlinger der havde drevet os til skilsmisse. Vi havde gjort det. . . i over et år.

4. Sikkert Tilflugtssted

Så vi besluttede os til at give det en sidste chance. Denne gang startede vi RCA vel vidende at vi ville være nød til at give slip på fortiden for at have et ægteskab og for at kunne vokse. RCA lærte os at placere forholdets sundhed over individets ønsker og behov. Det var ikke let at komme så tæt på skilsmisse, og så vælge at lukke af for vreden, men for at bedre os, var vi nød til at give slip på vreden og behovet for at få ret.

Når vi husker det, og beder vores Højere Magt om at lade os være villige til at "eje vores egen side af vejen", havde vi mere intimitet end vi havde før. I dag kan vi være menneskelige og sårbare med hinanden og vi har et følelsesmæssigt bånd, såvel som et fysisk bånd. Der er en dybere tillid til vores forpligtigelse til hinanden. Ordet "forpligtelse" har en helt ny mening.

Som livet skrider frem, kan det være svært at tage tid til hinanden i dagens travlhed. Vi var nød til at indarbejde måder hvorpå vores parforhold kunne forblive en prioritet. Vi går til to eller tre RCA møder hver

uge for at holde fokus på vores parforhold. I de første fem år kørte vi en time til det RCA møde der var tættest på. I dag har vi bragt RCA til vores område og er ansvarlige for at åbne mødet hver uge. Vores ægteskabsrådgiver har også været et vidunderligt værktøj. Hun har bevidnet vores kontrakter. Hun har givet os nødvendig "ekstra" ansvarlighed for at overkomme vores kampe. Vi har stadig uløste problemer, men fordi vi konfronterer dem lidt ad gangen, som de kommer frem, mangler de den magt og intensitet som de plejede at have. Når de bliver for ophedede, bruger vi Moratorium Værktøjet. Vi "sætter problemet til side" indtil et tidspunkt hvor vi føler os sikre med støtte fra enten Fælleskabet eller vores terapeut.

Der er en intens intimitet der udvikler sig fra vores deling ved møder. Vi er mere åbne over for at indrømme vores barnlige opførsel og grine af dem. Den ærlige deling og vilje til at være sårbare med hinanden er meget potent. Vi deler foran andre par med oprigtighed om vores parforholds realiteter – det gode, det dårlige og det grimme. Vi kan aldrig vide hvad vi ville sige, i sikkerheden af mødet, i forhold til blot at gøre det selv.

Miraklet er at det lærer os og andre par at vi ikke er alene i vores menneskelighed og i vores styrker. Vores RCA program både forbedrer og styrker vores individuelle programmer. RCA's ansvarlighed tillægger faktisk dybde og en ny dimension til vores individuelle programmer. At arbejde med et par som vi sponsorerer har gjort os bevidste om hvad vi gør og ikke gør i vores parforhold. Det er lidt svært at sige til et andet par at de skal bruge Værktøjerne og programmet når vi ikke gør det selv! Og ved at arbejde med dem, mindes vi om os selv i vores forskellige helbredelsesstadier. Et par vi sponsorerer har været ekstremt aktive i AA og Al-Anon før de kom til RCA. De har en dybtgående aspiration til at reparere deres parforhold, og overrasker os konstant med hvor langt de vil gå for at bruge programmets Værktøjer. Deres omhu har inspireret os og styrket vores helbredelse umåleligt meget. Vi glæder os over at se dem vokse tættere sammen som vi bevidner programmets mirakler i deres forhold. Nu er der et andet møde der er kommet til i vores område som også har et tilbagevendende Trin møde. Vi er ikke i tvivl om at Gud fik det til at ske og at Gud gør for os hvad vi ikke kunne gøre for os selv.

I dag er kvaliteten af vores ægteskab og parforhold direkte proportionel med det arbejde vi gør i programmet. RCA har lært os at det er OK at lave fejl og at forandringer tager tid; vi behøves ikke at være perfekte. Vores parforhold havde været meget forsømt alt for længe. Og hvor længe tog det os at komme så langt ind i skoven? Så hvorfor er vi overraskede over at det tager tid og pleje at komme tilbage ud af skoven. . . eller mere nøjagtigt, at bygge et sikkert tilflugtsted i den samme skov?

Det er faktisk en lettelse at vide at vi kun kan komme igennem skoven en dag ad gangen. Vi er et igangværende projekt. RCA gav os vitale Værktøjer som hjalp os med at have et sundere parforhold. Vi har valgmuligheder i dag, om vi ønsker at have destruktive eller konstruktive samspil. Vi har et løfte i dag om at arbejde med vores par program så godt som vi kan.

Vi havde svært ved at tage det Tredje Trin. Vi stolede hver på Gud som individer, men vi stolte ikke på den andens evne til at stole på Gud. De gjorde det svært at stole på at vores partner kunne overlade hans eller hendes side til Gud. Vi har placeret Gud i vores parforhold, og vil stole på Hans vilje for os som et par. Det var ikke før vi stolede på hinanden at Gud var i stand til rigtigt at hjælpe os.

Til slut vil vi gerne dele et lille men vigtigt mirakel som vi modtog i dette program:

Peter

Jeg overraskede Geri på vores syttende bryllupsdag ved endelig at råde bod på noget jeg havde forsømt alt for længe. Jeg havde faktisk aldrig bedt Geri om at gifte sig med mig formelt. Og den gang var der heller ikke penge til en forlovelsesring. Jeg ønskede at bede hende gifte sig med mig "rigtigt" og give hende en enestående forlovelsesring som var hendes kærlighed værdig, men år efter år var der smalle tider og det lod aldrig til at være det rette tidspunkt. I år besluttede jeg mig til at hvis jeg skulle vente på at vores finanser blev bedre, ville det aldrig ske. Ringen behøvede ikke at være perfekt eller kæmpe-stor, men jeg havde behov for at få fat i en, og give den til hende. Dette var en ting jeg altid gerne ville gøre godt igen.

Vi tog til den samme restaurant hvor vi havde vores bryllupsmiddag. Vi sad udenfor på verandaen

med en smuk udsigt til Catskill Mountains bag ved os. Efter middag tog jeg Geri over til en tilstødende have hvor vi kunne være i fred, vel vidende at hun kunne sige "nej" efter alt hvad jeg havde sagt og gjort.

Geri

Han begyndte lidt nervøst og med tårer i øjnene. Han delte at han havde så mange ting han ville ønske han kunne gøre godt igen med al den skade han før havde forvoldt mig. Så gik han ned på et knæ og spurgte om jeg ville gifte mig med ham igen. Hvis jeg sagde ja, skulle jeg bare sige hvor og hvornår. Og jeg sagde "ja" vel vidende hvad jeg nu rodede mig ud i. Jeg havde ikke brug for at sige hvor og hvornår. Han havde gjort det godt igen lige da. Det kom fra Peters hjerte uden tilskyndelse fra terapeuter eller sponsorer. Nu, når jeg kigger på den ring på min finger smiler jeg. Jeg tænker til mig selv. . . ja, mirakler sker faktisk!

Må I blive indtil jeres mirakel sker!

Kladdede, 2. marts 2014

Hvor Hurtigt Kærligheden Kommer Tilbage

Mail "check-in" fra et nyt RCA par (to måneder) til deres sponsorpar. De var alle overraskede over hvor hurtigt kærligheden kom tilbage.

Vi har en del små sejre. Vi har haft en rigtig god uge indtil nu, og jeg begynder at forstå hvad I (og RCA's Blå Bog) mener når I siger at respektfuld konflikt kan fordybe ens kærlighed for andre. Når vi har en uoverensstemmelse som før ville have gjort os fortræd (og stadig måske gør det, i mindre lykkelige tider) og vi forløser det på en bedre måde, så føler jeg virkelig hans kærlighed. Jeg føler hans kærlighed fordi jeg ser hans indsats og hvor let det ville have været at foretage et andet valg. . . men som han dog ikke foretog, og istedet besluttede sig til at prøve. Det er utroligt hvor dybt det berører mig.

Jeg sad i parken forleden dag og lærte ord (lærer en opera udenad) og der var et par som havde et skænderi meget lig de skænderier som vi har når vi ikke er forsigtige. Jeg kunne ikke lade være med indse nøjagtigt hvor nyttesløst det var at spille det spil. Fruen insisterede på at han skulle lytte til hende og blev ved med at sige de samme ting igen og igen. Hver gang hun gentog sig selv, lukkede han mere ned og undveg hendes problem ved at nævne noget andre måder hun gjorde ham vred på. Jeg havde ondt af dem. Jeg havde også ondt af os og følte større kærlighed for de indre børn i os der har så meget brug for kærlighed at vi vil gøre hvad som helst for at få opnå den.

Vi har begge været lidt dumme ind imellem denne uge; foretaget mindre end positive valg. . . Jeg opførte mig komplet som en tre-årig i lørdags et par sekunder. . . Men vi har virkelig samarbejdet med hinanden igennem disse episoder og prøvet at give plads hvor der er behov for, snakke når vi har brug for det, og lytte når vi har brug for det.

Jeg er glad for at jeg ikke skal være, og ikke forventer at han skal være, perfekt. Det hjælper rigtig meget når han siger til mig at jeg ikke behøver være perfekt; jeg kan slappe af.

Jeg ved nu at jeg skal huske at vi ikke er perfekte og et eller andet (hvilket som helst, faktisk, under dårlige forhold) kan føre os tilbage til hvor vi kom fra. Jeg prøver nu at huske mig selv på, at det bare var en fejl, og ikke en "ukærligheds" erklæring. Jeg prøver også virkelig på ikke at live i frygt over det – at leve i frygt over at det næste skænderi får mig til at føle mig ubalanceret hvilket blott får det næste skænderi til at komme hurtigere. Åh, ja, hjernen er en forfærdelig og vidunderlig ting!

Kladde, 2. marts 2014

52 Daglige Refleksioner for Parhelbredelse

1. At Skabe Tid Til Intimitet

Vi lever i en kultur hvor par i gennemsnit bruger mindre end 27,5 minutter engageret i direkte konversation per uge. Men par i helbredelse forstår prisen associeret ved forsømte forhold. De gamle tvangshandlinger og kæpheste dræner vores energi, og fylder vores tid. I vores smerte og vrede, kommunikerer vi sikkert mindre end det allerede lave kulturelle gennemsnit. En af helbredelseens gaver er en forståelse for, at hvad vi altid har savnet, er intimitet. Vi blev forført til at tage os af vores egen smerte på usunde måder, i stedet for den tæthed som vi kunne have tilbudt hinanden.

Vores løfte i dag

I dag vil vi sætte intimitet på kalenderen. Vi vil erindre fra vores erfaringer at intimitet er en akkumulation af små momenter samt større tidsblokke.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg huske at mine tidligere kæpheste var en måde at undgå mine følelser og livsvalg, og at hvad jeg rent faktisk havde brug for, var støtte og omsorg.

2. Behov For Fælleskab

Par oplever nok mere stress i dag end de har oplevet nogensinde før. For eksempel, dette er første gang i historien at menneskeheden har forventet at blot to mennesker opdrager børn. Forældre i det attende århundrede havde typisk flere børnepasnings muligheder end vi har nu. I tidligere tider var den udvidede familie og venner der for at hjælpe. Nu bor vi i kvarterer og lejligheder hvor vi i det store og hele ikke kender andre. Derudover, i gennemsnit, flytter vi hvert tredje år, hvilket er omtrent lige så længe som det tager at slå rødder i et fælleskab. Det er derfor klart at vores kultur ikke støtter de af os i helbredelse som kommer fra familier som allerede er isolerede og ikke er i stand til at bede om hjælp.

Vores løfte i dag

I dag vil vi anerkende overfor hinanden vores behov for at andre støtter vores liv som par i et forhold. Vi har brug for den støtte og det fælleskab så vi ikke går tilbage til at blive isolerede fra hinanden og resten af verden. Vi vil søge måder hvorpå vi kan forøge vores fælleskab.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg huske at der er min partners venner, der er mine venner og der er fælles venner. Alle tre er uundværlige for helbredelse.

3. Parskam

Mange af os føler skam om vores parforhold. Vi tror at andre ikke vil være sammen med os som par. Vi er muligvis flove over vores tidligere adfærd. Vi føler muligvis mistro ved at være sammen med andre, fordi vi frygter at gamle adfærdsmønstre vil komme tilbage. Eller vi føler os måske så skamfulde at vi ikke tror at "gode" mennesker vil nyde os, acceptere at vi kæmper med tingene, eller vil dele dem selv med os. Nogen gange frygter vi at andre vil se realiteter om os selv som vi enten ikke selv opfatter, eller ikke ønsker at indrømme over for os selv. Nogen gange undgår vi at dele disse følelser med andre.

Vores løfte i dag

I dag vil vi reflektere på hvordan vi føler det er at være sammen med andre. Har vi skam over vores parforhold? Hvilke styrker kan vi tilbyde andre? Hvilke aftaler og grænser har vi brug for, for at føle os sikre når vi er blandt andre? Vil det hjælpe at tale med andre par om vores følelser?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg acceptere vores fremskridt som tilstrækkelige og fokusere på vores styrker. Jeg vil kommentere tydeligt til min partner i løbet af dagen om de positive aspekter ved at være sammen.

4. Par Selv-Opfattelse

Som individer har selv-opfattelse, har par en "os" opfattelse. Hvordan par opfatter deres parforhold påvirker dybtgående hvor godt de har det. I individuel helbredelse lærte vi hvordan vi taler om os selv, eller til os selv, har en direkte effekt på vores selvværd. Selv-medlidenhed, selv-bebrejdelse og selv-bedømmelse forøgede altid byrden og gjorde situationen værre. Det samme princip gælder i parforhold. Når vi dømmes hinanden eller parforholdet skarpt, eller hengiver os til endnu en runde med "hvor er det forfærdeligt at være sammen", forbliver vi fastlåste i gamle mønstre. Vores helbredelse kræver at vi også giver vores parforhold den essentielle blidhed, som var fundamentalt for at tilgive os selv.

Vores løfte i dag

I dag vil vi forsøge at behandle vores tid sammen blidt. Vi vil acceptere det faktum at intimitet er svært, specielt for par i helbredelse. Vi vil være tilgivende over for "os", og være lette med hinanden. Vi vil tillade vores humoristiske sans at være vores guide.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg ikke tage mig selv for seriøst. Istedet vil jeg finde måder at være god på, over for mig selv og min partner. Jeg vil påminde mig selv at jeg ikke har magten til at ordne ting som jeg bekymrer mig om, specielt de ting jeg ser som "fejl" i min partner.

5. Oprindelige Familie

Et parforhold er et "blanding af historier". Begge partnere bærer deres tidligere generationers historie med dem. Par i helbredelse der kommer fra dysfunktionelle familier, har ofte bitre historier. En del af magtesløshed er at vokse op i forhold hvor de eneste muligheder tilsyneladende var undgåelse, afhængighed eller medafhængighed. Som vi vores helbredelse gror opnår vi en bedre forståelse for hvordan vores familier har haft indflydelse på hvordan vi relaterer med andre. Sørgeligt nok er vi også nød til at anerkende hvordan vores manglende tro, frygt og vrede kan let blive overført til vores nuværende partnere, som ikke har fortjent det. En del af vores fremskridt er at anerkende at selvom vi ikke kan forandre gamle familie-bånd, kan vi gøre noget ved vores nuværende parforhold.

Vores løfte i dag

I dag vil vi minde os selv om, hvor langt vi er kommet fra de gamle familie smerter. Vi vil nægte at lade vores arv af afhængighed, forstyrre hvordan vi samspiller med hinanden. Et skridt vi kan tage, er at spørge os selv om vi er kede af problemer fra vores oprindelige familie.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg være bevidst om mønstre fra min afhængige fortid.

6. Spiritualitet og Sårbarhed

Mange mennesker oplever deres spiritualitet som individer i solitude. Andre oplever åndelig forbindelse i et fælleskab – en kirke, eller en Tolv-Trins gruppe, for eksempel. Vi oplever måske en-til-en spiritualitet mere skræmmende, fordi det at dele vores bevidste kontakt, er en af de mest intime ting vi kan gøre. Risikoen ved at være spirituelt sårbare over for vores partner, som kender os, er fundamentalt anderledes end solitude. Som med så mange andre risikoer i vores helbredelse, desto større vores sårbarhed, desto dybere vores potentielle vækst. Husk, “vi kom til den erkendelse at en Magt større end os selv kunne give os vores engagement og intimitet tilbage”.

Vores løfte i dag

I dag vil vi udforske hvilke risici vi er villige til at tage med hinanden spirituelt. Hvordan bruger vi vores Andet og Tredie Trin i vores daglige liv sammen? Hvor klare er vi til at overlade vores parforhold til en magt der er større end os selv?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg spørge mig selv om, hvilken spiritual risiko jeg er villig til at tage med min partner.

7. Støtte

Et af de sværeste tidspunkter i et parforhold forkommer når begge partnere er udmattede og “over kanten”. Traditionel visdom siger at hvis vi ikke kan få støtte fra vores partnere, bør vi søge støtte fra andre individuelt. En anden mulighed eksisterer. En del af helbredelse for parforhold er at udvikle et netværk af *andre par* som kan være der for os i svære tider. At have sådanne venner i vores liv vil forstærke vores helbredelse, hvis vi udvikler dem og kontakter vores venner når vi har brug for dem.

Vores løfte i dag

I dag vil vi tale om hvem der er i vores netværk, som vi kan kontakte når vi begge er overvældede. Hvilke undskyldninger ville bruge for at undgå at kontakte dem?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg huske at bygge støtte for mit parforhold, er en anden måde at tage sig af mig selv på.

8. Partner-Bebrejelse

At bebrejde vores partnere er muligvis den værste ting vi kan gøre i et forhold. Dynamiken bliver så familiær at vi ikke er bevidste når vi gør det. Men indicier eksisterer som markerer når vi bebrejder. Når vi laver absolute udtalelser om personen, såsom, "Du gør altid sådan. . .", eller "Du er så. . .", eller "Du er således. . .", så laver vi bebrejdende udtalelser. Hvis vi kritiserer opførslen ("Jeg bryder mig ikke om denne adfærd") og ikke personen, tager vi ansvar for det som vedrører os – og skubber dermed ikke alt ansvaret over på vores partnere.

Vores løfte i dag

I dag vil vi være enige om at tale om vores problemer med respekt. Vi vil diskutere hvordan vi kan bekræfte hinanden og stadig få vores bekymringer hørt.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg tage ansvar for det der vedrører mig, I stedet for at bebrejde min partner.

Kladdede, 2. marts 2014

9. Uløselige Problemer

Hvert par har et problem der ikke ser ud til at kunne løses. Lige meget hvor ofte det diskuteres, eller hvilke løsninger der er forsøgt, bliver problemet ikke løst. Det er her programmet virkelig kan hjælpe. I vores afhængighed og medafhængighed, prøver vi ihærdigt at løse et problem, blot for se det gå i hårdknude. Men når vi indrømmer at vi er magtesløse, og søger hjælp, bliver vi måske i stand til at gøre fremskridt eller i det mindste komme frem til at acceptere problemet. Ligeledes, en del af Første Trin som et par et at anerkende vores magtesløshed over dette “uløselige problem”. Ved at indrømme problemet, finder et par støtte fra andre der har oplevet lignende problemer i deres helbredelse.

Vores løfte i dag

I dag vil vi diskutere et af vores uløselige problemer, og blive enige om at søge støtte. Vi vil minde hinanden om at vi ikke er alene ved at have svære problemer der ikke kan løses.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg være tålmodig med min partner, og huske at vi er magtesløse over visse problemer.

10. Stress

Familie forskere har længere bemærket at ægteskabs-tilfredshed formindskes betydeligt i de fleste par, når deres børn bliver teenagere og kommer tilbage når disse unge bliver voksne. Lektionen som bør læres er at stress belaster kvaliteten af parforhold. Mange par vil opleve stress over økonomi, at flytte et nyt sted hen, tab af job, og så fremdeles. Mange stress-faktorer kan ikke undgås. Vi kan, for eksempel, ikke ændre den turbulens som teenage-årene forårsager i vores børn. Hvad vi kan gøre er at søge støtte fra andre par, der har oplevet lignende stress, for at forsøge at minimere dets konsekvens.

Vores løfte i dag

I dag, efter "Sindsrosbønnen", vil vi forsøge at anerkende de "ting som vi ikke har magt over", og forsøge at "forandre de ting vi kan". Vi vil bede om "visdommen til at se forskellen".

Mit løfte i dag

I dag vil jeg støtte min partner ved at anerkende vores begrænsninger og række ud for støtte til vores parforhold. Jeg vil forsøge at være blid ved min partner og mig selv.

Kladdede, 2. marts 2014

11. Kampe og Forståelse

Et barn tager hendes mors sko af og leger med dem. Hun kæmper med at få dem tilbage på hendes mors fødder. Hun eksperimenterer, og forsøger at få dem til at passe på forskellige måder. Det der startede som en leg udvikler sig til en udfordring og en kamp. Hun arbejder hårdt på at mestre hvordan sko og fødder passer sammen. Hendes mor, som har forstand på indlæring, modstår impulsen til at vise hvordan de passer. Hun ved at det er mere vigtigt for barnet at udviklen evnen til at få hendes verden til at give mening, end til at finde ud af hvordan sko passer. Så, hun kigger tålmodigt, med kærlighed, og til tider, med fornøjelse. Hun reflekterer på at det måske er sådan Gud overser vores parforhold – som vi forsøger at få tingene til at “passe” – tålmodigt, klogt, omsorgsfuldt, og måske nogen gange fornøjelse.

Vores løfte i dag

I dag vil vi meditere på realiteten at vores kamp ikke blot skal løse et givent problem, men også udvide vores forståelse af verden. I dag vil vi dele hvordan det at være sammen, har udvidet vores verdensopfattelse.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg bede om visdommen til at værdsætte mit parforhold, og alle de medfølgende kampe som centrale til min evne til at se formål i mit liv.

12. Gensidig Afhængighed

Naturen underviser om udvikling på mange måder. Vi behøver blot spadsere igennem in skov eller en ørken for at se væsener, planter og miljøets gensidige afhængighed. Vi kan kigge på en vandmasse fra et hav til en lille dam, og beundre de komplekse forhold der understøtter den trivende vækst. Tilskyndelsen til at være sammen for sikkerhed, komfort, reproduktion og leg er en af de fundamentale drivkrafter i universet. Vi kan reflektere på hvordan et par er en del af en total økologi og et stort design. Det hjælper os med at holde perspektiv på overvældende problemer, når vi indser at vi blot er en lille del af skabelsens økologi.

Vores løfte i dag

I dag vil vi gøre en indsats for at forbinde os med naturen. Vi vil arrangere et miljø hvor vi kan se de gensidigt afhængige forhold og fornemme naturens fornyende energi.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg fokusere på mine sanser og hvordan jeg oplever naturen.

Kladdede, 2. marts 2014

13. Fortvivlelse

Vi kan alle reflektere på fortvivlede øjeblikke, hvor vores liv så ud til at blive helt trævlet op. Vores liv virkede håbløst. Vores smerte kunne enten komme fra omstændigheder uden for vores kontrol eller vores egne valg. Enten eller, helbredelse lærer os at disse lavpunkter faktisk kan være en gave i vores liv. Uden smerten ville vi ikke have motivationen til at forandre os for det bedre. Tabene kan faktisk give os nyt liv, med ny visdom. Som par demonstrerer vi overfor hinanden vores kapacitet til at transformere fortvivlelse til individuel vækst.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele med hinanden et moment hvor vi var fortvivlede, og hvor det ansporede os til at udvikle os til en mere moden person. Vi vil minde os selv om at ekstreme vanskeligheder er en del af fornyelses processen, og at vi skal have sådanne momenter igen. Vi kan forberede os ved at forstærke vores parforhold, så vi kan modtage styrke fra hinanden når vi står over for fortvivlelse.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg dele et minde om hvordan min partner støttede mig da jeg var fortvivlet.

14. Sensualitet

Sensualitet er fundamentalt. Hvordan vi oplever vores miljø – hvordan vi ser, hører, rører, lugter og smager det – er vigtigt for vores totale livs-oplevelse. Vores påskønnelse af sensualitet vil give basal vitalitet til vores seksuelle forhold. Men hvis vi ikke bemærker vores sanser, er vores seksualitet formindsket. Som personer i helbredelse, ved vi at vi bør blive i nuet, I stedet for den plagede fortid eller den usikre fremtid. At leve med påskønnelse af vores sanser er porten til at leve i nuet. Mere end blot at stoppe for at dufte roserne, er sensualitet en direkte vej til “spiritualitet”. At påskønne vores sanser hjælper os med at være tilstede for hinanden både spirituelt og seksuelt.

Vores løfte i dag

I dag vil vi tale om hvor sensuelt opmærksomme vi er. Vi vil fokusere på simple måder hvorpå vi kan være tilstede sensuelt for hinanden. For eksempel kan vi bemærke den mad vi spiser, et træs skønhed, en fugls yndefulde flugt, en fuldmånes lys, eller farven af vores partners øjne.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg være tilstede ved at agte mine sanser. Jeg vil gøre en særlig indsats for at bemærke hvad der er attraktivt ved min partner.

15. At Acceptere Hjælp

Folk i helbredelse har svært ved at acceptere hjælp. Vores modvilje stammer højst sandsynligt fra vores tidlige livserfaringer. Vi er måske blevet skuffede eller såret når vi havde brug for hjælp, men den ikke blev ydet. Vi sørger måske over løfter om hjælp, som aldrig blev til noget. Vi er måske bange for at skyldte andre noget. Lige gyldigt grunden, har vi besluttet at gøre det selv, og ikke stole på andre. Men i et sådant engagement er vi udsatte for afhængighed og medafhængighed. Hvad vi havde brug for var *hjælp*, men den eneste *lindring* vi fandt var i vores *tvangstanker*. Parhelbredelse afhænger af at acceptere hjælp fra hinanden og fra andre par.

Vores løfte i dag

I dag vil vi spørge os selv hvor gode vi er til at acceptere hjælp fra hinanden og hvor gode vi er til at acceptere hjælp som et par. Hvilke specifikke behov har vi i dette øjeblik, hvor vi afstår fra at bede om hjælp?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg huske at bede om hjælp fra min partner og andre i helbredelse.

16. Sund Livsstil

Mad, motion og hvile kan alle forbedre et sundt liv. Nogen gange præsenterer valgene vigtige valg for par, som når en partner ryger eller beslutter sig til at blive vegetar. Vi kan ikke kontrollere hvad vores partner gør, men vi kan som regel diskutere vores livsstilsvalg med vores partner. Komfortabel resolution af disse emner er et af de basale elementer i helbredelse, men, desværre lader mange af os blot vores livsstil stå til. At foretage livsstilsvalg vil have større succes hvis vi har vores partners støtte. Fysisk velvære har en dybtgående effekt på følelsesmæssig velvære.

Vores løfte i dag

I dag vil vi spørge hinanden hvor komfortable vi er med vores fysiske velvære. Bør vi sætte tid til side til at tale grundigt om forandringer? Hvilken stolthed kan vi med rette tage, i hvordan vores livsstil støtter vores helbredelse?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg tænke på min rolle som en "livsstils" partner. Som en del af min selvransagelse vil jeg meditere på måder hvorpå jeg ikke bidrager til en sund livsstil, og også på hvilke sunde gaver min partner har givet mig.

17. Perspektiv

Når et barn er ti år gammelt, virker et års gang som en evighed; men for en voksen virker et år meget kort. Procenterne forklarer denne forskel i opfattelse. Et år er lig med 10 procent af et barns liv, men det er kun 2,5 procent af en fyre-års liv. Den voksnes opfattelse skifter ikke blot fordi tiden er mindre i sammenligning, den skifter også fordi vi som regel bliver oversvømmet med dagligdagens bagateller, og ikke lader til at være i stand til at "dufte roserne". Par kan også opfatte en formindsket fornemmelse af tid jo længere de er sammen, hvis de ikke fokuserer på deres intime momenter sammen. Som par i helbredelse har vi behov for at genvinde den ti-åriges perspektiv, da verden var frisk og fuld af vidunderlighed. Dette kan begynde en dag ad gangen ved at fokusere på vores livs vidunderlighed.

Vores løfte i dag

I dag vil vi tale om hvordan vi ville bruge dagen hvis vi begge var ti år gamle. Derefter vil vi reflektere på hvad det betyder for os som vi lever RCA programmet i dag. Vi vil love at vi vil tage tid til at være ubekymrede ti-årige sammen.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg forbinde mig med barnet i mig, så jeg kan genfinde min entusiasme, iver og legesyge. Jeg vil fokusere på at være så åben over for verden som en ti-årig.

18. Åbenhed og Accept

I vores parforhold er der situationer og adfærd som er svære at videregive og diskutere med vores partner. Den rå eksponering af at være fuldstændig kendt kan være en skræmmende oplevelse. Hvis vi vælger at videregive adfærd og situationer til vores partner i dag, er der altid den mulighed at disse afsløringer vil blive brugt imod os i fremtiden. I stedet for en dans af manglende tiltro og frygt, kan vi vælge at kigge på vores vilje til at være åben som en invitation til et fornyet liv i helbredelse. Ved at huske at vi først og fremmest ikke bør skade, det at indrømme noget til vores partner behøves ikke at være elegant, vel-formuleret eller fuldstændig tænkt igennem. Selv den halv-forståede og flygtige opfattelse kan blive klargjort ved blot at dele.

Vores løfte i dag

I dag vil vi reflektere på hvor åbne vi er over for at indrømme de svære ting om os selv, til hinanden. Har vi skabt et accepterende miljø hvor vi føler os sikre i at indrømme vores mest hemmelige frygter og tanker til vores partner?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg reflektere på hvad jeg har været uvillig i at dele med min partner. Hvis jeg er usikker på om jeg bør dele, vil jeg checke med min sponsor, eller andre i mit fælleskab.

19. Intimitet og Risikovillighed

Intimitet er et internt eventyr som har høj risiko, spænding og nye opdagelser. Mange mennesker vil have spændingen og opdagelserne uden at tage risikoen. Helbredelse fokuserer os på at tage risici når vi vælger at være intime med vores partner. Vi taler ikke her om en slags Indiana-Jones-afhængigt liv, hvor vi tog risici for at afværge den ene katastrofe efter den anden. Istedet taler vi om vores egne grænser og om hinandens grænser hvor der er reelle belønninger i at udforske nyt territorium. Der er risikoerne ved nye niveauer af ærlighed, af at lære at lege sammen, ved at række ud for ny seksuel intimitet, eller ved at dele kreativitet med hinanden. Hvis vi er villige til at tage risici og være ærligt intime, så vil vi opleve en ny frihed og en ny glæde.

Vores løfte i dag

I dag vil vi have en åbenhjertig diskussion om hvilke nye risici vi er villige til at tage sammen.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg reflektere på min åndelige rejse og tage risici for at være intim med min partner. Hvordan kan jeg bruge risikovillighed som en del af Trin Tre hvor jeg stoler på min Højere Magt?

20. Bevidning af Vores Partners Kampe

Mange af os har oplevet hårde tider i vores liv. Desværre sikrer helbredelse ikke at svære tider ikke kommer tilbage. På den måde er Første Trin et introduktions kursus til Sindsrosbønnens visdom; vi bør forstå at der er meget i vores liv som vi *forbliver magtesløse* over. Vi bør inkorporere den forståelse i vores parforhold. For hvert par vil det være tider hvor den ene partner har det svært, og oplever dyb smerte, hvor alt den anden kan gøre er at være vidne til smerten. På det tidspunkt bliver Trinene en vigtig guide til hvordan man opfører sig respektfuldt over for hinanden. Først er der en dyb anerkendelse af personlig magtesløshed og en indrømmelse af vores hjælps begrænsninger. Derefter er der en trobekendelse i at en Højere Magt arbejder for vores partner og for os selv. Til sidst, fælleskabet kan støtte os.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele et minde om da vi kun kunne være vidne til den andens kamp. Vil vil gen-forpligtige os til at klare os i disse svære øjeblikke.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg huske hvordan Trinene kan være guider i at respektere min partner.

Kladdede, 2. marts 2014

21. At Holde Fast i Vores Realitet

Parforholds partner kan være sammen i selvbedrag. Når hverken den ene eller den anden partner kommer ansigt til ansigt med realiteterne, er vi sårbare overfor de gamle tvangstanker. Sunde parforhold betyder dedikation til realiteterne, ligegyldigt hvad omkostningerne er. Tolv-Trins visdom har altid ansporet os til at gå til "enhver længde" for at holde fast i realiteten. Så, når vi kommer ansigt til ansigt med mulige problemer – såsom ældrende forældre, afhængige teenager, begrænsede finanser, eller usunde livsstiler – er vi nød til at være villige til at diskutere dem med vores partner, og så handle for at bekræfte eller benægte disse problemers eksistens. En af de ting vi ikke har brug for i helbredelse er fælles selvbedrag.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele spørgsmål og bekymringer om problemer som vi måske ikke har anerkendt. Vores langt vil vi gå for at holde fast i realiteten?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg dele mine bekymringer med min partner. At komme ansigt til ansigt med selvbedrag starter med at lytte til min indre stemme der fortæller mig at noget er ukomfortabelt eller ikke er sandt.

22. Konflikt

Hvis vi elsker vores partnere og ønsker at være intime med dem, må vi være klar til at være uenige med dem. At argumentere kan være en af de mest positive former for intimitet, og som vi øver os i at være informeret af vores følelser, kan vrede være en af de mest væsentlige af parforholdets gaver. At skændes sikkert med vores partner indikerer at vi værdsætter og respekterer vores partner som en voksen der godt kan klare det. At undgå konflikt er at nedgøre vores partner, lader problemer være uforløste, og indsnævrer alle følelser, inklusive glæde, ømhed og omsorg. Før helbredelse havde vi kampe over rigtigt og forkert. Vi eskalerede emner så de blev kriser, hvori vores kæpheste kunne trives. Vi foretrak en dramatisk udgang frem for at være klare om vores følelser. Nu søger vi at undgå selv-retfærdighed og bebrejdelse, og vi søger ærlighed og nøjagtighed. Vi arbejder for resolution, ikke krise. Vi forsøger ikke at skade hinanden, undlader udenforstående emner, forlader ikke hinanden, og husker at vores partner kunne have ret.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele vores usikkerhed over vrede og hvordan vi vil respektere hinanden i konflikt.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg ikke undgå konflikt. Jeg vil være ærlig med andre mennesker og sætte min frygt til side angående andres reaktioner, specifikt min partners reaktion.

Kladdede, 2. marts 2014

23. Smerte Tolerance

På grund af vores historier har vi lært at tolerere smerte. De fleste mennesker der oplever smerte foretager forandringer for at reducere eller eliminere smerten. Et basalt princip i selv-pleje og selv-respekt påkræver at vi gør noget. For de af os der brugte vores afhængige tvangstanker for at klare smerte, er en konfrontation med vores tolerance for smerte, svær. Vi er vant til at føle smerte. Fysisk ignorerer vi træthed, fulde blærer, ømhed eller diskomfort. Vi bibeholder personlig tomhed og skam. I vores parforhold begraver vi vores følelser og tillader manglende respekt at fortsætte. Som par "væner vi os" til smerte. Utolererbare situationer eksisterer hvor begge partnere bare prøver hårdere. Helbredelse betyder at begge partner arbejder sammen for at udvikle en manglende tolerance for smerte.

Vores løfte i dag

I dag vil vi tale sammen om de måder vi har smerte på. Vi vil beslutte os til hvilke skridt vi vil tage, og hvornår vi vil tage disse skridt.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg tune ind på smerte som jeg måske er blevet vant til. Jeg vil gøre en indsats for at fortælle min partner om det.

24. Forpligtigelse til Fysisk Sundhed

Helbredelse påkræver en forpligtigelse til fysisk sundhed. I mange år ignorerede mange os vores kroppe og ødelage næsten en af vores bedste broer til følelsesmæssig velvære. Solid motion og gode madvaner er påviste bidragydere til psykologisk sundhed. Vi bør være gode forbrugere af sundhedsinformation. Vi kan foretage forandringer der vil forøge vores livskvalitet. Vores partners samarbejde og støtte er dog en nøgle. I vores medafhængighed havde vi en investering i vores partners sygdom(me). Nu, i helbredelse, investerer vi i vores partners sundhed og i vores egen sundhed. Par kan gøre meget sammen for at støtte hinanden i fysiske programmer der tilskynder til helbredelse.

Vores løfte i dag

I dag vil vi tale om hvad vi kan gøre for at forbedre vores fysiske helbred. Har vi brug for mere information? Hvordan kan vi støtte hinanden?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg tænke på hvordan jeg føler angående min krop og hvordan jeg kan udleve min forpligtigelse til fysisk sundhed.

25. Accept og Helse

På mange måder er der paralleler imellem et intimt parforhold og det Femte Trin. En del af helbredelsen der kommer fra et Femte Trin er et blive kendt – både hvad angår styrker og hvad angår mangler – og at blive accepteret. Parforhold helbreder sig når vi acceptere vores partners styrker og mangler. Problemer kommer når vi kontrollerer, skammer, begrænser eller forlader vores partnere, fordi vi opdager at de enten har truende styrker eller skuffende mangler. Ærlighed imellem to mennesker betyder ikke at den ene eller den anden er formindsket. Istedet, ærlighed reflekterer en fundamental accept af vores begrænsninger og en støtte for vores humanitet.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele vores accept af hinanden og vores forpligtigelse til at læges, ved at være ærlige over for hinanden.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg være blid ved med mig selv, ved at acceptere mine begrænsninger. Jeg vil udfordre den del af mig selv som siger at intet jeg gør er godt nok.

26. Trofasthed

Trofashed er mere end blot seksuel troskab. Trofasthed starter med troskab over for os selv. Vi kan stole på dem der ved hvad de vil have, siger hvad de mener og gør hvad de siger. Mennesker som er sande over for dem selv foretager troværdige forpligtigelser. De som tager beslutninger baseret på hvad der vil se godt ud, eller hvad den anden person vil have, fortaber sig selv i processen. Som par bør vi forstå at det at være trofast betyder at være klare over hvem vi er. Vi er trofaste over for andre når vi er ærlige over for os selv.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele et eksempel på noget som vi stoler på ved den anden, med hinanden.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg bemærke når jeg ikke er ærlig over for mig selv. Forsøger jeg at glæde andre ved at gå på kompromis med mig selv?

Kladdede, 2. marts 2014

27. Magtesløshed

De fleste af os kan huske tider hvor vi var kede af det og i oprør. Som tiden går, kan vi dog placere disse tider i perspektiv, og anerkende at den smerte vi følte var nødvendig for at vi kunne vokse. Eller vi anerkender måske at vores selv-retfærdighed og indignation bare var måder hvorpå vi kunne bebrejde andre for hvad vi selv var skyld i. Vi brugte unødvendig følelsesmæssig energi på at føle skam. Et helbredelsesprogram påmindrer os at der er meget som vi ikke har magt over, at vi bør tage personligt ansvar for os selv, og at der er en Højere Magt som vi kan stole på. Som partnere der er dedikerede til en Tolv-Trins process sammen, kan vi støtte hinanden i at tage de lektioner om vores smertefulde fortid og bruge dem til at skabe en mere balanceret og rolig nutid.

Vores løfte i dag

I dag vil vi lave en pagt med hinanden om hvordan vi vil støtte hinanden når vi bliver kede af det.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg fokusere på en smertefuld situation og reflektere på hvad jeg lærte fra den oplevelse.

28. Gensidig Respekt

Når uenigheder kommer op, siger begge partnere sandsynligvis "Jeg føler mig ikke respekteret". To vigtige spørgsmål er ofte overset. For det første, opførte jeg mig respektabelt og respektfuldt? Var min adfærd og attitude konsekvent ligefrem og respektabel? Og, for det andet, var jeg respektfuld? Undgik jeg at skamme, misbruge eller behandle min partner uhensigtsmæssigt? Var min vrede konstruktiv eller destruktiv? Hvis problemer eksisterede, arbejdede jeg på at sørge for at min partner ikke følt sig nedgjort af vores proces? At agere respektabelt og at være respektfuld skaber en integritet der påkræver respekt.

Vores løfte i dag

I dag vil vi gen-forpligtige os til gensidig respekt.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg forpligtige mig til at være respektabel og respektfuld i mit forhold.

Kladdede, 2. marts 2014

29. Lighed

De fleste afhængige og dysfunktionelle par har ikke lighed i deres parforhold før helbredelse. Som regel er den ene partner anset for at være mindre ansvarlig end den anden, og behandlet mere som et barn, hvorimod den anden påtager sig en rolle som den voksne. Jagten på lighed starter med at gøre det godt med hinanden individuelt, og med tilgivelse. Derefter separerer vi vores partners glæde fra vores egen. Vi behøver ikke længere acceptere at vores nuværende følelsesmæssige stadie er afhængig af hvad vores partner tænker eller gør. Vores mål er lykke som er afhængig af vores egne interne værdier, som vi lærte dem i individuel helbredelse, og ikke indvikling med vores partnere. Når vi begge forstår dette princip, kan vi se forskellen på hvad vi har til fælles, og indvikling.

Et andet fokus er muligvis vores forskelle. Forskelle kan udvide vores tilstedeværende muligheder, og dermed gøre vores parforhold stærkere. Lighed kommer når forskelle bliver aktiver og kilder til nye muligheder, I stedet for irritationer og kilder til skam. Lighed hviler på respekt af styrken i den andens forskelle.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele en forskel vi respekterer i hinanden.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg anerkende over for mig selv en forskel i min partner som jeg synes er irriterende og arbejde på at se en måde hvorpå denne forskel kunne anses for at være en styrke.

30. Fornyelse og Risikotagning

Parforhold vokser ved at tage risici. Vi finder nye perspektiver på hinanden som vi tager risici. Helbredelse giver mange muligheder for at tage risikoer: Nye måder at være sammen på, nye strategier for at dele, nye ærlighedsniveauer, nye mennesker, og nye måder at støtte hinanden på. At dele sårbarhed med hinanden er den største risiko for partnerne. Risiko føles altid nyt og foruroligende. Ved at dele den sårbarhed vi føler angående risikotagning med hinanden, gror vores muligheder for intimitet og støtte.

Vores løfte i dag

I dag vil vi vurdere vores nuværende niveau af risikotagning. Gør vi nok for at holde fornyelsesprocessen i live?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg dele min sårbarhed angående risikoer jeg tager på nuværende tidspunkt med min partner.

Kladdede, 2. marts 2014

31. Tolv-Trins Arbejde er Åndeligt Arbejde

RCA Tolv-Trins arbejde tilbyder værdifulde muligheder for at læge dybe åndelige sår. Et åndeligt forhold er et der udfordrer os til at vokse. Funktionen af et åndeligt forhold er at give muligheder for helbredelse. På den måde præsenterer vores partner os med muligheder for at vokse åndeligt ved at lære at praktisere tilgivelse, accept, tillid, tolerance, tålmodighed og medfølelse. Det kan godt være at der er mennesker som det ville være lettere at enes med, men ville de hjælpe os med at vokse åndeligt? Vi helbredes som vi vokser åndeligt. At se vores parforhold som muligheder for at vokse og helbrede kan forøge vores forpligtigelse til at blive sammen indtil miraklet sker.

Vores løfte i dag

I dag vil vi forsøge at værdsætte de muligheder for helbredelse vi præsenterer for hinanden. Vi vil være enige om at anse disse udfordringer som muligheder for at finde åndelige principper der er nødvendige for at helbrede hver situation. Vi vil forsøge at praktisere tilgivelse, accept, tillid, tolerance, tålmodighed og medfølelse.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg være taknemmelig hver gang min partner giver mig en mulighed for at udvise tilgivelse, tålmodighed, tillid, tolerance og medfølelse. Jeg vil se disse som gaver fra min partner.

32. At Leve i Sindsro

Accept er essentielt for sindsro i vores parforhold. Inde i det simple ord ligger nøglen til lykken. Når vi først kommer til RCA, betyder ordet "accept" sandsynligvis at vi bør tolerere den situation som vi er i, for at begynde at vokse sammen. Som vi begynder at tolerere vores partnere (på trods af de mange fejl de har), begynder vi langsomt at forstå at de tolerede os – samt de mange fejl de også så i os!

For at udvikle tolerance, bør vi have borgfred i den krig der raserer i vores forhold. I RCA kalder vi det ofte at "Kalde et Moratorium". Når vi først beslutter os for at gøre det, kan vi begynde at bruge de Tolv Trin og Værktøjer i RCA til at udvikle accept af os selv og hinanden. Når vi kan acceptere os selv og vores partner, er vi på vej til helbredelse.

Vores løfte i dag

Når vi argumenterer i dag, vil vi bruge de værktøjer vi har lært. Vi kan kalde et moratorium eller bruge en "Fair Fighting" Kontrakt. Vi vil bede for vejledning for at opnå accept af os selv og vores partner.

Mit løfte i dag

Når jeg er ked af de i dag, vil jeg spørge mig selv, "Vil jeg have utilfredshed, eller vil jeg have fred?" Hvis jeg vil have fred, vil jeg lave en liste over mine klager, bede min Højere Magt håndtere dem, og erklære et moratorium på at tænke over dem. Jeg vil nyde min dag.

33. At Acceptere Ansvar vs. Bebrejdelse

Begge partnere bør acceptere ansvar for helbredet eller dysfunktionen af deres parforhold. Vi medbringer alle vores afhængigheder, personligheder, beskeder fra vores oprindelige familie, og forskellige individuelle dysfunktioner til forholdet. Parforholdet skaber ikke dysfunktionerne. Begge partnere bidrager til parforholdets natur.

Dette behøver ikke at betyde at vi er ansvarlige for vores partners afhængige eller dysfunktionelle adfærd. Denne adfærd er deres ansvar og reflekterer valg de har foretaget for at håndtere følelser. Vi er begge ansvarlige for tilstedeværelsen eller fraværet af intimitet. Så snart som vi hver især accepterer ansvar, er vi klar til RCA's Første Trin: "Vi indrømmede at vi var magtesløse over for vores parforhold, og at vi ikke kunne klare vores samliv".

Et paradoks i Tolv-Trins arbejde er at vi overgiver os for at vinde. Når vi overgiver os og indrømmer at vi er magtesløse i parforholdet, kan vi begynde at frigøre os fra det. Som vi undersøger vores parforhold i Trin Et spørgsmålene, begynder vi at se vores egen del, og vores partners del, med mere medfølelse. Vi begynder at lytte – lytte rigtigt – til hinanden. Vi ser at ansvar ikke er bebrejdelse, men i stedet et fundament for forandring. Som vores parforhold udvikler sig, anser vi ansvar mere og mere som en dør til frihed for fortidens lænker.

Vores løfte i dag

I dag vil vi dele en ting som vi gjorde, der bidrog til parforholdets dysfunktion. Vi vil gøre hvad vi kan for at høre hinanden med åbenhed og medfølelse.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg lede efter sandheden om min adfærd. Jeg vil erkende min del uden at skamme mig. Jeg vil spørge mig selv hvad jeg kan gøre anderledes i fremtiden, og så bede om hjælp i at forandre min adfærd.

34. Unødvendig Provokationer

En fisker sætter madding på krogen – og vælger den madding der ikke kan modstås – madding stor nok til at vække interesse, men uden at være alt for oplagt. Han ved at den skjulte krog, når den først er taget, vil sikre kontrol over fisken. Ligeledes, en person der vælger at lave udtalelser der trigger et bestemt svar, bruger også madding for at fiske efter en reaktion. Formålet er at sikre kontrol over partneren. For eksempel: En hustru (uden at have hensigt at fjerne tapetet) spørger måske hendes partner om han vil være væk hele dagen ved at sige, “Det er vist længe nok til at jeg kan tage skabene ned og fjerne tapetet”, (blot for at se hendes partners reaktion). Hun håber at han vil blive mindet om at fokusere på hende og komme tidligere hjem, i uro over at hun er ved at ødelægge køkkenet imens han er væk.

Unødvendigt provokerende udtalelser belønner os med opmærksomhed og kontrol over vores partner. Tryk-knapper kan være et udtryk, håndbevægelse eller ord der forårsager skam, frygt eller vrede i vores partner. Vores “knapper” er forbundet med fortidens sår eller minder – nogen fra så lang tid siden at deres oprindelse er blevet glemt. Ved at undgå unødvendigt provokerende udtalelser, agerer vi så vi sikrer vores parforholds sikkerhed. I “bebrejdsels” spillet har vi behov for at vinde, lige meget hvad. Manipulerende adfærd skaber en kontinuerlig kamp for kontrol. Målet for et sundt parforhold er at vinde *med* vores partner, ikke at vinde *på* vores partners konto. At respektere vores partners sårbarhed er en moden handling, og tillader udvikling af et parforhold med større tillid og kærlighed.

Vores løfte i dag

I dag vil vi bekræfte at vi er på samme hold, og prøve at arbejde som lige partnere i at løse vores problemer.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg begrænse min inklination til at bruge unødvendigt provokationer. Jeg vil diskutere måder hvorpå vi kan ordne følsomme emner ved at bruge sunde kommunikations værktøjer. Hvis jeg tror at jeg bliver unødvendigt provokeret, vil jeg spørge hvad min partner føler og har behov for, I stedet for at reagere ved at tage maddingen.

35. Taknemmelighed

I en verden der bombarderer os med visioner af hvad vi endnu ikke har “opnået”, er vi måske ikke helt klar over alt den godhed vi allerede har. Mange af os oplever en lettet fornemmelse efter vores første par RCA møder, som vi indså at andre par forstod hvad vi gik igennem. Vi begyndte at fornemme at andre i gruppen delte vores mest ildevarslede problemer, og havde løst dem, og nu havde lykkeligere liv. Endelig var vi med personer der forstod os. Vi lærte at navngive denne følelse at vi var kommet hjem, “par taknemmelighed”.

Mange af os prøvede alle mulige behandlinger for at få vores parforhold tilbage på sporet. Nogle af os havde læste selvhjælps bøger. Nogle af os havde søgt terapeuter eller rådgivere. Men det var ikke før vi fandt RCA programmet at vi fik de værktøjer vi havde behov for. Selvom Tolv-Trins programmer for individer havde eksisteret helt fra da AA startede, havde man aldrig forsøgt at adaptere disse trin for par.

Når vi ser på vores børns ansigter og ikke længere ser den frygt der fulgte med vores medlemskab i vores dysfunktionelle familie forhold, så er vi taknemmelige. Når vi kan være uenige med vores partnere og stadig forsætte liv sammen i kærlighed, tillid og respekt, så er vi taknemmelige. Når vi er sammen og bare har det dejligt, og er stolte af vores forhold, så har vi taknemmelighed. Når vi kan pleje eller blive plejet uden frygt over “hvem der giver mest”, da er vi taknemmelige. Vi kan udtrykke vores taknemmelighed ved at dele vores lykke og ved at hjælpe andre med til, og igennem, RCA’s program, via vores ord, handlinger og ressourcer.

Vores løfte i dag

I dag vil vi tænke på vores parforholds gaver. Vi vil anerkende os selv – som et par – for at tage de påkrævede handlinger for at få disse gaver til at materialisere sig. Vi vil udtrykke vores påskønnelse af noget vores partner har gjort for vores velvære.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg forpligtige mig til at have “mindre attitude og mere taknemmelighed”. Jeg vil dele min glæde ved at hjælpe andre.

36. Et Program Med Handling

Tolv-Trins programmer kalder processen “arbejde”. Vi *arbejder med* vores program. Vi *arbejder med* Trinene. Vi *arbejder* med vores sponsorpar. Arbejde involverer handling.

At læse om parhelbredelse er meget fint og også nødvendigt. At studere materialerne er fordelsagtigt. Men intet opnås før vi omdanner viden til handling. Alle Trinene påkræver at vi *handler* i forhold til vores partnere.

Handling er både intern og ekstern. Handling giver os den erfaring der får den nye viden og adfærd til at “sidde fast”, og dermed blive et nyt, positivt trossystem. Mange af os kom til RCA med “frosne” parforholds færdigheder – mislykkede forholds adfærdsmønstre vi havde gentaget gang på gang. Men igen og igen forventede vi, og troede på, et andet resultat. Nu kan vi se at *ny* handling er påkrævet. Vi kan se de holdninger som nye handlinger medfører fra andre, mere erfarne RCA par. Ved at gå til møder og arbejde med vores sponsorpar vil vi udvikle mere tillid til vores nye færdigheder. Jo mere vi agerer på en måde der er konsistent med programmets principper, jo mere vil vi opleve helbredelse i vores parforhold og i os selv. Handlinger med positive resultater forårsager ny entusiasme for flere ny handlinger. All verdens gode *intentioner* er ikke er så meget værd som resultatet af blot een positive *handling*. Handling er beviset på vores ny tanker og opfattelser. Handling er hvordan vi viser kærlighed overfor hinanden. Handling er hvordan vi er rolle-modeller for vores børn. Vi kommer tilbage til parforholdet med forpligtigelse og intimitet igennem handling.

Vores løfte i dag

I dag vil vi fejre en handling som vi har taget der har haft positive resultater. Vi vil undersøge vores liv sammen for at finde endnu en handling vi kan tage i helbredelse, og overveje hvilke positive resultater der vil følge.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg finde i mig selv en individuel handling som vil have positive indflydelse på mit parforhold. Jeg vil udøve denne handling, holde den hemmelig i mit hjerte, og overlade resultatet til min Højere Magt.

37. Ud af Fornægtelse

Det er ikke usædvanligt for to mennesker, hver med storartet individual helbredelse, at finde sammen og så opdage at de har det mest konfliktfyldte og dysfunktionelle forhold man kan forestille sig! Det kan godt være at vi har arbejdet hårdt på vores individuelle karakter-brist, men så opdager at vores liv sammen er fyldt med konflikt.

En af de store gaver ved at arbejde med RCA programmet, er at vi har mulighed for fuldt ud at se og opleve de dele af vores personlighed der har brug at blive læget. Parforholdet er stedet hvor vi forsøger at løse vores modstridende karakter-brist.

Individuelt arbejder vi på vores egen helbredelse, og vores partner arbejder på deres. Vi burde nu vide at “der er to til en tango” (eller “en brydekamp”). Når vi finder problemer med vores partner, opdager vi vores egne problemer. Vi husker RCA’s Tiende Trin, “Vi forsatte vores selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks over for vores partner, og andre vi havde gjort fortræd”. Så når vi nu ser hvad der ligner nye problemer, indser vi at det sikkert blot er et nyt lag maling på en gammel kæphest.

Ved at have oplevet stor helbredelse ved at arbejde med alle RCA’s Tolv Trin, ved vi at løsningen ikke kommer fra at reagere på de samme gamle måder. Hvis vi gør som vi altid har gjort, kan vi forvente de samme resultater.

Vores bevidsthed giver os nu modet til at give den gave det er at eje vores egne fejltagelser. Når vi siger, “Jeg er ked af det, jeg tog fejl” til vores partnere og derefter gør alt hvad vi kan for ikke at begå den samme fejltagelse igen, da giver vi en kærlig gave der brækker cirklen. Det giver vores parter mulighed for at agere anderledes også – at svare med kærlighed og tilgivelse. Og der kan ikke findes en større gave.

Vores løfte i dag

I dag vil vi være bevidste om konflikterne i vores parforhold, og vide at anerkende dem uden skam og bebrejdelse er det første skridt i vores transformationelle proces i RCA.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg vove at indrømme mine fejltagelser, først over for mig selv, og derefter overfor min partner, med et sprogbrug der ærer mig, min partner, og muligheden for fremskridt i vores program.

38. RCA Paradoxet: Forpligtigelse Medfører Frihed

Åh nej! Det “store F” ord. Det er den frygtede forbandelse af alle de ting som vi individuelt har så kært, såsom vores individualitet. Hvis vi forpligtiger os, vil det ganske givet være enden på os som unikke individer. De fleste af os havde lignende frygt, da vi startede vores parforhold.

Så, for at arbejde med den frygt, “sagde” vi forpligtigende ord, men inderst inde lagde vi en flugtplan. “Hvis tingene ikke går godt, kan jeg altid gå (have en affære, få en skilsmisse, dræbe mig selv [eller min partner], blive sindsyg, rejse hjem til Mor og Far, og så videre)”. Men en forpligtigelse er ikke en kontrakt der kommer med en flugt-paragraf. Det er et løfte, baseret på vores ære som et menneske, at vi vil gøre som vi siger. Der er ingen forhandling med forpligtigelse. Der er ikke noget med “få din og min advokat til at forhandle detaljerne”.

Forpligtigelse er en af de fineste gaver mennesker kan give. Forpligtigelse kommer efter megen overvejelse, og går til hjertet af det at være et menneske fuldt ud – *lige meget hvad*, så er vi i denne process sammen. Med forpligtigelse kan den mest utrolige ting ske: Intimitet! Med intimitet, er vi bedre i stand til fuldt ud at udforske hvem vi selv kan være. Selvom det måske virker mærkeligt, forbliver dette faktum; med forpligtigelse kommer frihed – friheden til fuldt ud at være os selv.

Vores løfte i dag

I dag vil vi kigge på vores forpligtigelse. Er den solid? Stoler vi på at vores parforholds Højere Magt så vel som RCA's helbredelsesprogram virker for os?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg give slip på min frygt over forpligtigelse. Jeg vil “lade som om” min forpligtigelse er i sikre hænder med min Højere Magt uden nogen tanker om at forlade forholdet.

39. Konflikt Som en Vej til Helbred

Livet med vores partnere bringer de facetter af os selv som har brug for følelsesmæssig helbredelse til overfladen. Når vi kommer sammen, kommer vi begge med trossystemer som blev formeret i vores oprindelige familie. Trossystemet som vi bringer til parforholdet er muligvis aldrig helt kompatibelt med vores partners, fordi vores individuelle sår er anderledes.

Nogen medlemmer af de hjælpende professioner tror, at vi rent faktisk tiltrækker andre som vil kolliderer med den del af vores trossystem som har brug for at blive forandret. Denne vinkel ser parforholds konflikt som en vej til at blive et bedre menneske. Hvad der er helt sikkert er, at det at opleve konflikt i vores parforhold er uundgåeligt. Vi kan se på konflikt med vores partner som en negativ ting eller vi kan se det som en mulighed for at forandre os selv – og parforholdet – så det bliver bedre.

At udforske hvorfor vi er vrede eller sure på vores partnere fører os ofte til steder i vores fortid hvor vi har uforløste emner. I vores Tiende Trin kan vi holde vores side af parforholdet rent, ved at tage ansvar for vores personlige vrede. For at holde parforholdet i balance, kan vi forløse disse problemer i vores individuelle helbredelsesprogrammer eller med en terapeut eller en åndelig rådgiver. Ved at lære at arbejde igennem disse konflikter med vores partner på en moden måde, ved at bruge RCA's værktøjer, såsom "Fair Fighting" Kontrakten, begynder vi at læge gamle personlige sår, såvel som vores parforhold.

Vores løfte i dag

I dag vil vi gennemse vores "Fair Fighting" Kontrakt (eller Konflikt Resolutions Kontrakt). Overholder vi vores aftaler? Hvilken hjælp har vi brug for fra vores støtte-system for at vende konflikt til en positiv løsning?

Mit løfte i dag

I dag vil jeg se på min part i at håndtere konflikt. Hvis jeg undgår eller benægter, vil jeg bede om mod. Hvis jeg reagerer i vrede eller ved at slå ud, vil jeg arbejde på det med mit individuelle støtte system.

40. Værdsætte Vores Forskelle

Nogen mennesker vælger partnere ikke fordi de er så ens, men ofte på grund af noget de beundrer i den anden, eller som er komplementært. Men, som livet skrider frem finder vi os måske alligevel på kant med vores partner, nogen gange på grund af de samme kvaliteter som vi fandt så attraktive! Måske kan vi lide at planlægge fremtiden, men vores partner kan lide at leve hvert moment fuldt ud. Som månederne eller endda årene går, siger vi måske "Hvis du blot var mere som mig".

Modsat populær opfattelser, er der *ingen* perfekt matchede par. Mange af os deltager i RCA fordi vi forstår at vi har vores egen oprindelige-familie problemer som står i vejen for et succesfuldt parforhold. Nogle af os startede vores parforhold med den illusion at vores parforhold og vores partner ville være på en bestemt måde. Jo mere vi forsøger at opmuntre vores partner til at forandre sig, desto mere vil vores kommunikation nedbrydes. Vi bliver frustrerede, ensomme, vrede og krænkede.

Vores løfte i dag

I dag vil vi praktisere at værdsætte forskelle i vores parforhold, vel vidende at disse forskelle gør os stærkere som et par.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg først arbejde på at acceptere mig selv og så ekspandere den forståelse til at inkludere min partner. Jeg vil omfavne de unikke kvaliteter som min partner besider. Jeg vil finde en måde hvorpå mine forskelle komplementerer min partner og en måde hvorpå min partners forskelle komplementerer mig.

41. Vrede og Fortørnelse

Mange af os er fyldt med vrede og fortørnelse. Hver dag bringer hændelser der tænder vores vrede og fortsætter vores fortørnelse. Ingen hændelse er for trivial til at røre rundt i disse sydende følelser, og fjerne respekt for vores partner. Vi troede at den resulterende følelsesmæssige ørken var vores partners skyld. Men vores problem var *åndelige konkurs*. I stedet for at tage ansvar for vores egne problemer, ville vi overføre (projektere) vores ukomfortable følelser på vores partnere ved at finde fejl. Vi blev da fritaget for ansvaret for at forandre os selv.

Tidligt i helbredelse begyndte vi at lære at være ansvarlige for vores egne følelser. Andre mennesker var ikke ansvarlige for vores følelser. Det var blot det at *vi* havde tilladt andre at have kontrol over vores følelser. Vi erkendte at det var næsten lige så stor en fejl at *tage* anstød som at *vække* anstød. Men ved at *tage ansvar* for vores egne følelser, tog vi kontrol tilbage af vores egen glæde.

Nu da vi er begyndt at bibeholde et åndeligt forhold med vores Højere Magt, begynder vi at finde glæden. Hvis vores partner lader til at være irriterende, ligger løsningen mindre ved vores partner end ved at genfinde et personligt forhold med vores Højere Magt. Vi forandrer vores forhold med vores partner ved at forandre os selv, I stedet for vores partner. Da kan vi elske vores partner igen. Uden at projekte vores egne usikkerheder på vores partner, er den person vi beundrede og elskede i begyndelsen, tilbage igen. Dette er miraklet!

Vores løfte i dag

I dag vil vi, som et par, bekræfte at vores lykke som individer, såvel som et par, følger fra et forhold med en magt højere end os selv.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg gå til min Højere Magt for min lykke, så jeg kan frigøre mig selv til at være en ven og ledsager for min partner.

42. Give Slip på Fortvivlelse

Tolv-Trins helbredelse støtter vores evne til at give slip på fortvivlelse. At lære at overlade vores håbløshed til vores Højere Magt, selv når der ikke er nogen udsigt til afslutning på vores smerte, er en velsignelse vi modtager hver gang vi er villige til at huske RCA's Løfter.

Vi hører at vi kommer ind i forhold af en grund – at lære lektioner om livet og om os selv. Vi forsøger at huske disse lektioner, og tilbyder målrettet taknemmelighed for vores partners tilstedeværelse i vores liv. Hver dag kigger vi på vores livs begivenheder for at se hvordan de har tjent deres formål: At hjælpe os med at lære de lektioner vi har behov for at lære på vores åndelige rejse.

Vores løfte i dag

I dag, når vi begynder at føle os overvældede, vil vi arbejde med RCA programmet. I stedet for at glide ned i fortvivlelse, vil vi stole på vores Højere Magt.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg forsøge på at acceptere de ting jeg ikke forstår, ved at huske at ting sker, som jeg ikke kan styre.

Kladdede, 2. marts 2014

43. Skuffelse

Før vi kom til helbredelse, kunne de fleste af os ikke stole på andre – ikke mindst vores partner. Hvor vi før havde set perfektion, var vores partner nu en, som ikke var pålidelig – en som løj, skjulte, misledte, og opførte sig på måder som vi ikke kunne stole på. Hvor var den person som var accepterende, fyldt med kærlighed og som var nærende, som fik os til at have det godt, blot ved at være der?

Tidlig helbredelse var et chock. Vi lærte at der *ingen* “perfekte” partnere var. “Forelskelses” processen havde gjort os blind til vores partners fejl. Det vi oplevede var et andet menneske, set igennem vores forvrængede opfattelser, som perfekt.

Vores opfattelse af tillid var fra vores tidlige barndom, hvor vores forældre blev oplevet som troværdige mennesker, som var i stand til at få os til at have det godt ligegyldigt hvad der skete. Vi forsøgte at placere vores partner på den samme pedestal. Til sidst lærte vi at vi havde brug for en *åndelig* forbindelse, som kunne være der, når vi havde brug for det. Intet menneske kunne fylde den rolle.

Hvor er det lettere at enes med vores partnere nu. Vi har ikke længere behov for at placere vores partner på en pedestal (eller gøre dem til sydebukke). Vi forsøger at have forhold med mennesker – ikke mennesker der konstant svigter os, i vores forsøg på at gøre dem til vores Højere Magt. Vi kan udvikle ligeværdige forhold. Vi kan stole på at vores partner, som et menneske, der vil elske os.

Vores løfte i dag

I dag vil vi se på vores parforholds skuffelser. Har idealisme og urealistiske forventninger sat os op for et fald? Vi vil vælge en bekræftelse der er realistisk for os.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg behandle min partner som min lige, et værdigt menneske ligesom mig – med mange fine egenskaber og plads til at vokse.

44. Parforhold

Da vi først begyndte at komme til RCA møder skelnede vi ikke rigtigt imellem brugen af ordene “forhold” eller “parforhold” for at beskrive hvad vi var sammen. Men, med tid i RCA kom vi til at værdsætte at RCA ser en stor forskel på de to ord.

Et “forhold” kan være, og ofte er, en “en-sidet” tilknytning. Jeg kan have et *forhold* med en person, et kæledyr, ejendom eller endda et job. Men i RCA er et “parforhold” et meget mere dynamisk forhold. Det er et forhold som er kendetegnet ved gensidighed. Når to mennesker frit “vælger” at være i partnerskab ikke blot for deres egen fordel, men også for deres partners fordel, så er de blevet en del af et *parforhold*. De udvikler fælles mål, og deler en vision.

Når to mennesker forpligtiger sig til et parforhold, starter det en par *dynamik* som er uafhængig af de to individer. Dette kan blive større end blot summen af hvad de hver især bringer til forholdet. *Parforholdet* udvikler dets eget liv, og ved at være dynamisk, vil det forandre sig på måder som nogen gange er forudsigelige, og andre gange uforudsigelige. “Løfterne” fortæller os om nogen af de mere forudsigelige forandringer som mange af os vil opleve ved at følge RCA programmet. Når et par forpligtiger sig til at arbejde med trinene sammen, så sender de deres parforhold hen langs en åndelig vej.

Vores løfte i dag

I dag vil vi samarbejde for at udvikle vores forhold til et *parforhold*, et partnerskab med delte mål og vision. Vi vil dele vores spænding ved både de forudsigelige og de uforudsigelige forandringer som ligger forude.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg sætte mine forventninger til side, angående hvordan mit forhold til min partner burde se ud. Jeg vil være åben for den udviklende proces, som vi arbejder med RCA's Trin sammen, og vores parforhold udvikler sig langs en mere åndelig vej.

45. Sjov

Før helbredelse var “sjov” eufori induceret af alkohol, stoffer eller sex, som regel med den fejltagne opfattelse at vi havde kontrol over os selv, vores partner, eller andre. Hverdagen var kedelig, men “sjov” gjorde den udholdelig. Selvom smerten blev større, kunne vi ikke se at vi var isoleret fra os selv, vores partner og vores Højere Magt.

Så gjorde konsekvenserne af vores adfærd det klart at der var noget der var *frygtelig galt!* Vi var *nød* til at forandre vores liv. Vi begyndte at forandre os selv igennem individuelle helbredelsesprogrammer og vores parforhold via RCA programmet. Tidlig helbredelse var svær, og der var ikke ret meget sjov, men vi var i stand til at finde fred og sindsro med os selv og som et par, i fælleskab med andre par i helbredelse. Som vi arbejdede med Trinene, begyndte vi at føle at vi hørte til, som vi ikke havde hørt til før.

På den anden side var mange af os stadig fokuseret på arbejde. Vi skulle stadig lære at lege og have det sjovt sammen. Med øvelse og tid, kommer latter, spontanitet og glæde tilbage i vores liv. Dette er en del af vores RCA balance. Vi er kommet til at foretrække vores nuværende ægte glæde, i forhold til hvad vi havde før.

Vores løfte i dag

I dag vil vi undersøge de tider hvor vi haft det sjovt sammen som et par. Vi vil skabe plads for disse aktiviteter i vores liv.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg værdsætte spontanitet og en legende attitude i min partner og i mig selv. Jeg giver mig selv tilladelse til at nyde livet.

46. At Give Slip på Kontrol

Før vi fandt helbredelse, forsøgte vi at kontrollere hændelser og folk omkring os, så godt som vi kunne. Vi ville kun være OK hvis det gik som vi ville have det – for det var den rette vej. Vi havde behov for at kontrollere fremtiden så vi ville blive OK når vi kom dertil. Sikke en masse spildt tid og bestræbelser som der gik med at forsøge at holde kontrol med tingene! Dengang var den mest effektive måde at håndtere et hvilket som helst emne, at bekymre os om det.

Helbredelse, specielt Trin Tre, introducerede en ide der virkede umulig. Hemmeligheden ved at være OK var ikke i at kontrollere hvad der ville ske, men at tage os af os selv så vi ville være OK *lige meget* hvad der skete! Det var godt nok en radikal ide!

I praksis har vi erfaret at undgå at blive for vred, ensom, sulten eller træt (VEST) holder os fra en masse elendighed. Regelmæssig deltagelse i RCA møder er også en stor hjælp. At have et sponsorpar og at sponsorere andre par hjælper os med vores fokus. At læse RCA litteratur holder os i kontakt med en handlingsplan der virker. Service arbejde får os til at komme ud over os selv. Hvis vi gør alle disse ting, vil vi højst sandsynligt opdage at vi er OK som fremtiden kommer.

Vores løfte i dag

I dag foretager vi en selvransagelse af alle de ting som vi *kan* forandre: At tage os af os selv personligt, og som et par. Vi kan bekræfte at som vi gør disse ting i dag, kan vi have tiltro til at Gud vil tage sig af fremtiden.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg have tiltro til at en Højere Magt vil tage sig af mig – og min partner – i fremtiden. Jeg vil holde fast på at praktisere program principerne, fordi de hjælper mig med at holde mig i balance.

47. Penge

Mange folk fejlciterer det gamle ordsprog "At elske penge er roden til alt ondt". som "*Penge* er roden til alt ondt". Som udtrykket faktisk siger, er det vigtigheden som vi tillægger penge, som skaber problemer. Penge, som sådan, kan bruges til skade eller til godt.

Emner omkring penge er et af de top tre (sammen med sex og magt) som forhekser forhold. Ved at arbejde med RCA's Tolv Trin kan vi forstå at vi har fortjent at have vores basale finansielle behov mødt, og hjælpe os med at udvikle en bedre attitude angående mangel og overflod. Som vi giver slip på vores følelsesmæssige forhold til penge, begynder frygten for finansiell usikkerhed at forlade os.

I praksis er det mindre vigtigt hvordan vi beslutter at håndtere parforholdets penge, end at vi rent faktisk tager en beslutning og har en vel-gennemtænkt plan. Nogen par har fælles konti for at betale regninger, såvel som personlige individuelle konti. Andre holder deres penge fælles, og betaler alt ud af en konto. Nogen par har to konti og hver betaler forudbetalte regninger. Det vigtigste er at, ligegyldigt hvad vi arrangerer, ser begge individer sig som medlemmer af et parforhold, og konfronterer emnet om hvordan penge skal behandles i parforholdet.

Mange af os har ikke viden eller værktøj til at være penge eksperter. Det er ikke usædvanligt for par at søge hjælp, når de har penge problemer. At udvikle et personligt og par støtte-system er også af værdi. At bede sammen for viden om vores Højere Magts vilje for os er en hjælpsom måde at begynde ethvert parforholds møde, hvor penge skal diskuteres.

Vores løfte i dag

I dag vil vi diskutere vores finansielle håb og frygt, og invitere vores Højere Magt ind i vores finansielle liv.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg undersøge min del i at skabe et sikkert, sundt og fornuftigt forhold med penge.

48. Service er Terapi

Min partner og jeg har fundet ud af, at service er terapeutisk til vores parforhold. At så sæden til helbredelse og foretage service, hjælper os. Om ikke andet, så lader det os se os selv som en del af løsningen, i stedet for en del af problemet. Om det er sponsorat, service på RCA's Board, at tage en service position på vores eget møde, at fortælle andre om RCA, eller at medbringe litteratur til andre Tolv-Trins fælleskaber, så drager vi personlig fordel af det.

Dette er vores fælleskab! Det er op til os at få RCA til at vokse. At give helbredelsesgaven er en integral del af de Tolv Trin. Vi spørger os selv, "Kan vi lægge en tier til i hatten? Kan vi tale med et nyt par som kom, eller ringe til dem og spørge hvorfor de ikke er kommet til et møde de sidste par uger? Kan vi hjælpe vores møde med at finde en babysitter, eller kan vi gå til et møde vi ikke har været til før? Kan vi hjælpe et Board udvalg med et projekt? Kan vi lave guidelines der hjælper vores møder, såsom ingen krydstale, skam eller bebrejdelse? Kan vi sponsorere et andet par eller lede mødet eller planlægge en social begivenhed, eller en halv-dags RCA komsammen? Kan vi organisere en workshop? Kan vi planlægge en fælleskabs aktivitet som medlemmer kan invitere deres venner til?"

Som et resultat af den åndelige opvågning som Trinene har givet, forsøger vi at bære dette budskab til andre par og praktisere disse principper i alle aspekter af vores liv. Og som vi gør det, vil det vi får ud af det overraske os; Løfterne, som vi gentager ved hvert møde, vil bliver realiseret i vores liv hvis vi arbejder for dem.

Vores løfte i dag

I dag kan vi finde en måde hvorpå vi kan yde service, og så gøre det.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg tage initiativ. Jeg vil indkalde til et Møde for To, eller ringe til et fælleskabsmedlem, eller tage en service position.

49. Modet Til at Være Sårbar

Mange af os har en hund der er så komfortabel og tillidsfuld, at den sover på dens ryg i midten af stuen, med begge ben ude til siden, uden så meget som at åbne øjnene når vi træder over den. Det er sårbarhed! Hunden har tillid til at – lige meget hvad – vil vi ikke gøre den fortræd. Den slags sikkerhed er hvad vi søger efter i et parforhold. Vi vil have forhold hvor vi har tillid til at vores partner aldrig vil gøre os fortræd med vilje. RCA Trinene hjælper os med en åndelig opvågning af vores parforhold. Det er derfor vi arbejder med Trinene sammen. Mange af os er blevet gjort fortræd for ofte. Nu vil vi have noget der er mere nærende – noget der er sikkert.

At arbejde med de Tolv Trin hjælper os med at praktisere at være ærlige, åbne og sårbare med vores partner. Vi er i stand til at kommunikere vores sande følelser og udtrykke vores dybeste følelser, og vi opdager at vores partner ikke dømmes os eller forlader os fordi vi er som vi er. Efter vi er færdige med Trinene, fortsætter vi med at praktisere sårbarhed ved at arbejde med det Tiende Trin på en daglig basis. Vi beder og mediterer sammen, hvilket er en meget intim ting at gøre, og som styrker vores sårbarhed.

Nogle af os mødes hver dag i vores "Møde for To" for at tale om hvad vi føler i dag. Andre har regelmæssige møder. Mange fortsætter med at mødes med deres sponsorpar. Mange holder familiemøder med deres børn og bliver rolle modeller for ærlighed, intimitet og sårbarhed. Vi håber at den næste generation ikke vil være helt så bange som vi mange af os har været. De vil modtage en ny arv og vil vokse op med at tale og høre hJertets sprog.

Vores løfte i dag

I dag vil vi bruge et RCA helbredelsesværktøj som hjælper os med at være sårbare.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg ransage min evne til at være sårbar. Jeg vil bruge et RCA værktøj som hjælper mig med at være sårbar.

50. At Tæmme Den “Kritiske Forælder”

“Sådan gør man ikke!” Siger vi disse eller lignende ord til vores partnere? Fortæller vi vores partnere at de ikke gør tingene “rigtigt” og forsøger at fortælle dem den “rigtige” vej? Er vores vej næsten altid den “rigtige” vej? Og er deres næsten altid den “forkerte” vej?

Hvis vi konstant dømmes vores partnere ved at holde dem op imod hvad vi synes de bør gøre, uden at forstå, at som voksne mennesker er de absolut i stand til at tage beslutninger, så opfører vi os som *kritiske forældre*. Når forældre konstant dømmes et barn som utilstrækkeligt, vokser barnet op med manglende selvtillid. Som voksne, specielt med kritiske partnere, tager det meget følelsesmæssig energi at overkomme alt den negativitet. Selvfølgelig, alle laver fejl nu og da, men det er blot muligheder for at lære. Som partnere er vi nød til at lade dem vi elsker være voksne, ved at behandle dem som voksne – ikke som børn vi har brug for at opdrage. At pege finger og lege “Du er ikke god nok” spillet, vil ikke forbedre vores partnere. Det vil blot drive en kile imellem os og ødelægge muligheder for intimitet.

Sunde voksne tillader hinanden at være dem selv, og at lære deres egne lektioner. Hvordan ved man at man opfører sig som en kritisk forælder? Vi kan, for eksempel, i blot een firetyve timers periode, forsøge ikke at sige endog een negativ ting til vores partnere. Hvis vi opdager at vi stopper midt i en sætning eller en tanke, så opfører vi os måske som kritiske forældre. At være opmærksom, er det første trin i at standse den destruktive adfærd.

Vores løfte i dag

I dag vil vi behandle vores partnere med venlighed, omsorg og kærlig kommunikation.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg overvåge mine tanker for kritik, bemærke når jeg dømmes min partner eller mig selv, og reflektere på hvordan jeg kan blive mere accepterende.

51. Balance og Stabilitet: RCA's Tre-Benede Skammel

De tre ben i vores Helbredelsesskammel (hver persons individuelle helbredelsesprogram, såvel som parrets helbredelse) er afhængige af hinanden. Vores personlige helbredelsesprogram støtter os individuelt, hvilket derved støtter vores arbejde i parforholds helbredelse. Uden personlig, individuel helbredelse, er det svært helt at deltage i helbredelsen af vores parforhold. Parforholds helbredelse støtter ikke blot par intimitet, men støtter også vores individuelle helbredelse. Uden en hvis grad af parforholds helbredelse, bliver vores individuelle helbredelse sværere, idet vi ikke har et støttende miljø. Og hvis vi ikke behandler vores parforhold som en separat enhed som har behov for helbredelse, er det svært at hele både parforholdet og os selv. Hvert ben er vigtigt for helheden – de væves sammen, og er afhængige af hinanden. Uden alle tre ben, kommer vores liv ude af balance. Vi har brug for alle tre ben for stabilitet.

Vores løfte i dag

I dag vil vi diskutere hvordan vores individuelle helbredelse hjælper med at gøre vores parforhold sundt.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg finde måder at bibeholde min individuelle helbredelse på – fysisk, følelsesmæssigt og spirituelt – så jeg kan være en sund partner i mit parforhold.

52. Par på en Åndelig Bane

En klog mand sagde en gang, "Folk på en åndelig bane har en åndelig praksis, og de praktiserer deres praksis, og de er trofaste overfor deres praksis, og deres praksis er trofast over for dem".

Som par i RCA er vi begyndt på en spiritual praksis sammen. Vi har lovet at placere parforholdet over os selv som individer. I praksis, inkluderer vores åndelige bane aktiviteter såsom at deltage i RCA møder sammen, at dele i vores lokale fælleskaber, at arbejde med Trinene, og at møde med vores sponsorer. Disse aktiviteter åbner os til helbredelse. De hjælper med at dele os selv som partnere på en mere intim og ærlig måde, end vi har gjort før.

Så, som et par, gør vi vores bedste for at være *trofaste* over for vores nye åndelige praksis sammen. Vi ser hvordan denne praksis har hjulpet andre par, og det giver os nyt håb at vi også kan helbredes, hvis vi er trofaste over for denne åndelige praksis. Vi forsøger at forbliver åbne, og at have tillid til RCA programmets process og dets fælleskab. Vores trofasthed demonstreres af vores *konsistente praksis*.

I dag er mange af os ikke de samme som først kom til et RCA møde. Det sker som regel ikke hurtigt; rent faktisk tog det lang tid for mange af os. En åndelig bane er ikke en lige linie. Der er mange bakker og dale langs med banen. Vi kan let se at vores dale i dag er langt højere end bakkerne var før. Det er vores engagement med denne praksis, der har båret os ud af nogen ret desperate dale.

Således er det med åndelige baner. Når vi kigger over skulderen, er det klart at forandringerne i hver af os og vores parforholds dynamik, er opnået som et resultat af vores Tolv-Trins Praksis. Som et resultat af at være trofast i vores parforholds åndelige praksis, har vores praksis været trofast over for os, og belønningerne er "udover vores vildeste drømme".

Vores løfte i dag

I dag vil vi være taknemmelige for de af RCA's Løfter som vi har opnået. Vi vil ikke glemme de baner vi har fulgt sammen, fra fortvivelse til håb. Vi vil forny vores engagement med vores åndelige praksis ved at dele hvordan det har virket for os, med andre medlemmer af fælleskabet.

Mit løfte i dag

I dag vil jeg gøre min del for at sikre at jeg ikke bare lader stå til. Jeg vil være standhaftig ved at arbejde med programmet og udleve min åndelige praksis. Jeg vil gøre arbejdet, og have tillid til processen, også selvom jeg ikke ser resultater umiddelbart.

Hovedtaler

Disse tre hovedtaler dækker RCA's udvikling fra den første RCA Konvention i 1991 til RCA Konventionen i 2009. Pat Carnes' Grundlæggerens Tale fremlægger RCA's begyndende aspiration. Hovedtalen på Hawaii Konventionen i 2002 fortæller om hvordan RCA blev startet i Sverige. Talen fra 2009 Konventionen i Fort Lauderdale beskriver hvordan et par, som har været i RCA siden begyndelsen, oplevede alle de år i RCA, og hvad det har betydet for deres parforhold.

Kladdede, 2. marts 2014

Grundlæggerens Tale Til Den Første RCA Konvention Afholdt 7-9 August, 1991 i Minneapolis, Minnesota

Pat C.

Jeg kan huske indtil flere gange mit liv hvor jeg blev involveret med et eller andet, uden rigtigt at vide hvordan det ville ende. Det føler jeg er sandt om netop dette øjeblik. Jeg vil begynde med min egen historie, og hvad jeg tror det her betyder for mig. Det starter med en historie som mange af jer nok kan identificere jer med, fordi fællesnævneren for afhængighed og medafhængighed er at blive forladt og en følelse af isolation og ensomhed, hvorpå afhængige og medafhængige tvangstanker trives.

Jeg har tænkt en del på mit liv som barn. Jeg voksede op på en bondegård. Min nærmeste ven boede cirka en kilometer væk. På grund af kompulsive arbejdsvaner, min fars druk, og alle de andre ting der foregik i vores hus, tilbragte jeg meget tid alene. Min far var professionel dyreopdrætter, så vi havde dyr. Jeg erfarede at mine venner og de væsener i mit liv som jeg søgte komfort hos, var de dyr der omgav os. I gennem meget af mit liv er en af de ting jeg har ledt efter, et fælleskab. Jeg er blevet draget til ting og de organisationer der kunne give mig en følelse af fælleskab.

Jeg kan huske at som over-bygnings student var jeg meget bange for at være sammen med andre mennesker. Jeg bekymrede mig om jeg ville blive accepteret. Over-bygnings studenterne havde kaffe pause om morgenen, og jeg ville have kvaler over om jeg skulle deltage, for min hånd ville ryste når jeg havde en kop kaffe i hånden. Selvfølgelig, jo mere jeg forsøgte at kontrollere det, jo mere ville min hånd ryste.

Jeg var altid forlegen over at jeg måske ville komme til at spille kaffen. Den lille rædsel have jeg oplevet i en stor del af mit liv, og jeg ønskede virkelig at blive accepteret i det fælleskab. Dette var først i 70erne. Jeg kendte ikke til Adult Children of Alcoholics, og jeg vidste intet om mange af de ting vi nu tager for givet. På det tidspunkt var en af de ting der tiltrak mig professionelt ideen om familie terapi. Vi vidste at mennesker gjorde større fremskridt med familie og ægteskabs-rådgivnings indfaldsvinkler, i forhold til at gøre tingene individuelt. Der var faktisk allerede forskning i de tidlige 70ere om at det var uetisk at forsøge at behandle individuelt for problemer som havde med familie eller ægteskab at gøre. Folk fik det ofte værre med individuel behandling. Så, den etiske metode var at bruge familie og ægteskabs indfaldsvinkler; men som jeg så mig omkring, var der ikke ret mange der behandlede på den måde.

I 1976 blev jeg bedt om at starte et behandlings-center. Da hospitalet spurgte mig hvordan behandlingen skulle implementeres, sagde jeg at den burde være familie-centreret; med andre ord, vi skulle have hele familien med. Børnene skulle også komme, så længe de var ældre end cirka seks år gamle. Vi begyndte med kemisk afhængige familier, og udvidede senere behandlingen til seksuelt afhængige og incest familier, og brugte den samme proces. Dem der kom for behandling med deres ægtefæller og børn havde individuelle møder og møder med ligestillede om eftermiddagen og familie grupper om aftenen. Derefter, omkring klokken 21:30 eller 22:00, ville fem eller seks af disse familier gå til bageren, købe et par tærter og samles i et hus, og så fortsætte med gruppe-møde indtil klokken 2:00 om natten. Derefter tog de på arbejde dagen efter, og kom så tilbage til behandlings centeret klokken 15:00, og sagde, "Puha, man bliver godt nok træt af at være i behandling!"

Problemet som de havde var, at de ikke gik i seng! Det tog mig lidt tid at forstå hvad der foregik. Så indså jeg at de bare var så sultne efter at være en del af en gruppe. De havde ønsket at være en del af en gruppe, en stor familie, hvor de var sammen med ældre og yngre mennesker som var bundet sammen som en familie. De følte at det var sådan det burde være, og at de på en eller anden måde havde gået glip af det i deres liv. Grunden til at de ikke ville gå hjem var at det følte så godt at være sammen. De havde aldrig før været en del af gruppe af mennesker som denne. Som jeg iagttog disse familier, blev jeg meget imponeret over den fælleskabsfølelse de udviste. Mange af de mennesker er stadig tætte på hinanden og forbundet med hinanden helt frem til i dag.

Som jeg reflekterer på dette, tror jeg at vi bor i en kultur der er i stritter imod fælleskaber. Når vi forstår hvordan mennesker boede sammen i tidligere tider, så var det et fælleskab af mennesker, som opdragede et fælleskab af børn. Dette er første gang i historien at vi har bedt kun to mennesker om at opdrage børnene. Hvis du var i et fælleskab af mennesker som opdragede et fælleskab af børn, og du så et barn som gjorde noget de ikke måtte, så følte du dig delvis ansvarlig for at standse barnet, trække en grænse, eller gøre noget passende. Nu, når vi ser andres børn gøre noget de ikke bør, eller som er farligt, siger vi, "En eller anden burde gøre noget". Vi føler ikke at vi har ret til at gribe ind, fordi vi ikke har en forbindelse der gør det muligt. Pointen er at i tidligere tider var der en fornemmelse af forbindelse.

Men, det er ikke for at sige at tidligere tider havde ideelle familie-forhold. Indtil sidste århundrede, var der store dele af denne verden hvor familiens fader havde retten til at tage et barns liv. Vi har gjort ekstraordinære fremskridt med hensyn til at at forestille os hvordan barndommen kan være meget anderledes. Pointen er at der var en fornemmelse for fælleskab, og selvom vi har gjort fremskridt på nogen måder, har vi også taget tilbageskridt på andre måder. De mennesker vi virkelig har ondt af i dag er enlige forældre som opdrager børn alene. Realiteten er, at der nok er nogen par som sidder her, som knokler med at opdrage børn selv med to involverede forældre. De tanter og onkler, de andre mennesker og alle de forskellige dele af fælleskabet der sædvanligvis var involveret i et barns liv, savnes faktisk i dag. Vi kunne godt bruge hele aftenen på at pointere alle de måder hvorpå vi tilsyneladende har afviklet vores forbindelse med hinanden.

Den næste vigtige begivenhed i mit liv var min forbindelse med at basis fælleskab. Den Katolske Kirke i Central Amerika startede basis fælleskaber fordi der ikke var præster nok. I basis fælleskaber ville familier forpligtige sig til hinanden liturgisk, følelsesmæssigt og i social indsats. Seks eller syv familier ville derved blive meget involveret med hinandens liv som en del af fælleskabet. Det var sidst i 70erne – på et tidspunkt hvor jeg stadig var gift – hvor vi blev involveret med et basis fælleskab. Der var seks andre familier i vores basis fælleskab.

På mange måder var det de bedste tre år i mit liv. I tre år gjorde vi ting sammen. Der var en utrolig følelse man fik ved at have andre voksne at tale med, folk der var vidner til ens liv. Jeg kunne involvere mig med deres børn, og de kunne involvere sig med mine børn. Det tog presset af at være forældre på nogen måder. Det tog presset af at være en partner på nogen måder. Med andre ord, der kunne være kvinde- og mande-venner i gruppen, og vi kunne have sådan en intimitet.

Den oplevelse havde en stor indflydelse på mig, fordi jeg vidste at jeg ønskede netop det i mit liv. På nogen måder var det en del af tilblivelsen af tankerne om "We Came To Believe" programmet. Jeg ved, konceptuelt, at når mennesker kæmper med deres forhold, har forhold faktisk deres eget liv. Et forhold er mere end de mennesker det består af.

En af de ting vi plejede at gøre på det behandlingscenter jeg nævnte tidligere, var en øvelse som vi ville foretage en gang cirka hver tiende uge. En af opgaverne blev givet til folk som de kom ind af døren. Vi ville have børn der; vi ville have voksne der; både singler og folk i parforhold. Vi ville bede børnene vælge nye brødre og søstre. Derefter ville de vælge nye forældre. Og derefter, nu som en ny familie, skulle de gå ud og tilbringe aftenen sammen, og gøre noget som ingen af dem havde gjort før.

Der var lidt risiko forbundet med det! Der kunne være en kvinde i gruppen som ikke havde talt med en anden mand i sytten år, og så har hun lige pludselig en anden kvindes mand, for eksempel. Ser du, det vi gjorde var at ændre reglerne for dem.

Da disse familier først kom til behandling, ville de instanser der havde sendt dem sige: "Dette er alle tingene som der er i vejen med familien: De ved ikke hvordan man sender 'Jeg' beskeder; de ved ikke hvordan man lytter; de ved ikke hvordan man differentierer; de ved ikke hvordan man løser problemer; de ved ikke hvordan man løser konflikt; det ved ikke hvordan man håndterer vrede; de ved ikke hvordan man trækker grænser – listen var endeløs. De ved ikke hvordan man har det sjovt; de ved ikke hvordan man gør ting sammen".

Men det utrolige var at når man satte dem sammen med andre folks børn og andre folks partnere, så vidste de godt hvordan man opførte sig respektfuldt, og hvordan man overholdt grænser. De vidste godt hvordan man sender “Jeg” beskeder og lytter og har det sjovt. De kunne være sig selv og nyde hinanden! Og de hyggede sig virkelig.

Og de ville komme tilbage ved aftenens afslutning og altid, uundgåeligt, ville en eller anden reflektere, og sige, “Hvordan kan det være at jeg kan være sådan med mennesker som jeg ikke bor sammen med? Og så, med de mennesker jeg holder mest af, kan jeg ikke være sådan?”

Ser I, det er ikke sådan at de ikke vidste hvordan man gjorde de ting. Hvad de oplevede var tydeligvis deres sygdom. Med andre ord, patologien i deres forhold havde dets eget liv. Jeg ved at det er en af de ting der sker for os all, for vi har arven som vi kommer med fra vores oprindelige familie. Vi har også hvad det er vi har skabt imellem os. De systemer er meget stærke.

Hvad der er sket, er at vi har set ekstraordinære fremskridt i hvad vi kan gøre med mennesker individuelt. Men vi har ikke taget den viden, og formuleret det på en måde hvorpå et par kan tage de samme Tolv Trin. Hvis du var en familie terapeut som startede helt fra bunden, og forsøgte at finde den ideelle måde for par at håndtere de centrale dilemmaer som hver par kommer ansigt til ansigt med, så kunne du ikke finde et bedre system end de Tolv Trin. Men der var aldrig, aldrig nogen der udviklede det system for par.

Så, den anden del af vores arbejde der var vigtigt for mig var “Don’t Call It Love” undersøgelsen, som involverede et tusinde mennesker, inklusive nogen som er her i aften. Vi interviewede dem som par, og individuelt. Da vi virkelig begyndte at studere de data, var en af de ting der stod helt klart at de folk der kom længst, som klarede sig bedst, som havde det godt med dem selv og som følte sig mest hele, var mennesker som havde støtte for deres parforhold!

Med andre ord, der er masser af mennesker som har individuel støtte, men de havde ingen støtte for deres forhold. Lad os bruge Marks eksempel fra hans taler om pars skænderier: “Jeg ville få min hær og mine støtter i min gruppe, og du ville få din hær og dine støtter i din gruppe”. Par havde ikke støtter der kunne bevidne hele billedet, og par blev støttet af folk med et helt perspektiv. Som vi observerede dette, var det en del af årsagen til at vi startede “We Came To Believe” weekenderne.

For mig ser det ud som om der helt basalt kun er eet problem par har, og jeg vil gerne tale lidt om det. Ideen lyder måske meget simplistisk, men det er ikke desto mindre sandt: Den basale ting som alle par skal håndtere er hvordan man er separat og individuel, og samtidigt er parret, og hvordan man gør de to ting på samme tid.

Jeg vil lige stoppe et øjeblik og reflektere en smule på hvad det dilemma betyder for os som mennesker i helbredelse. Lad os tale om: Hvad betyder det i henhold til vores individuelle dele? I henhold til de dele vi medbringer, som er vores? Den del med at være separat og den del med at være os selv? Jeg tror at der er masser af ressourcer vi kan trække på. Og så, hvad er vores indre liv som vi bør lytte til? Jeg tror at spiritualitet er virkelig at være i stand til at kigge på ens eget liv, og bemærke metaforene. At være i stand til at se – ud af disse metaforer, disse analogier, disse ting som vi konstant lytter til – og så sige, “Hvordan er det lige som mit liv? Hvad er budskabet i det for mig?” For budskaberne er omkring os, hvis vi lytter til dem.

Jeg havde en drøm tidligere i år, som jeg tror illustrerede det for mig. Nogen af jer har hørt denne del af min historie. En af kampene i mit liv er, at min far var en alkoholiker som var ædru i 35 år og som begyndte at drikke igen for fire år siden. Og for halvandet år siden kastede det mig ud i en hel ny runde terapi. Og her er jeg så nu. Jeg er 46 år gammel. Jeg har arbejdet i den her profession; jeg har været i helbredelse i fjorten år; men jeg skulle spille min tid med at gå til terapi; og der var jeg så. Det har været et meget stort år for mig i henhold til nogen af de ting jeg ikke vidste, og som jeg nu har lært. Det er som om at store stykker af puslespillet endelig er dukket frem for mig.

Jeg havde en meget hjælpsom drøm, for drømmen var om to høge. Der var en snestorm. Som høgene fløj ved siden af mig, kunne jeg se at den mandlige høg var blevet skadet på en eller anden måde. Han fløj og han kunne godt følge med. Der var en kvindelig høg og en mandlig høg, og den mandlige høg fulgte med, men jeg kunne se at det var en kamp for ham. Så jeg snuppede dem ud af luften begge to. Jeg forventede at den skadede høg ville kæmpe og forsøge at slippe væk. Jeg blev overrasket, for høgen vidste at jeg forsøgte at hjælpe og helbrede ham. Som jeg trak ham tættere på mig, lagde han sig tæt på mig og var kærlig over for mig i respons. Det rørte mig dybt. Som jeg gik tilbage til huset, snublede jeg, og tabte høgen. Og jeg tænkte, "Så er det slut, for nu flyver han da helt sikkert væk". Men han ventede på mig, og jeg samlede ham op. Han lagde sig tæt på mig igen, og jeg tog ham indenfor. Spidsen af hans vinge var brækket, og børnene og jeg satte den på plads igen.

Som jeg fortalte den historie til min terapeut, endte vi begge med at græde. På mange måder var drømmen en metafor på hvordan terapi har været for mig, idet at jeg arbejder virkelig hårdt med det. Jeg kunne mærke mit indre barns velvilje – at der var en del af mig der var villig til at blive helbredt og blive der et stykke tid, imens den voksne del af mig, tog sig af mig. Det var en kraftfuld oplevelse for mig at lytte til, for jeg tror at det er den lidelse vi alle håndterer i vores individuelle helbredelser. Det er gaven som du bringer til din partner. Og jeg tror at det er den vilje og den lidelse, som er nogen af helbredelsens gaver.

Ved I hvad, jeg er blevet lidt slået af reklamer der laver lidt grin med Tolv-Trins møder, hvor mennesker rejser sig og siger, "Jeg er en sådan-eller-sådan-oholiker", eller sådan noget. På nogen måder, til at begynde med, krummede jeg mine tæer når jeg hørte det, fordi for mig, gjorde de grin med noget der er helligt. Dog, på den anden side er der også det faktum at helbredelsesbevægelsen påvirker denne kultur, og andre bliver nød til at håndtere det. Og idet det kommer frem i reklamer, er der noget der har gjort en forskel.

Den anden ting jeg tror vi har med til et parforhold, som en del af vores individuelle helbredelse, er at vi har lært at "affolke" lokalet. Når man kommer til et forhold, medbringer man alle de samspil man havde i ens dannelsesår. Det kritiske emne som man skal blive klar over er "hvad handler om din oprindelige familie", i forhold til "hvad handler om dig selv".

Jeg ved at, for mig, den drøm har involveret nogen meget intense kampe dette sidste år. En af gaverne i mit liv, er en mand som hedder Louie Anderson. I har muligvis læst nogen af Louies materialer. En af tingene i hans bog er ideen om at video-optage sin familie. Jeg tænkte, "Sikke en strålende ide". Så jeg fandt mit videokamera frem, og fortalte mine forældre at jeg gerne ville have at de fortalte om deres barndom, deres opvækst, og deres ægteskab. Det var en kraftfuld oplevelse for mig.

Jeg er barn nummer to i min familie. Jeg har en ældre søster som var dødfødt. Det var i 1941, på Allehelgensdag at hun blev dødfødt. Min onkel var en doktor, og hans partner stod for fødslen. Min onkel kom fejende ind, og snuppede barnet. Min mor så aldrig barnet. Som hun fortæller historien, dengang var der ingen sorg-grupper. Der var ingen at tale med; der var ingen debriefing for hende. Og hun var i Røde Kors, og som I nok husker, skete angrebet på Pearl Harbor kort tid efter. Så da hun blev udskrevet, kastede hun sig med det samme ud i alle Røde Kors' aktiviteter, i de tidlige dage af Anden Verdenskrig. Det var faktisk første gang hun nogensinde havde talt om hvad der skete i 1941, på det bånd jeg optog i 1980erne. Det slog mig virkelig, fordi for mig selv, forstod jeg nu hendes store sorg.

Og så indså jeg at det spillede ind i min egen afhængighed, min egen helbredelse. En af de ting jeg har skullet lære er angående mine samspils-mønstre. Hvordan, igennem hele mit liv, jeg har pejlet ind på kvinder der var meget kede af det. Jeg lærte hvordan mit liv kunne have være blevet meget anderledes. Prøv at forestille jer sammen med mig: Jeg var barn nummer to. Min far var væk i krigen. Idet min mor havde mistet hendes første barn, blev jeg et meget specielt barn for hende; et der optog meget af hendes energi og hendes fokus og hendes sorg. Resultatet for mig var, at det klargjorde en serie dynamikker som jeg ikke havde et tydeligt billede af. Jeg lærte at jeg havde medbragt disse dynamikker ind i mit ægteskab.

Jeg tror at det er en del af jeres aktiviteter som medlemmer af RCA – og at en af de ting som I

medbringer fra individuel helbredelse til jeres forhold – er at I skal tage jer af jeres individuelle situation. Vi har alle historier om de familier vi kom fra, og de måder hvorpå vi indfører de ting, eller finder sammenfald i vores forhold.

Den anden opgave I skal håndtere er angående binding. Hvordan forbinder I jer med, og foretager forpligtigelser overfor, andre mennesker? Jeg skal nu selv håndtere problemerne forbundet med dating, hvilket er interessant for min familie. Til at begynde med, blot det at forklare til andre hvad det er jeg laver, er interessant. Der har været komplikationer i min dating, når jeg har følt at det er vigtigt at tale om helbredelse som sex afhængig. Der er aldrig en rigtig elegant måde at gøre det på.

Jeg kan huske en lejlighed, sammen med en kvinde som var en rigtig god ven. Vi begyndte at date, og forbindelses-niveauet var således at jeg mente at det var vigtigt for hende at begynde at forstå lidt mere om mig. Så jeg sagde: “Ved du hvad, det ville være meget vigtigt for mig hvis du ville læse den her bog, *Out Of The Shadows*”. Så hun læste bogen. Og da hun blev færdig med bogen, sagde jeg: “Jeg har nogen ting at fortælle dig”, og det gjorde jeg så. Det var omkring en måned senere at jeg havde læst en rigtig god roman der hed *The Wolf 's Hour*, som handler om varulve. Jeg sagde, “Ved du hvad, du burde virkeligt læse den her bog”. Hun returnerede bogen, og sagde at den var god. Jeg ved ikke helt hvor det kom fra i mig, men jeg har den her drilske side, så jeg sagde, “Der er lige een ting til som jeg skal fortælle dig om mig!”. . . og i et kort øjeblik, kunne jeg se at hun havde tænkt ligesom mig. En af de ting jeg fik ud af det forhold er at jeg tror, at hun er en af de personer hvorfra jeg har lært hvordan det er at være mig i et forhold.

Jeg føler mig lidt anmassende foran jer. Jeg mener, vi spørger om at jeg er den eneste single æresmedlem af RCA; men det er jer der har kæmpet den gode kamp, og som er her nu. I gør det selv. Så det er lidt overmodigt for mig at tale om at have forhold. Men den del jeg har lært ud fra min egen dating erfaring (som sikkert er lige som Jeres) er at kriteriet for succes i forholdet er når jeg kan være sammen med dig, og føle mig som om jeg er mig selv. I den grad at de dele ikke er der, er lig med graden af mit ubehag.

En af de ting jeg har set RCA par gøre, og som jeg synes er en overraskende og skøn gave, er par som udveksler billeder af hinanden som børn. Dermed har man altid, lige foran sig, en fornemmelse for ens partners sårbarhed, og at der er det her barn inden i en, som man også skal tage sig af. Jeg tror at den del af binding (lige som min høje drøm) er at vi kan tage os af hinandens sårbarhed og opbygge vores tillid til at voksne kan være troværdige.

Jeg tror også at den sværeste del for dem af os som kom fra skam-baserede systemer, er at retskaffenhed kan komme i vejen, og føre os ned af en sti, hvor vi kan blive meget blinde. Jeg er sikker på at der er sådanne stunder i jeres familier; det er sket for alle herind, ved jeg. Der har været et tidspunkt hvor du har været absolut sikker på at hvordan tingene var, og du kunne sværge på at det var sådan, og alle i familien sagde, “Nej, du ved ikke hvordan det er”. Og du sagde, “Absolut ikke”, og du var helt sikker.

Kun senere blev det helt klart, med uomstødelige beviser, at du tog fejl. Jeg hader den tanke. Og jeg lærte at en af de ting, der kan være mest dødeligt for mig, er retskaffenhed, specielt når det er retskaffenhed forbundet med min vrede.

Det var ikke ret længe siden at jeg var virkeligt sur og vred og befandt mig et meget retskaffent sted. Jeg trampede in på mit soveværelse, og tændte for fjernsynet. Der var the Teenage Mutant Ninja Turtles! For de af jer der ikke kender den historie, så er der en figur i det show som hedder Splinter, som er en slags overvoksen rotte, og som også er ligesom en Zen munk. Han siger de her meget kloge udsagn. Det er ham der har opdraget de fire Mutant Ninja Turtles og lært dem om kampsport og givet dem deres visdom. Splinters ord kom lige ud af fjernsynet og sagde (han talte til Raphael), “Ved du hvad, Raphael, din vrede vil ødelægge dig”. Jeg satte mig ned, og lyttede til Splinters to-minuters dialog med Raphael om hvordan hans vrede ville æde ham indefra og ødelægge ham. Det var det bedste jeg længe havde hørt.

Pointen er: Vi skal alle være opmærksomme på, at på grund af naturen af hvordan skam virker, at en af vores største forhindringer til binding er fakta forbundet med vores retskaffenhed og vores vrede. Dette handler ikke om at holde fast på vores sandhed, og stå for vores grænser, og alt sådan noget, men jeg taler om bebrejdsels-dynamikker, den følelse at min lykke er svækket fordi den anden person ikke gør et eller andet korrekt. Min erfaring både ved at se mennesker helbredes og igennem mit liv og som en familie- og ægteskabs-terapeut er: Folk tror "Jeg har behov for den bekræftelse". Og efter du har set par nummer et-hundrede i terapi, hænger det bare ikke sammen. Vi skaber vores egen lykke!

Så, jeg tror at værdien af at hvad I gør, er at faktisk skaber en revolution i Tolv-Trins fælleskaberne! De Tolv Trin er en meget disciplineret måde at at leve jeres liv som et par. Vi er på et stadie i historien hvor vi går igennem en traumatisk revolution. Vi ser det ved at se demokratierne rundt om i verden. For to år siden (1989) ville ingen af os have forudsagt hvad der ville ske med hensyn til demokrati. Hvad vi ikke indser er at der er andre slags revolutioner der sker. Det var på samme tidspunkt som Magna Carta blev skrevet i 1215 at på tværs af Europa der også skete store bevægelser med hensyn til bejleri. Og ideen, som var ny for Vestlig Civilisation og ny på hele planeten, var at man fik lov til selv at vælge ens partner. Joseph Campbell taler om at det var en af de mest ekstra-ordinære revolutioner i menneskedhedens historie. Og, faktisk, blot for at give jer perspektiv på det her, sidste efterår udkom en artikel angående studier af par i Kina. Kina er et utroligt interessant sted for familie studier. Par som har fået deres ægteskaber arrangeret, på samme måde som mange andre mennesker i verden har oplevet, blev sammenlignet med par som selv valgte deres partnere. De par som valgte deres partnere var dramatisk lykkeligere, specielt kvinderne, i forhold til de mennesker som havde deres ægteskaber og parforhold arrangeret. Nå, det vigtige ved det, ser I, er: Jeg tro at et forhold er kontinuum af valg. Hver dag indebærer et valg. Og det er i dette valgs krøller, ser I, at rigtig mange mennesker sidder fast. Det er fordi et forhold bliver taget for givet. "Dette er hvad jeg skal gøre", I modsætning til at anerkende at "dette er mit valg".

Hvert forhold har lidelser. Jeg kan godt lide Scott Pecks udtryk; han siger, "Hvert forhold er en ildprøve. Spørgsmålet er hvordan du gør det til den bedste ildprøve du kan". Realiteten er at dette er en stor udfordring. Hvad I handler om, og betydningen i alt dette, er at helbredelsesbevægelsen faktisk har started en ny kultur, og helt nye måder at være til stede på. Folk har populariseret principper som er blevet tillært i terapi.

Folk samspiller på andre niveauer nu, end de gjorde for tyve år siden. Jeg lytter til mine børn. Tanken om at jeg kunne have haft den psykologiske indsigt de har som seksten-årige, gør mig tosset! Min seksten-årige datter kiggede på mig, og sagde, "Altså, din opdragelses-teknik er blevet kontraproduktiv". Hun siger, "Din konsekvens får mig til at blive mere trodsig, og jeg ender med at udspille mere, og det er din egen skyld".

Dette er det samme barn som jeg ikke havde forbindelse med, da jeg var ude at rejse. Når jeg rejser, har jeg regel forbindelse med mine børn hver dag, men der havde været tre eller fire dage hvor jeg ikke havde haft forbindelse. Det havde været en særdeles travl rejse, og af forskellige grunde havde vi ikke fået snakket. Da jeg kom hjem, kiggede hun på mig og sagde: "Far, når man bor to forskellige steder, så har man ikke et geografisk sted som er ens centrum. Så, mennesker er mit centrum. Når jeg ikke hører fra dig, mister jeg mit centrum". Det eneste man kan sige til et barn som siger sådan noget, er, "Jeg kan dårligt vente til at se dine børn!"

Helbredelsesarbejdet vi gør, indebærer disse ideer angående andre måder at relatere på. Det er et faktum at der er tyve millioner af os i helbredelse i dette land. Du kan ikke have 10 procent af befolkningen gøre hvad vi gør, og ikke have en bølgeeffekt på resten af befolkningen. Vi vil aldrig opdrage vores børn på samme måde igen, på grund af hvad Tolv-Trins fælleskaberne har forårsaget.

Og, som I ved, kritiserer folk. Vi har vores kritikere, som regel akademikere, og tilgiv mig, men nogen gange kommer de også ud af deres egen patologi. I deres kritik, er en af de ting de virkeligt skal håndtere er det faktum at folk deltager i Tolv-Trins programmer fordi det er fornyelse for dem, og fordi det gør en forskel, og fordi deres liv er bedre. Og derfor, hvad der sker er at helbredelsesbevægelsen er blevet populariseret.

Jeg tænker på John Bradshaw, for eksempel, som skrev bogen *Homecoming*. Folk i New York forsøger stadig at finde ud af hvad der skete, for den bog solgte 610.000 eksemplarer på tre måneder. Det har ingen fag-

litteratur bog nogensinde gjort før. Romaner, måske, men ikke fag-litteratur. Hvilket viser at der er et behov der.

Folk i det akademiske fælleskab og det kritiske fælleskab kan ikke helt forstå hvad dette betyder. Men det er bare sådan at når vi begynder at håndtere disse sårbare, indre-barn følelser inden i os selv, så sker der forandringer. Det er helbredelsesbevægelsen der hjælper os med at blive raskere. Det er helbredelsesbevægelsen der siger, "Ved I hvad, jeg har forårsaget en masse lidelse". Helbredelsen begynder! Vi er blevet mere ansvarlige for vores egen helbredelse. Det er ikke længere blot læger der fortæller os hvad vi skal gøre. Faktisk er en af de ting der sker, er at den største gruppe der ser videregående helbredelsesuddannelsesudsendelser på fjernsynet, er – gæt hvem? Det er ikke læger. Hver søndag morgen er der programmer som er designet til at undervise læger i hvad denne sygdom er. Der er kun cirka 63.000 læger som ser de programmer. Seks millioner mennesker ser dem! Seks millioner mennesker, og de har et fællestræk. De har en kronisk sygdom af en eller anden slag, hvoraf en af de mest markante er alkoholisme.

Hvad der sker er at flere og flere mennesker tager ansvar for deres egen helbredelse. Så læger skal lære at håndtere det faktum at nogen af deres patienter ved mere om deres sygdom end de gør. Og det er helt sikkert at det er sandheden i sex-afhængighed. Mange afhængige og medafhængige har været nød til at undervise deres terapeut om dem selv, og om deres sygdom. Vi gør en forskel, og den lidelse kan være en æresmedalje.

Jeg tror ogatå at det er Tolv-Trins fælleskaberne som bringer åndelighed tilbage til dette land, og at mennesker lever i denne ånd. Og jeg tror at der er en kløft imellem de kræfter som har ødelagt det, og hvorledes Tolv-Trins fælleskaberne har vokset. Jeg tror at der er noget der kommer ud af det. Hvad det handler om, og hvad jeg nu siger, er at som et par i helbredelse, ligesom har en ekstra kvalitet, og at I tilføjer endnu et budskab. Historisk, et karakteristisk, (nu går jeg tilbage til AA) er at en af de ting som folk der kommer fra skam-baserede, medafhængige, afhængige familier, ender med at se tingene på meget sorte og hvide måder. De bliver meget rigide om tingene. Så de tager helbredelse og gør det rigtigt. Med andre ord så "helligøres" de Tolv Trin, og gør det således at de aldrig kan blive forandret. Og, ser I, de Tolv Trin har brug at blive forandret. Hvis du tog til et møde for alt som du kvalificerer dig for, så ville du ikke have et liv tilbage! RCA er den eneste gruppe du kan komme til med alle de ting som du fejler! Og ved mødet er det i orden. Det er det eneste sted du kan gøre det.

Den anden ting er at I placerer værdi på fælleskabet efter en tid hvor vi har været særdeles opmærksomme på individet, den nye generation, og narcissisme kulturen. I kommer til et øjeblik i historien hvor I giver budskabet om værdien af at binde sig, og at det er en god ting at være i et bundet forhold.

Jeg har nogen håb for jer. Dette er anden gang i mit liv hvor jeg har været tilstede da et fælleskab blev startet. Jeg kan huske SAAs tidlige dage. Jeg kan huske hvor forskræmte vi var, og hvordan vi havde den her åndelighedsgruppe for mænd. Vi ville ikke have at kirken helt skulle forstå hvad det var vi gjorde. Ud af de første ti medlemmer i SAA, var ni af dem terapeuter, og vi ville absolut ikke have at vores klienter skulle vide det! Så vi startede en anden gruppe, hvilket var onsdags-aften gruppen. Men, det der skete var at vi to eller tre år voksede vi meget langsomt på grund af frygt. Vi havde altid den logik at vi havde behov for at finde ud af hvad vi gjorde, før vi fortalte det til andre, hvilket jeg egentlig tror var vores perfektionisme. Jeg tror at hvad vi havde behov for, var at få mange mennesker ind ad døren, og lade dem begynde at tale derfra hvor problemerne var. Jeg tror at denne Bestyrelse har gjort det, i den ånd at invitere jer ind, og tilføje jer med ansvar for at artikulere hvad der bør ske nu. En af de ting jeg håber at I er villige til at gøre, fordi I sandeligt er forskellige fra andre fælleskaber, er måske at skrive en gruppe-samvittighed om hvad der bliver sagt. Vi er alle nye i dette program. Min bøn til jer at I er åbne til at gøre det.

Den anden ting er at anerkende at vi er så ufuldkomne som vi er. Denne organisation vil være ufuldkommen, ligesom vi er ufuldkomne i vores forhold. Vi bør være tolerante og tillade tingene folde sig ud. Som I ved, nogen gange tager tingene utroligt lang tid.

Jeg havde en oplevelse tidligere i år som berørte mig dybt. Jeg havde været involveret med en kvinde for tyve år siden, og boet sammen med hende i cirka et år. Det var en meget ødelæggende oplevelse for mig. Nogen

af jer har hørt min monolog angående “Velcro kvinden”. Det var omtrent dette forhold. Hun var tydeligvis også sex-afhængig.

En af de ting der skete for mig, var at jeg fik et opringningfra hende sidste år, og hun inviterede mig ud til frokost. Hendes historie er, at hun nu er i helbredelse, og hendes terapeut havde givet hende den opgave at købe en Tolv-Trins bog. Hun kunne ikke finde den hun havde fået besked på at købe, men hun havde fået øje på *A Gentle Path* [Patrick Carnes, *A Gentle Path Through the Twelve Steps*, CompCare Publishers, Minneapolis, MN, 1989]. For hende var det to dage med en del smerte. Og hun sagde, “Du tænkte endda på de ting dengang, og jeg var så langt nede at jeg ikke havde nogen forståelse for hvad du forsøgte at sige, og det må du undskylde”. Hun tilbragte resten af frokosten med at gøre det godt igen, for alle de ting der var sket. Og igen måtte jeg sige at det var sådan man gjorde det godt igen. Det tillod mig derved at gøre det godt igen for al den smerte som jeg havde forårsaget. Jeg erfarede at mit indre tog et kæmpe skift, på grund af den helbredelse. Og jeg indså at det tog tyve år før det skete! Tyve år!

Når vi tænker på programmet, tror vi at det det burde ske på et år, eller det burde ske på to år, eller hvad ved jeg. For nogen af disse ting bliver realiseret, er der Guds tidslinie. Jeg ser, at jeg nogen gange bliver meget utålmodig, og ønske at alle disse ting skal ske med det samme. Jeg tror at timingen for netop denne oplevelse i mit liv var absolut perfekt. Den gav mig nogen ting der var meget, meget hjælpsomme, og timingen var perfekt. Fra denne organisations perspektiv, bør I ikke se tidshorisonten som et år, eller to år, men I bør tænke på årtier.

Jeg håber virkelig at hvad der sker denne weekend er at RCA bliver en ikke-Minneapolis-baseret organisation. Disse mennesker har arbejdet meget hårdt. Det er en masse arbejde. Jeg ved ikke hvordan I finder ud af tingene, men det er mit håb at repræsentationen på Bestyrelsen vil reflektere et nationalt perspektiv. Det kan godt være i stadig har en postboks i Minneapolis, og central kontor, og bibeholder de mekaniske dele her. Pointen er at Bestyrelsen, bør udvise et nationalt perspektiv. Så hvis du sidder her, og du synes at det lyder som noget du kunne gøre, men du bor i Fresno eller sådan, husk så at RCA’s Bestyrelse har brug for at have jer som en del af den.

Mit andet håb for jer er at I ikke skjuler jeres helbredelse. Jeg har rejst rundt i dette land, og der er mange af jer som ikke er her i aften. Jeg har mødt RCA grupper over det hele, og jeg ved at der er steder hvor jeg har mødt folk, og de er ikke her. Mit håb er at I vil forsætte med at række ud, at de folk vil få mulighed for at komme, og at vi virkelig lader verden vide hvad RCA handler om.

Jeg håber I får en god conference. Jeg kender mange af jer, og derfor stoler jeg på at denne weekend vil blive rigtig rar for jer.

Jeg håber at denne gruppe gør en indsats for at række ud til minoriteter og undertrykte mennesker. Jeg talte for nylig med et RCA par i North Carolina som havde en fantastisk historie. Et af deres helbredelsesproblemer (og denne mand er sex-afhængig), er at hans søn fortalte ham at han var bøsse, og at han havde en elsker og at han ønskede at forældrene ville acceptere ham. Moderen var rørt ved integriteten i hvad sønnen sagde, at dette var sandheden, og at han ønskede at elskeren ville blive accepteret af forældrene. Hun bød denne unge mand velkommen. Sådan var det ikke for faderen. Han var bekymret. Det var hans RCA fælleskab der sagde til ham at han burde “tage det roligt”. I dag værdsætter han denne unge mand, og det var en milepæl i deres RCA helbredelse. Jeg var berørt af et lesbisk par der sad bag ved. Min opfordring er at vi ikke blinder os selv igen til behovene for undertrykte og misforståede individer.

Det virker måske som en enkel ting at organisere en af disse konferencer, at agonisere over at bibeholde ens egen helbredelse, men også gå til møder, og bestyrelsesmøder, og få ting organiseret. Det er en masse arbejde, folkens. Det er virkelig nogen standhaftige folk her oppe på foreste række. Jeg vil lige tage et øjeblik og anerkende deres bidrag. Jeg så jer. Jeg ved hvad I gjorde. I fortjener kreditten. I har gjort det godt.

Det har været et mønster i mit liv at starte ting som jeg gættede på jeg selv havde behov for. Og nu er jeg her igen. Jeg har et sidste ønske for mig selv. Ser I, jeg ved hvad I har, og ved hvad potentialet er for jer, og

det er mit ønske at jeg en dag vil være i stand til at deltage sammen med jer.

Tak.

Kladde, 2. marts 2014

Hovedtalen ved 2002 RCA Konventionen i Honolulu, Hawaii

Annliz og Per

Annliz

Jeg er i helbredelse med Per. Jeg kom til mit eget program, Al-Anon, da Per blev ædru. Det var en stor lettelse at høre andre i sammen situation; jeg troede at jeg var alene. At lytte til andre var også hjælpsomt. Jeg kommer ikke fra en alkoholisk familie, men der er andre ting som jeg nu ser, som jeg arbejder med programmet.

Jeg mødte Per for første gang i 1975; han var patient på det hospital hvor jeg arbejdede. Det var ikke kærlighed ved første blik. Det tog to år, tror jeg. Så en dag, efter han havde ringet til mig adskillige gange, tog jeg hen for at besøge ham. Jeg tænkte, en kop kaffe, det er alt. Men jeg er her stadig.

Efter nogen år havde jeg tænkt at dette ikke kunne være rigtigt. Han drikker for meget. Det var ikke sjovt at møde venner, tage til fest, gå ud til middag, møde vores familie, og så videre. Så begyndte mit job med at få ham gjort ædru. Det er hårdt arbejde, som nogen af jer ved. Vi tog til forskellige doktorer og behandlingshjem, hvor Per fulgte med mig til alle disse steder, men han havde for travlt, han skulle arbejde, etc. Så jeg opgav mine venner, jeg gik aldrig ud for at gøre noget for mig selv. Jeg tog mig af Per, så han kunne fortsætte med at drikke. Jeg havde behov for at have kontrol.

Men så en dag – det var da vi havde en uges ferie – drak Per hver dag. Han begyndte at græde. Han spurgte mig om jeg kunne hjælpe ham med at blive ædru. Jeg sagde, “det kan jeg ikke”. Jeg græd eller råbte ikke – jeg sagde blot, “Jeg kan ikke, du bliver nødt til at gøre det alene, jeg er så træt af det her”. Jeg gjorde blot een ting, idet jeg ringede til behandlings institutionen for ham; jeg ringede mandag, og en uge efter var han indlagt. Siden da har han været ædru, og det var tolv år siden.

Så, da vi havde været i vores eget program en del år, opdagede vi at der var noget der manglede i vores liv. For eksempel gjorde vi ikke noget sammen, udover vores daglige rutiner. Vi havde ingen kommunikation, et dårligt sex-liv, og ingen intimitet. Vi talte blot om at betale regninger og sådan noget. En dag spurgte et medlem af min Al-Anon gruppe og Per og jeg var interesseret i at starte en gruppe for par. Jeg gik hjem og spurgte Per, og han sagde, “Tja, vi har ikke noget at tabe”. Så vi startede en RCA gruppe; vi var fire par. Kæmpe skridt. Ingen af os vidste hvordan man delte i et sådant møde. Hvad kunne man sige, hvad kunne man ikke sige, og så videre. I begyndelsen havde vi ikke et sted at mødes, så vi lånte Pers brors kontor. Vi var tre i lang tid (et år). Vi ønskede at føle sikkerhed før vi optog nykommere, så vi kunne tage os af dem.

Der er to par tilbage siden vi started for fem år siden. Vi har syv grupper i Sverige som har møder hver uge. En gruppe er i dvale, fordi de ikke har et sted at mødes. Når en ny gruppe starter, deltager vi, og hjælper dem med det første møde. For os, Per og jeg, hvis vi ikke havde fundet RCA, ville vi ikke være her i dag. RCA er meget vigtigt for os. Vi har ikke verdens bedste kommunikation, men det er meget bedre end det var før RCA. Vi gør ting sammen i dag, ser andre par, går ud til middag sammen, og nogen gange har vi det endda sjovt. Blot det at arbejde med Trinene sammen giver os et bedre forhold. Hvis vi har det svært, føles det meget bedre efter et møde.

Siden vi startede RCA for fem år side, har vi holdt en konventionen hvert år, den sidste weekend i marts. I år var det den første weekend i april, og vi var tyve par.

Problemet i Sverige, som alle andre steder, er at få folk til at deltage i service. Vi har oversat Trinene, Traditionerne, Reflektionerne, og alt hvad vi har brug for i mødet. Men det tager tid.

Per og jeg er Service Office i Sverige. Vi prøver at give andre grupper information, og de kan kontakte os hvis de har noget de ikke kan finde ud af. De kan også købe chips og bøger fra os. Jeg tror jeg vil stoppe her, og takke jer alle for at være her, og give os muligheden for at være her. Tak.

Per

Jeg helbredes med Annliz. Jeg er virkelig glad for at være her ved denne RCA Konvention i Honolulu. Dette er vores fjerde konvention i USA, og det er virkelig spændende at møde RCA venner. Hvis en person havde sagt til mig for tolv år siden, at jeg skulle tale ved en RCA Konvention i Hawaii, ville jeg have sagt at til den person at han var skør, for jeg var en aktiv alkoholiker for tolv år siden. Jeg var så syg at ikke engang alkohol kunne hjælpe længere. Jeg begyndte at drikke tidligt; jeg var tolv år gammel første gang jeg blev fuld. Jeg begyndte at drikke mere og mere. Alkohol blev snart den vigtigste ting i mit liv. Jeg mødtes med min første alkoholisme doktor da jeg var femten år gammel, og derefter har jeg mødtes med en masse terapeuter og psykologer og andre der arbejder med afhængige. Alkohol kom først, ikke piger, venner og familie.

Konsekvenserne af mit drikkeri blev værre og værre. Jeg fortsatte med at drikke i femogtyve år. Jeg var syvogtredive da jeg kom i kontakt med AA. Efter november 1990, har jeg ikke haft behov for at drikke. Jeg går til to AA møder hver uge. Det var en stor lettelse og frigørelse ikke at drikke. Annliz, mine forældre, broder og søster, venner og arbejdskammerater tog et lettelsens suk! Det har været mange AA møder og service i AA; det meste af det har været godt.

Men årene gik og forholdet med Annliz var stille, men følelsesmæssigt virkelig koldt. Det manglede noget. Annliz havde hendes eget Tolv-Trins program, og jeg havde mit, men vi kom ikke tættere på hinanden. Vi havde intet til fælles. Vi boede under samme tag, men det var ikke godt. Jeg elskede Annliz, men jeg kunne ikke acceptere at vi var magtesløse i vores forhold. Så vi havde intet at tabe da vi fik mulighed for at starte RCA i Sverige.

Hovedtalen ved 2009 RCA Konventionen i Fort Lauderdale, Florida

Karl og Pat

Karl

Her er vi så. Jeres hovedtalere for 2009 RCA Konventionen. Jeg er Karl, og jeg er i helbredelse med Pat.

Pat

Hej, jeg er Pat, i helbredelse med Karl.

Karl

Som I kan se, er vi ikke noget særligt, bare et almindeligt RCA par. Det vil sige, Pat er noget særligt på mange måder, men som et par er vi ikke noget særligt. På den anden side, sagde Pat forleden morgen, som vi sludrede med en anden gammel RCA'er: "Vi er så heldige! Vi har fået chancen for at få et rigt, fuldt liv".

Og vi skylder så meget af det til RCA! Hvis vi ikke var kommet til RCA da vi gjorde det, sammen med en gruppe ekstraordinære mennesker, ved jeg ikke hvor vi ville være i dag. Helt sikkert ikke sammen, elskende, lykkelige og frie! Som John Prine siger om et mindre end himmelsk par i en af hans sange: Vi er den store præmie! For, på trods af alle vores fejl, elsker vi hinanden, vi har klaret det tredive år sammen, og vi vil være et par indtil Herren skiller os! Vi har ikke behov for at være noget særligt. Vi kan være utroligt kvajede. Men hvis vi elsker og respekterer hinanden for hvem vi er – ikke for hvem den anden måske synes vi burde være – hvis vi holder ved, i hårde såvel som gode tider, så er vi de store vindere!

Og herregud, ingen kunne have gættet at vi ville blive vindere, hvis de havde set os komme til hvad der ville blive RCA. Vi var noget kiksede! Jeg var en ond og demoraliseret fulderik. Jeg vil ikke tage Pats selvransagelse, men jeg vil gætte på at hun vil indrømme at kvalificere sig for dette program i overflod. Vi bebrejdede, skammede, mobbede og opførte os bare dårligt! Dårligt over for hinanden, og dårligt over for dem der var uheldige nok til at forsøge at hjælpe os. Men mange mennesker i dette program blev sammen med os! Og her er vi så, kun enogtyve år senere, og se på os – gamle, nedslidte men kærlige over for hinanden, hvert minut vi har tilbage!

Jeg er sikker på at en af grundene til at vi blev valgt til at give denne hovedtale i aften var baseret mere på vores *holdbarhed* i programmet, end vores store arbejde i parhelbredelse. Sammen med to andre par (som ønsker at være anonyme), har Pat og jeg været i RCA før RCA eksisterede – og, stol på mig, vi har haft *behov* for hvert eneste minut! Vi begyndte vores rejse i Oakland, California, i Kaisers ADAP i februar, 1988 (for de uindviede, ADAP står for Alcohol and Drug Addiction Program.)

Jeg formoder at en anden grund vi blev bedt om at tale, var at vi kom fra en anden strøm i forhold til 1988 retreaten i Golden Valley, Minnesota, hvor Pat Carnes introducerede en Tolv-Trins fremgangsmåde til par som var blevet revet fra hinanden af seksuel afhængighed. Som jeg forstår det, den retreat var så revolutionær i deltagerens liv, at de ønskede at fortsætte det. De begyndte at mødes jævnligt, og kaldte dem selv Recovering Couples Anonymous. Datoerne var omtrent de samme, men på det tidspunkt havde de to grupper ikke hørt om hinanden.

Idet vi ikke har nogen særlig ekspertise – blot lang tid i programmet, foreslår jeg at vi gør det her enkelt. Pat og jeg vil tale om hvad der førte os til helbredelse, og hvordan det førte til grundlæggelsen af en par gruppe som mødtes i en børnehave i Berkeley, Californien, som hed The Snuggery. Denne embryoniske gruppe var først en del af Al-Anon, men slog sig sammen med det nystartede RCA for at skabe den organisation som vi alle kender og elsker i dag. Til sidst vil vi tale om Pats og min historie i RCA, og hvad vi lært – hvad det har betydet for os.

Tilbage i Kaisers ADAP, blev jeg modstridigt introduceret til helbredelse fra alkoholisme (og, som jeg senere ville erfare, en hel masse andre afhængigheder, inklusive stoffer, sex, mad, tobak, spil, medafhængighed, og de fleste former for forholds afhængighed – samt mange andre, mindre klart definerede). I min erfaring er afhængighed en gave der bliver ved med at give. Så snart som jeg tror at jeg er i helbredelse fra en afhængighed, indser jeg at jeg er nød til at konfrontere to nye.

Min værste afhængighed – over alle – var af tobak. Jeg troede at jeg aldrig ville være i stand til at holde op med at ryge. Jeg har mistet overblikket over hvor mange jeg forsøgte at stoppe før det endelig lykkedes. Hvis jeg husker ret, var det i 1986, og jeg brugte min kaffepause til at købe en tube TOPOL, tandpasta for rygere. Jeg tror ikke at jeg nogensinde vil vide hvordan jeg faktisk kunne stoppe denne gang, når det ikke var lykkedes så mange gange før, men der var noget latterligt over at købe tandpasta specifikt for at fjerne pletter forårsaget af rygning. Jeg spjættede i næsten to år, men siden den morgen har jeg aldrig røget cigaretter igen.

Men noget overraskende skete; som jeg holdt op med at ryge cigaretter, steg mit marijuana og alkohol forbrug helt vildt. Og mine problemer med Pat blev endnu værre. *(Hvis du holder op med at ryge cigaretter uden afvænnning; forbliv fuld og stoned i længere tid; så vil du også få forholds problemer!)*

Pat og jeg havde altid voldelige skænderier. Efter seks måneder i forhold sammen, konsulterede vi en forholds rådgiver. Der masser af kærlighed og passion, men det blev skæmmet af skænderier og en manglende evne til at konfrontere, eller overhovedet at løse, forholds-problemerne: I kender dem: *Penge, sex og magt*. Vi brugte omkring tre kvarter af vores 50-minuter lange time på at forklare hvorfor ikke kunne enes, på trods af vi elskede hinanden. Rådgiveren lyttede tålmodigt til os begge, og sukkede og sagde at det var ærgeligt, men nogen par havde blot en højere tolerance for mundhuggeri end andre. Hun troede at vi højst sandsynligt ville blive sammen, men nok også ville fortsætte med at skændes!

På en kold januar aften, 1988, mødte jeg Pat som hun kom hjem fra arbejde, på fortrappen til vores hus i Berkeley. Jeg var fuld (på Tequila; vi var lige kommet hjem fra Mexico). Hun var træt og stresset. Vi kom op at skændes med det samme – den slags skrigende, voldelige rædsel der forårsager naboerne til at ringe til politiet “før han dræber hende!” Det hjalp ikke at jeg viftede med en steak kniv (som jeg havde brugt i køkkenet) for at understrege mine mere *subtile* pointer. En af mine brødre (som boede hos os) forsøgte at lægge sig imellem. Heldigvis er det meste af den aften mørklagt i min hukommelse, men jeg kan huske at sige noget vittigt om at hans kone brugte hans nosser som øreringe, lige før lyset gik ud! Et stykke tid senere husker jeg svagt at politiet kom, og at jeg beruset krævede at betjentene skulle fjerne begge mine brødre fra huset som uvelkommene gæster. Jeg kan ikke huske meget andet.

Pat

Desværre husker jeg den dag ret tydeligt. Vores baggrunde var fuldstændigt forskellige. Jeg vidste intet om afhængigheder; at drikke var for mig noget jeg gjorde en gang imellem, for sjov. Min familie havde masser af problemer, men de var ikke drankere. Min far ville drikke en øl en gang imellem når det var varmt, og jeg kan huske at mine forældre ville drikke en whiskey efter min far kom hjem fra arbejde. Det var ikke forbudt – og ikke det store problem.

Jeg kunne ikke forstå hvad det var der foregik, tror jeg. . . og vidste ikke hvor jeg skulle tage hen. Karl havde bogstavelig talt fejlet mig af mine fødder da vi mødtes, med hans ideer om rejser, musik, og muligheden for at se ting jeg kunne drømme om. Jeg slog op med en langtids-kæreste for at være sammen med ham.

Den aften, med hans brødre til stede, gik vi hver til sit. Det var interessant at hans brødre ikke lod til at have nogen bekymringer om hvor jeg tog hen. . . men jeg tog hunden, og vi søgte efter et motel der ville tage os begge. Jeg ringede til min bror som boede i nærheden (sidste udvej for mig), som sagde at jeg skulle komme over til dem. . . og der boede jeg så et stykke tid. Men, så skete der nogen forandringer. Karl holdt op med at drikke. . . han har en tante som var (og er) i AA. Hun hjalp mere end jeg overhovedet kunne forestille mig. Jeg

boede hos min bror og svigerinde et stykke tid, men flyttede så hjem igen. Jeg troede på Karl når han sagde at han ikke ville drikke igen. Jeg havde aldrig fanget ham i en løgn før.

Karl

Den næste morgen vågnede jeg på gulvet med de værste tømmermænd jeg nogensinde har haft, katten slikkede mit ansigt og en forfærdelig mistanke at jeg havde gjort noget virkeligt lort – men detaljerne var drilsk ude af rækkevide for min sprut-vædede hjerne. Var der var klart var at begge mine brødre og min kone var flyttet ud, og at de havde taget selv min hund med dem. Jeg var helt alene (undtagen katten) og ynkeligt elendig. Jeg vidste at mit liv var færdigt! Det var en opfattelse som jeg ville bibeholde i ret lang tid. På det tidspunkt var jeg så langt ude, at hvis jeg ikke havde været *ude af stand til at gøre noget*, ville jeg have gjort det forbi med mig selv.

Jeg kan ikke huske de næste par dages detaljer. På en eller anden måde opfattede jeg at Pat var skredet permanent – hvis jeg ikke gjorde noget ved mit druk. Jeg vidste ikke hvad jeg skulle gøre, så jeg ringede til min sundhedsforsikring (Kaiser Permanente) og spurgte om de havde programmer for drankere. Det forsikrede de mig om, men det ville tage et par dage før jeg kunne få en optagelses konsultation – i mellemtiden blev jeg opfordret til at deltage i Alcoholics Anonymous.

For mig, på det tidspunkt, var Alcoholics Anonymous højst en blandet velsignelse. Jeg skammede mig over at gå til møderne, men AA møderne var den eneste lindring jeg havde fra den forfærdelige depression som opslugte mig. Jeg var den her totalt elendig, forover-bøjede figur, på bagerste række i møde-lokalet, som aldrig sagde et ord, med mindre jeg var tvunget til det. Jeg formoder at jeg håbede at jeg ville absorbere programmet ved osmose.

Jeg hadede at selv-identificere som en “alkoholiker”. For mig, på det tidspunkt, var mit problem at jeg elskede en kvinde jeg ikke kunne leve med, og som jeg ikke kunne leve foruden. Du ville også drikke lidt for meget hvis du var viklet ind i et forhold som det, hvor du ikke kunne vinde! Nogen gange gled tingene ud af kontrol, hvor jeg først opfattede det for sent. Jeg havde aldrig til hensigt at skabe højtrøstede, truende, fulde episoder. Faktisk havde jeg aldrig til hensigt at blive fuld. Der var bare det at den første drink var så dejlig, at jeg var nød til at følge den op med endnu en. Jeg havde et druk-problem på grund af mine forholds-problemer – men jeg var altså ikke en alkoholiker!

Så var der alt det der “Gud snak” ved AA møderne. I skal forstå at jeg er en “præste unge”. Hvis man vokser op i en familie hvor religion er familie-forretningen, så går man enten ind i samme forretning, eller man forsøger at komme så langt væk fra det som muligt! Der var ingen mellemvej! Og derudover, alkoholisme (eller hvad nu mit problem var) havde intet at gøre med min religion, eller min mangel derpå. Det var et medicinsk eller psykologisk eller socialt problem – men det var sandelig ikke et religiøst problem! Hvis det var påkrævet at jeg skulle blive en salme-syngende, bibel-læsende evangeliker, som på knæ skulle bede om Guds frelse, så ville jeg hellere forblive en dranker!

Kaisers ADAP Program indarbejdede den sædvanlige Tolv-Trins indfaldsvinkel, men der var en krølle. I Kaisers perspektiv var det næsten nytteløst at behandle alkoholikeren *i isolation*. Alkoholikeren kom fra en familie matrice, og skulle tilbage til den. I den alkoholiske familie matrice, havde en dans udviklet sig, og alle havde hans eller hendes tildelte dansetrin. Hvis en dranker blev ædru, så ville hele familie-dansen komme ude af trit, og ligegyldigt hvor meget de sagde at de ønskede at han ville blive ædru, på mange subtile måder ville han blive presset til at genstarte hans sædvanlige rolle i familie-dansen.

Ideelt ville man behandle hele familie, så de alle kunne helbredes fra deres afhængigheder, medafhængigheder, og andre dysfunktioner på samme tid. I og med det ofte ikke var praktisk, ville Kaiser insistere at i det mindste ens vigtigste partner skulle deltage i programmet med drankeren. En kvinde, husker jeg, kom med hendes teenage søn – idet det var alt hvad der var tilbage af hendes familie.

Derfor var Kaisers ADAP program fyldt med par – som lærte at de *begge* havde brug for helbredelse – og ikke blot den “designerede afhængige”. Helbredelse var ikke noget drankeren skulle gøre alene, og så komme hjem, “helbredt”. Nøjagtigt som vi havde danset afhængigheds-dansen sammen, havde vi behov for at danse helbredelsedansen sammen. Det var en dybtgående indsigt i familie-systemers natur og afhængighed og forbliver hjørnesteinen af “parhelbredelse” og RCA helt op til i dag!

Pat

Da Karl bad mig komme med til et møde, havde jeg aldrig hørt ordet “medafhængig”. Jeg troede det var en god ting. . . hvorfor ikke? Det betød at jeg “hjalp”. Hold da op, hvor tog jeg fejl! Jeg tog til Kaiser møderne, og tog også konstant til Al-Anon møderne. Min familie forstod det absolut ikke, men der var mennesker som vi mødte til de møder, som forstod. Det var en lettelse for mig rent faktisk at være i stand til at tale åbent om disse ting. En ting der kom op for mig som jeg gik til Kaiser møderne, var at jeg forventede at alting ville være færdiggjort på et par måneder, og vi derefter kunne fortsætte vores liv, men uden druk og formodentligt kunne enes bedre af den grund. Hvis nogen havde sagt at vi stadig ville arbejde med vores forhold tyve år senere, deltage i møder, og være en del af grupper i “helbredelse”, ville jeg have fortalt dem at de var tossede.

Karl

Kaiser fasen varede omkring seks måneder. Derefter fik vi at vide at vi skulle fortsætte med at praktisere vores par-helbredelse uden for Kaisers ADAP rammer. Problemet var at selvom der var AA og Al-Anon, var der intet der replikerede den støtte og den helbredelse, vi var begyndt at tro var essentiel. Intet støttede os som et par.

Og intet fik os op at køre som Kaisers ADAP indfaldsvinkel havde. Jeg ved ikke helt hvordan jeg skal forklare det, men som vi begyndte helbredelse fra vores forskellige afhængigheder og medafhængigheder, var vi totalt demoraliserede. Det virkede som om vores liv var ovre. Det kunne godt være vi kunne fortsætte med at leve, men det ville blive et hårdt, udstødt liv, uden håb for forløsning.

Ved afslutningen af Kaiser fasen var vi muntre og optimistiske. Vi vidste alle at vores afhængigheder og vores forholds problemer spillede sammen, men vi havde ingen ide om hvordan vi kunne løse dem. AA og Al-Anon var gode til at fokusere på vores individuelle helbredelse, men i Kaiser programmet havde vi samarbejdet med vores nærmeste for at konfrontere vores afhængighed og vores forholds problemer sammen, som forskellige facetter af det samme bygningsværk. Det føltes godt at samarbejde! Vi var begyndt at tale det samme sprog, og var begyndt at samarbejde med andre par, med fælles mål. Vi kunne se at vores problemer var reflekteret i andre pars problemer, som arbejdede med det samme program. Vi kunne enes, nogen gange for første gang i årevis! Vi havde nået den dør hvorpå der stod: “Opgive håbet alle jer, der går igennem her” og vi kom ud med mere håb end vi havde haft i årevis! Og så sagde Kaiser at vi skulle gå ud i verden alene!

Udover de klasser og møder vi havde haft, som en del af Kaiser ADAP, havde adskillige par fået den vane at gå ud bagefter, til pizza og kaffe, hvor vi diskuterede hvad vi havde lært, imens vi hyggede os som par. Jeg formoder at dette “mødet efter mødet” var kimen til hvad der ville ende med at blive Californiens parhelbredelse. Adskillige par fra Kaiser (to eller tre af dem er stadig i RCA i dag) besluttede sig til at hvis der ikke var møder til at støtte vores parhelbredelse, jamen for pokker, så kunne vi blot starte vores egen støtte og helbredelse. Vi skulle bare finde et sted at mødes.

Vi havde ikke metaforen med den tre-benede skammel den gang, men vi forstod at vi havde behov for en kombination af personlig, individual helbredelse og par-helbredelse for virkelig at være på vej til helbredelse. Vi havde også hørt rædselsvækkende historier, om hvor få par der stadig var sammen fem år efter den ene eller den anden blev helbredt alene. Hvis vi ikke blev helbredt sammen som par, og fandt støtte for vores parforhold, var der stor risiko for at vi ville miste vores partnere – og endnu værre, vi var sikre på at vi ville ende med at konfrontere de samme dysfunktionelle problemer, hvis vi forsøgte et nyt parfold senere. RCA postulerer at hvis vi ikke forløser vores parforholds problemer med vores nuværende partner, vil vi blot ende

med at skulle konfrontere dem når vi forsøger et forhold med en anden partner. Jeg mener at den frygt er velbegrundet.

Vi troede også at parhelbredelse var det sværeste, men den vigtigste helbredelse vi kunne blive konfronteret med. Det var der vi kom frem til de dybeste emner i helbredelsen, konfronterede vores dybeste frygt, og vi gjorde alt det uden at være i stand til at gemme os fra vores mest intime kritikker. Idet vi kom fra en familie-indfaldsvinkel til afhængighed, vidste vi at vores afhængigheder og intime problemer spillede sammen. Men, hvis vi kunne arbejde med disse problemer sammen, kunne vi måske i sandhed blive fri. Det var en ting at lære at leve uden stoffer og alkohol – men at lære at leve livet med glæde, som en intim partner, forældre og ven – det ville godt nok være stort! For at starte, havde vi blot behov for mod til at gøre noget virkeligt skræmmende, og et sted at mødes.

Et par, som var venner med andre i vores lille gruppe, og som var berørt af par problemer, fik tilladelse fra hendes chef til at vi kunne mødes om aftenen i hendes børnehave, The Snuggery.

Pat

Jeg var til et Al-Anon møde i Oakland en aften, hvor en fyr rejste sig til sidst, og sagde at han og hans kone ønskede at komme sammen med andre par i helbredelse. Han gav adressen og tidspunkt for mødet, og opfordrede folk til at komme for at prøve det. Jeg tog hjem, talte med Karl, og han var helt med på den. Da vi tog til The Snuggery en fredag aften, var det begyndelsen på RCA for os. Vi er stadig i kontakt med adskillige par fra den lille gruppe for mange år siden. Mindst tre par fra den begyndende gruppe er stadig blandt vores bedste venner. De har set os gå igennem flere op- og ned-ture en vi havde kunnet forestille os. Men de var altid støttende og dømte os ikke, hvorimod nogen blandt vores familie og venner ikke forstod, og ikke kunne forstå hvorfor vi ikke bare gik fra hinanden.

Karl

Vi har talt lidt om “service” ved denne konvention. Jeg har hørt mere end et par forklare at der ingen par grupper var i deres område, og at deres forhold næsten var ovre, så de startede deres egne grupper. Det er “service” med stort “S”. Det var hvad gruppen i Golden Valley, Minnesota, gjorde efter deres retreat. Det var hvad et par lige her i Florida gjorde, og den florerende RCA bevægelse i Florida ville højst sandsynligt ikke eksistere, hvis de ikke havde taget deres frygt, skam og smerte, og omformet det til energi til at være af service til andre, og dermed bedrede dem selv.

Det var præcist hvad nogen par gjorde i San Francisco området i september, 1988. Vi gjorde det ikke. Vi var venner med et par der gjorde det, og vi fulgte med, på deres energi, mod og tro. Og vi er enormt taknemmelige for at vi gjorde det.

Til at begynde med, vidste vi ikke rigtigt hvilken slags gruppe vi var. Idet de fleste af os var drankere, eller i familie med drankere, legede vi med ideen om at forbinde os med Alcoholics Anonymous. Men idet det meste af litteraturen vi brugte kom fra Al-Anon, og vi var fokuseret på parhelbredelse, besluttede vi os først for at affiliere med Al-Anon. Al-Anon virkede meget glad for at have os. For en stund virkede det som om måske var den banebrydende måde hvorpå Al-Anon måske ville udvikle sig. Det var virkelig spændende!

Men da vores spæde gruppe besluttede os til at vi gerne ville deltage i regionale og nationale aktiviteter, opdagede vi at der var en regel imod at en afhængig bestred poster i Al-Anon! Halvdelen af vores medlemmer blev holdt uden for! Men, mere vigtigt, var vores gruppe fokuseret på at alle deltagere i parforholdet var lige. Vi var alle engageret i et parforhold – ganske vist dysfunktionelt – men det var en parforholds dans som vi dansede sammen! Parforholdet kunne ikke helbredes hvis en partner i parforholdet blev dæmoniseret og holdt uden for.

Jeg er sikker på at Al-Anon har gode og rigelige grunde til at de vedtog, og har bibeholdt, den regel. Men hvad det sagde til os, var at Al-Anon havde et fundamentalt anderledes perspektiv i forhold til vores

gruppe. Al-Anon var fokuseret på den *individuelle* helbredelse af personer som var påvirket af afhængighed. Vi var fokuseret på helbredelse af *parforholdet og alle individerne i det*.

Som en gruppe, da og nu, hylder vi det gode arbejde Al-Anon gjorde og gør. Pat vil fortælle jer hvor stor en hjælp Al-Anon var for hende. Men deres fokus er på *individet* som er påvirket af afhængighed, *med eller foruden* overlevelse eller helbredelse af parforholdet. Det var tydeligt at vores gruppe ikke længere passede i den rubrik. Vi begyndte at kigge efter en anden Tolv-Trins gruppe som vi kunne affiliere med.

En overgang overvejede vi at affiliere med CODA, men vi kunne ikke alle selv-identificere som medafhængige (*som jeg ser tilbage på det, tror jeg dog at meget af det var benægtelse*). Men, igen, den vigtigste faktor var deres fokus på individet. (*I de fleste af de møder jeg gik til, var de fleste af deltagerne ikke engang i et forhold!*) Vi var, selvfølgelig, fokuseret på individets helbredelse fra medafhængighed, ikke i isolation, men i partnerskab med deres partnere.

Pat

Lige gyldigt hvor vi kiggede, var Tolv-Trins programmer fokuseret på *individuel* helbredelse. Familie eller gruppe-helbredelse, for så vidt at det overhovedet eksisterede, var et tillæg, ikke det centrale fokus. Så faldt et af vores medlemmer over en artikel i bladet *Recovery* om et næsten ukendt Tolv-Trins program dedikeret til at læge familier truet af sex afhængighed, som havde startet for nylig i Golden Valley, Minnesota. Jo mere han læste, jo mere troede han at det måske ville passe. Selvom præmisset var en anden slags afhængighed, var deres indfaldsvinkel indflydelsen af afhængighed på familien, og behovet for familien skulle bedres sammen, lod til at være underforstået. Efter at han forklarede hvad han havde opdaget, stemte mødet på at udforske affiliation med Recovering Couples Anonymous.

Resten er, som man siger, historie. De to strømninger blev forenet, og blev det program vi stadig kalder Recovering Couples Anonymous. Det er ikke længere blot helbredelsesprogrammet for seksuelt afhængige familier, eller kemisk afhængige familier, men af familier som er påvirket af næsten enhver dysfunktion – hvilket, selvfølgelig, er næsten os alle.

Karl

Pat og jeg har gennemgået mange forandringer siden vi startede dette program. Jeg tror at min kone vil være enig i at hvis vi ikke havde startet Kaisers ADAP program for enogtyve år side, og fortsat igennem de forskellige stadier af RCA's vækst, ville vi ikke være her i dag, og vi ville ikke nyde den glæde vi nyder i dag. Det har været Guds gave for os, individuelt, og som et par. I ser miraklet lige her foran Jer!

Pat

Jeg er helt enig med alt hvad Karl har sagt om vores process (og det er faktisk ret sjældent at vi er så enige til daglig). Jeg er ikke sædvanligvis en gruppe-person. Jeg har ikke noget imod at gøre ting selv, og som regel når jeg er i en gruppe, bliver jeg i baggrunden. Vi diskuterede aldrig følelser i min familie. . . Vi håndterede blot hvad der kom, og beklagede os ikke over det. Karls familie taler (hele tiden). Jeg kan huske at første gang jeg mødte dem, tror jeg ikke at jeg sagde noget overhovedet, og jeg tror ikke at nogen bemærkede det overhovedet.

Karl

Jeg har for nylig haft det privilegie at arbejde med redigeringen af den seneste udgave af den *Blue Book*. De af os på litteratur udvalget har være tvunget til at tænke længe og hårdt, om de dybere meninger af alle aspekter af vores program. Det har givet mig fornyet værdsættelse for de gaver dette program har givet mig og os.

Jeg vil gerne dele et par af dem med jer. Disse er kun et par af de gaver vi har fået. Hvis vi skulle beskrive alle de gaver vi har fået, ville vi være her hele aftenen. Det tror jeg ingen ville kunne lide. Husk

venligst også at jeg taler for mig selv – eller højst, mit parforhold. Som de siger i bil-reklamerne: “Dit kilometertal er muligvis anderledes!”

Jeg vil lige starte med at sige at selv “små” forhelbredelser i fælles forståelse kan være store i det lange løb. En af fordelene ved at deltage sammen i Kaiser ADAP programmet, og senere i alle årene i RCA, var at Pat og jeg udviklede et fælles acceptabelt og forståeligt sprog.

Pat

I aner ikke hvor meget det betød for os! Jeg er fra nord-staterne, byboer, katolik, og den yngste af syv. Karl er fra syd-staterne, protestant, landboer og den ældste af fem. Ingen af vores indkalkulerede signaler virkede. Vi troede at vi forstod hvad vi kommunikerede til hinanden, men vores kropssprog og vores fortolkning af hvad den anden udtrykte, ramte ved siden af. Simple misforståelser kunne få os til at spiralere igennem uger af sindsyge kampe. Vi havde ingen tillid, for vi troede at den anden altid løj over for os. Det var blot at vi ikke forstod den andens signaler.

Kaisers ADAP og RCA gav os et fælles perspektiv på afhængighed og et fælles sprog hvorpå vi kunne udtrykke det. Vi lærte at bruge “Jeg” udtalelser, I stedet for “Du” udtalelser. Vi lærte at bede vores partnere om at “spejle” hvad der var blevet hørt, I stedet for at forudsætte at vi havde været helt klare. Og i årenes løb, via møder og i diskussioner med venner i programmet, har vi udviklet et fælles ordforråd. Vi kunne nogen gange høre hvad den anden ønskede at udtrykke. Dette nye ordforråd er stadig ikke perfekt, men det har gjort meget stor forskel for vores parforhold, og på vores tillid til hinanden.

Karl

Lektion nummer 2: I behøves ikke gøre programmet godt for at høste udbytte. Du skal bare blive ved med at komme igen. Pat og jeg har været “i program” i over enogtyve år. Vi var aldrig hvad man måske ville kalde “gode program deltagere”. Vi tøvede med at acceptere, og praktisere, de forskrifter enten vores sponsorer eller programmet pålagde os. Om det var alt “Gud” snakken, eller insistensen på at jeg skulle fokusere på mig, og ikke min partners svagheder, var jeg betænkelig ved at acceptere program-forslag angående mit liv – og endnu mindre at praktisere dem entusiastisk.

Der var ingen tvivl at hvis Pat og jeg havde været mere modtagelige for at følge programmets “forslag” fra begyndelsen, ville vi have høstet større udbytter tidligere. Men hvis jeg havde været den type som accepterede ekstern retning for mit liv, så ville jeg ikke have været i program til at begynde med! Du får hvad du kan få, når du får det. Når eleven er klar, vil læreren komme frem.

Pat

Det der virkede i vores tilfælde var at vi blev ved med at komme igen. Igennem alle de formålsløse, smertefulde, dumme skænderier, vidste vi at vi i det mindste ville få lidt lindring hvis vi tog til et møde og arbejdede med et Trin med vores sponsorer. Lidt fornuft ville så komme ind i vores liv. På et eller andet tidspunkt, begyndte vi at forstå at det der havde virket for andre, måske også kunne hjælpe os. Måske blev vi blot slidt ned med alle de skænderier, og til sidst opgav vores følelsesmæssige tilknytning til personlig stolthed – et behov for altid at få “ret” selvom det slog os ihjel! Miraklete kom sent for os, fordi vi var arrogante og stædige, men det ville ikke have kommet overhovedet hvis vi ikke havde været villige til bare at komme igen.

Karl

Lektion Nummer 3: Det er ikke Pats skyld! Jo, mit liv ville have været lettere, hvis Pat havde været anderledes på måder som jeg bedre kunne lide. Hendes liv ville også, uden tvivl, hav været lettere hvis jeg havde været anderledes på måder som hun bedre kunne lide. Men det var jeg ikke. Og det var hun ikke. Og ligegyldigt hvor

meget eller hvor hårdt vi prøvede, kunne vi ikke få den anden til at opfylde vores idealiserede image af en perfekt partner. Og vi prøvede virkelig hårdt og længe på at gøre netop det!

I RCA's *Blue Book* står der at vi hver især skal tage 100 procent ansvar for helbredet eller dysfunktionen af vores parforhold. Det lyder blot forkert. Hvordan kan vi hver især tage 100 procent ansvar for parforholdet? Jo, det kan godt være det ikke giver mening i henhold til logikkens regler, men det giver absolut mening i henhold til "psyko-logikken". Det er lige som et af de der *Zen koans* som præsenterer et uløseligt problem som en måde at stimulere dig til at se realiteterne fra et andet perspektiv.

Mit problem var ikke om jeg havde ret eller om Pat havde ret. Det var *om vi kunne være glade og lykkelige sammen*, og det kunne ikke bibringes ved at kritisere hendes fejl, ligegyldigt hvor meget ret jeg så end havde i min kritik. Det var ikke en god måde at bygge tillid på, eller fostre en sans for en fælles fremtid – hvilket var hvad jeg virkelig ønskede.

Idet jeg ikke kunne forandre Pats essens – jeg kunne højst få hende til at opfylde det udadtil på nogen mindre områder – var jeg nød til at overveje om hun var "i essensen" den kvinde som jeg var blevet forelsket i, og hvis så, hvordan jeg kunne genforbinde mig med den kvinde. Med andre ord, hvis jeg var uvillig til umiddelbart at løbe mod den nærmeste udgang fra ægteskabet, så var det op til mig at finde måder hvorpå jeg kunne genoprette den gensidige tro og tillid. Og tro på at hvis jeg gjorde alt hvad jeg kunne, så ville Pat reagere ved at gøre det samme. Det har været svært, men jeg har prøvet – og det har Pat også. Hun er stadig den person jeg blev forelsket i for så mange år siden – og meget mere end det!

Pat

Endnu en af RCA's gaver er de bemærkelsesværdige mennesker vi har lært at kende og elske i dette program. Mennesker som, på trods af knusende byrder af afhængighed og intime dysfunktioner, på en eller anden måde var i stand til at transformere deres personlige problemer til en styrke-kilde for dem selv og andre. Vi stoler stadig på den tætte støtte vi har fået fra de mennesker vi mødte i Kaisers ADAP program for enogtyve år siden. De har set os da vi absolut værst, og været en ikke-dømmende støtte for os igennem alle de år med pinefuld vækst, og de er stadig vitalt vigtige for os i dag. Der er ingen dybere venskaber end venskaber som er skabt med mennesker som har stået skulder ved skulder med en, når tiderne var værst. Spørg bare enhver krigs-veteran om de kammerater han tjente i kamp med! Disse venskaber har været meget længere, og er meget mere intime! Uden disse venskaber ville Karl og jeg ikke have klaret det så længe.

Karl

I samme dur tror jeg, at når helbredelsesfælleskabet kan skabe bånd med hinanden uden for møderne, florerer både de, og møderne. Hvis de der er i helbredelsesmøder ikke skaber disse fælles bånd – altså ikke udvikler forhold uden for møder, vil halvdelen af den forventede helbredelse ikke ske, og deres helbredelse vil være forkrøblet, og møderne vil sandsynligvis mislykkes. *Møderne der leger sammen, helbredes sammen.*

Og til sidst: Det kan godt være det føles som verdens ende til at begynde med, men i realiteten er det et eventyr! Jeg begyndte med at sige at Pat og jeg startede alt det her af dårlige grunde, men som jeg tænker over det igen, var de bare kort-sigtede grunde. Jeg begyndte dette uden at tro på ret meget, og regnede med at en stor del af mit liv var overstået. Jeg syntes at jeg var en person der altid gjorde slette ting, og min påbegyndelse af et afhængigheds-program var bevis på det. Min største håb var at hvis jeg fulgte programmet et stykke tid, kunne det være at hun ikke forlod mig, og måske kunne jeg lære at kontrollere mit druk og stofforbrug.

Jeg kan huske en kvinde som gik ned ad gangen i tidlig helbredelse som hun klynkede til hendes mand, "Hvis jeg ikke kan drikke vin, hvor kan vi så gå til middag? Betyder det at vi aldrig kan gå et pænt sted hen? Skal vi spise McDonalds resten af vores liv?"

På det tidspunkt følte jeg mig lige så tom og udslået angående mit liv, og min chance for nogen sinde at

finde lykken. Jeg havde ingen forståelse for at jeg var ved at begynde mit livs største eventyr, og at jeg ville komme til at opleve kærlighed og forståelse ud over mine vildeste drømme!

Pat

For mig er der ingen tvivl at uden RCA, ville mit have været komplet anderledes. Jeg lærte at lytte til folk tale uden at afbryde dem. Jeg lærte at sige “jeg føler” I stedet for “du burde”. Det har ikke været perfekt. . . Men jeg gad nok vide om der noget som helst som her fuldstændigt perfekt. Vi har været til mange konventioner i årenes løb, og jeg har tilbragt et par år med at give service på Bestyrelsen, og vi er gået fra hver eneste RCA oplevelse med yderligere forståelse for os selv. Jeg er lige blevet pensioneret fra et job jeg brugte tredive år på. Folk fra arbejde spurgte hvad jeg ville gøre, og ville jeg ikke savne det? Jeg sagde altid nej. Jeg tror virkelig at en stor del af den følelse kommer fra at Karl og jeg i det mindste forstår hinanden, og ved at vores liv har været ekstremt berigede. Jeg føler mig heldig mere end noget andet. Tusind til jer alle fordi I er her.

Kladdede, 2. marts 2014

Kladde, 2. marts 2014

RCA's Sprogbrug

Ord og Specielle Vendinger I vil Høre ved Møder

Tolv-Trins Programvendinger

Nykommere i RCA og Tolv-Trins Fælleskaber kan blive forundret over nogle af de vendinger, som de erfarne måske tror, alle kender. Så bare så I "ved, hvad der sker", har vi beskrevet lidt af vores specielle sprogbrug her:

Sindsrosbønnen

"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".

Selv om denne bøn ikke er oprindeligt stammer fra Tolv-Trins programmer, bruges denne bøn ofte i Fælleskabet til at forbinde os til eller genskabe forbindelse til vores åndelige kilde. I RCA erstatter vi ordene "jeg" og "mig" med "vi" og "os".

Slogans

Tag Det Roligt

Dette slogan bringer os tilbage i balance og ud af stress zonen som opstår ved at tage for meget på ens skuldre for hurtigt.

HALT

Bliv ikke for sultne, vrede, ensomme eller trætte (på engelsk er akronymet "HALT" for Hungry, Angry, Lonely and Tired). Dette er basale principper for at tage sig af sig selv.

Hold Det Enkelt

Husk at undgå at gøre tingene sværere, end de er.

Én Dag Ad Gangen; Kun For I Dag; 24 Timer Ad Gangen

Disse er nøglerne til at fokusere på "nuet".

RCA Programvendinger

Bekræftelser

Positive erklæringer, som vi udtrykker, for at gøre os åbne overfor muligheden til forandring.

Anerkendelse

Udtrykke vores bevidsthed om en situation.

Bebrejdelser

At undgå at tage ansvar ved at bebrejde en anden. Bebrejdelse gør ofte tingene værre, da det medfører forsvarsreaktioner og modargumenter.

Adfærd, der trykker på den andens knapper

At sige eller gøre noget, der åbner op for gamle sår, og dermed trigger negative reaktioner hos vores partner.

Bogstøtter

Det at ringe til eller mødes med et sponsorpar, før og efter en svær beslutning eller en svær handling.

Checke Ind

En kort deling angående os selv, vores liv og vores parforhold, ofte ved et møde, men også med vores sponsorpar eller på et Møde for To.

Kontrakt (se også Skriftlig Aftale)

En skriftlig aftale med vores partner, som definerer acceptabel adfærd i specifikke situationer, for fx en "Fair Fighting" kontrakt, som definerer acceptabel adfærd, når vi diskuterer. Kontrakter bliver til ved forhandling, hvor begge partnere bliver enige, underskriver, og får kontrakten bevidnet, ofte af sponsorparret.

Cross-talk

Enhver interaktion eller afbrydelse, der tager opmærksomhed væk fra delingen. Dette inkluderer udbrud såsom gisp, "åh", dramatiske ansigtsudtryk og kropssprog, så vel som verbalt at kommentere på indholdet. Al deling bør rettes mod hele gruppen og aldrig mod en specifik person, specielt en partner.

"Fair Fighting" Kontrakt

En skriftlig aftale, der definerer acceptabel adfærd, når der diskuteres, eller der er konflikt. (Se forslag til kontrakter i næste afsnit.)

"Jeg" Udtalelser

At lære at holde fokuset væk fra vores partnere og på os selv. I stedet for, "Du var så uhøflig, da du lod mig vente en time", kan en partner sige, "Jeg blev ked af det, da du kom for sent og ikke ringede". "Jeg" udtalelser har at gøre med vores egne følelser og fysiske oplevelser.

Møde for To

Et møde mellem partnere i et RCA gruppeformat. Fx ved at begynde og slutte med en bøn og følge Sikkerhedsvejledningen for at sikre respektfuld kommunikation.

Udsættelse

Det at standse en diskussion, der føles frustrerende eller foruroligende, i et specifikt tidsrum, således at hver partner får tid til at køle af.

Gammel Adfærd

At vende tilbage til adfærd fra før helbredelse. At opføre sig på en uproduktiv eller smertefuld måde som et resultat af et ubevidst eller reagerende adfærdsmønster.

Respektfuld Kommunikation

At lytte med respekt til hinanden for at forstå, hvad der bliver kommunikeret. At tænke før man taler, og lytte med respekt.

Sikkerhedsvejledning

Sikkerhedsvejledningen (s. 38) ved RCA møder og Møder for To.

Udskamme

At forsøge at forårsage smerte hos ens partner ved at bebrejde ham eller hende (for forholdets dysfunktion) som en måde at udøve kontrol.

Sponsorpar

Et par, som I vælger til at være jeres mentorer i forhold til arbejdet med RCA programmet.

At Tage en Anden Persons Selvransagelse

At fokusere på, hvad en anden ikke gør rigtigt, i stedet for at holde fokus på ens eget helbredelsesprogram.

Skriftlig Aftale (se også Kontrakt)

En aftale eller kontrakt med vores partner, der definerer acceptabel adfærd under specifikke omstændigheder, fx en "Fair Fighting" kontrakt definerer acceptabel adfærd i en diskussion. Skriftlige aftaler bliver til ved forhandling, hvor begge partnere bliver enige, underskriver og får kontrakten bevidnet, ofte af sponsorparret.

Kontrakter og Skriftlige Aftaler

Da vi kom til RCA undrede vi os over hvordan vores tillid til en Højere Magt kunne hjælpe os med at fjerne vores fejl. Hvor kunne vi få hjælp til at kommunikere, skændes fair, have et sundt sex liv, og så videre? Mange af os har opdaget at kontrakter og skriftlige aftaler kan være vigtige ressourcer. Ligegyldigt hvor nye I er til RCA, opfordrer vi jer inderligt til at inkorporere Sikkerhedsvejledningen (s. 38) som en del af jeres første kontrakt. Dette kan være en stor hjælp når I diskuterer et eller andet der er følsomt eller intimt.

Vi foreslår at I studerer de følgende emner før I laver jeres egne kontrakter:

Seksualitet

Disse er typiske spørgsmål vi har efaret er hjælpsomme, når vi undersøger vores seksualitet: Har vi overvejet at opsøge en terapeut for indsigt og vejledning angående specifikke attituder og adfærd? Har vi diskuteret at gøre cølibatet en aftale i vores kontrakt for at tage det seksuelle pres af vores forhold? Har vi behov for aftaler angående seksuelle grænser? Hvis vi har tendens til at undgå sex, kan vi inkludere aftaler om at give eller modtage fysisk glæde? Vi har muligvis behov for kontrakter om hvor ofte, hvem der starter, og så videre.

“Jeg er enig i, at jeg vil, i en legende og glad ånd, spontant invitere til sex, dog ikke mindre end een gang om ugen, således at Jimmy ved at jeg holder af ham, og ikke bare følger med fordi han vil have sex”

Udvalg fra Seksualitets Kontrakter

Formålet med denne aftale er at identificere og planlægge aktiviteter og handlinger vi kan foretage med – eller for – hinanden, der nærer vores følelser af kærlighed for hinanden. Vi er enige om at have en “dag date” eller en “aften date” mindst en gang om måneden.

Nogen eksempler på hvad en Dag Date eller Aften Date kan være:

- En gåtur i naturen
- Romantisk forspil og sex
- Et måltid på en ny restaurant
- En film eller video sammen

Vi aftaler også at sætte tid til side to eller flere gange om måneden, for at tale om vores følelser, vores sex liv, og måder hvorpå vi kan forstærke vores intimitet.

Økonomi

Disse spørgsmål illustrer hvorfor mange par erfarer at en kontrakt er et brugbart værktøj for at klargøre deres roller og grænser i forskellige situationer. Hvad har vores mønstre været, når en partner er finansielt afhængig af den anden? Når begge partnere producerer indkomst og deler? Hvilke adfærdsmønstre har været eksempler på usund afhængighed, indvikling i hinanden og magt kampe? Hvad har vores forbrugsmønstre været? Hvad har vores opsparingsmønstre været? Har vi et budget? Har vi overvejet at se en finansiell rådgiver?

Skabelon Finansiell Aftale

Formålet med vores Finansielle Aftale er at skabe et sikkert og kærligt miljø hvor vi kan have sunde diskussioner angående vores finanser.

Vi aftaler at vi rutine-mæssigt vil bede om aftenen, og give udtryk for vores taknemmelighed over den overflod vi får lov at dele. Vi overlader vores finansielle bekymringer til vores Højere Magt, og beder vores Højere Magt fjerne alle blokader til en fornuftig sans for finansiell sikkerhed.

Vi aftaler at opgøre vores checkkonto indenfor syv dage efter kontoudskriften ankommer.

Vi aftaler at vi ikke vil købe på kredit, undtagen hvis vi begge har aftalt at gøre det.

Vi aftaler at gennemgå den Finansielle Aftale sammen hver mandag aften.

Begge partnere indvilger i ikke at bruge mere end 1.000 kroner uden at diskutere udgiften med den anden partner.

Arbejdsdeling

Her er nogen af de spørgsmål vi har overvejet før vi lavede en arbejdsdelings kontrakt. Hvad har konsekvensen på husstandens arbejdsdeling været når begge partnere arbejder uden for hjemmet? Når kun en arbejder uden for hjemmet? Når ingen har arbejde? Føler vi at arbejdsdelingen er fair?

Kontrakter er særdeles hjælpsomme til at definere arbejdsdelings ansvaret. En liste eller kalender med arbejdsopgaver for hvert familie medlem kan være hjælpsom. På den måde overtager en partner ikke hele byrden af ansvaret med husstanden.

Kommunikation

Hvordan taler vi med hinanden? Udviser vi respekt, eller er vi sarkastiske og uhøflige? Kalder vi hinanden ukvemsord, kaster vi med ting, råber vi, eller fremaner vi seks måneder gamle problemer? Vi opfordrer jer til at studere Sikkerhedsvejledningen for at få ideer til hvad en kontrakt angående kommunikation kan indeholde. Brugen af "Jeg" udsagn kan hjælpe partnere kommunikere deres følelser på en sund, ikke-bebrejdende, måde (for eksempel, "Jeg bliver vred når du. . .", "Jeg er ked af det", "Jeg er deprimeret", eller "Jeg er ensom", I stedet for at sige "Du gjorde. . .", "Du sagde. . .", "Du altid. . ." eller "Du gjorde mig. . ."). Dette hjælper hver af os med at tage ansvar for vores opførsel, og undgå at bebrejde andre.

Rekreation

Hvordan leger vi sammen? Lægger vi værdi i at tage tid til at slappe af og lege? Vi har muligvis tabt vores kædthed som et par. Føler vi skyld når vi bruger tid på leg? Hvorfor er det nogen gange så meget arbejde at have det sjovt sammen? En rekreations kontrakt ansporer par til at tage tid til at have det sjovt sammen. Nogen par sætter en "date aften" på kalenderen, eller et tidsrum hvor hele familien kan nyde hinandens selskab. Nogen familier har spille aftener. Dette kan være en god måde at komme væk fra fjernsynet, computeren, husholds pligter, børnenes sports arrangementer og andre opgaver.

Forældre-opgaver

Hvem har ansvar for børnene og hvornår? Er vi enige om disciplin og om de værdier vi ønsker at give videre til vores børn? Diskuterer vi konsekvenserne af handlinger på forhånd, og gør derefter som aftalt? Har vi været forvirrede om forældre rollerne? Har vi tilladt børnene at "dele og herske?" Eller har vi opretholdt enhed i forældre-rollerne? En kontrakt kan hjælpe med at afgrænse vores forældre roller. Det kan også være hjælpsomt at inkludere børnene i kontrakten, så de forstår reglerne, og hvordan de spiller ind. Familie møder er særdeles hjælpsomme; vi kan bruge dem til at diskutere familie-regler, såsom konsekvensen af at bryde dem.

Diskussioner

Hvordan argumentere vi? Udviser vi respect, eller skal vi vinde, uanset omkostningerne? Konflikt er sundt, og en essential del af intimitet. Men hvis vi argumenterer *uretfærdigt*, risikere vi at tabe intimitet, skabe modvilje, og miste vores forhold.

Argumentations kontrakter varierer fra par til par og er baseret på vores oplevelser som et par. For

eksempel, hvis et af mønstrene vi har identificeret er at "Vi skændes altid når vi argumenterer efter klokken 23, vi er bare for trætte til fair argumentation" kan en "Fair Fighting" kontrakt være, "Vi starter ikke en diskussion efter kl 23". Vi kan måske også blive enige om ikke at argumentere i bilen eller foran børnene, og så videre. Nogen generelle regler mange par har brugt er:

- For at have en konstruktiv diskussion, skal begge partnere være enige om at der er en konflikt, og indvilge på et passende tid og sted for at diskutere konflikten. Når en aftale angående et tid og sted er nået, træder alle andre "Fair Fighting" regler i kraft.
- Vi vil ikke kalde hinanden navne, skamme, forvolde skade, bruge upassende sprog, eller bebrejde vores partnere.
- Vi vil bruge "Jeg" sætninger for at udtrykke vores behov, følelser og grænser.
- Vi vil have en tids-begrænsning. Når vi ikke har mere tid, så bliver vi enige om et nyt tidspunkt hvor vi kan fortsætte diskussion. Vi kan tage "timeouts" eller pauser.
- Vi aftaler at vi vil undgå en dramatiske exit og vil ikke begå fysiske overgreb.
- Vi aftaler at vi ikke truer med skilsmisse eller permanent separation.
- Hvis en af os har brug for et individuelt timeout for at mærke efter med hensyn til vores følelser, tænke over tingene, eller føle sikkerhed, kan vi sige, "Dette handler ikke om at jeg vil forlade parforholdet, eller at jeg vil undgå konflikten, men jeg tager en pause og kommer tilbage. Kan vi mødes om en time (eller imorgen tidlig, eller lignende)?"

For de af os der ikke ved hvordan man argumenterer eller ikke bryder os om at engagere i konflikt, uanset formen, aftaler vi at vi vil være ærlige angående vores følelser (inklusive vrede), også selvom det kun er i et kvarter. Hvis vi ikke kan have en fair argumentation selv, eller hvis vi frygter konfrontation, vil vi kun diskutere vores uoverensstemmelser foran vores RCA sponsorpar eller vores parterapeut.

Regler kan variere i henhold til forholdets historie. Reglerne virker måske undertrykkende eller besværlige først. Men, vi har erfaret at vi bør være meget bevidste om dem de første måneder og at reglerne efterhånden blev mere automatiske som de erstattede vores gamle adfærdsmønstre, og blev rutine. Målet er at være i stand til at udtrykke og høre vrede på en sund måde. Vi har oplevet at evnen til at løse konflikter og argumentere fair kan være en stor intimitets-gave. Vi skriver vores "Fair Fighting" kontrakter ned, med hver aftale klart udtrykt, og beder vores RCA sponsorer være vidne til dem.

At Skabe en "Fair Fighting" Kontrakt

Før vi skaber en "Fair Fighting" Kontrakt er vi nød til at kigge på de måder hvorpå vi ikke har helt kommunikeret på en respektfuld og sund måde. Vi foreslår at hver person laver en liste over usunde, respektløse adfærdsmønstre de har tidligere udvist, såsom: At være selv-retfærdig, nedgørende, øgenavne, råbe, slå, true med at ende forholdet, eller sige ting der gør vores partner fortræd. Disse er blot nogen eksempler af usund opførsel som I kan skrive på listen. Det foreslås at hver person laver en liste.

Når vi laver listen hjælper det at være opmærksom på de følelser der kommer op. Føler vi frygt, angst, eller skam som vi fortæller om disse adfærdsmønstre? Hvis vi har negative følelser bør det være et varsel at vi overtræder vores egne interne moral regler, når vi engagerer i denne adfærd, og at denne adfærd ikke hjælper vores forhold. Disse følelser hjælper os måske også med at forstå at vi bør opføre os anderledes. Har vi modeleret adfærd som vi ville ønske at vores børn ville følge?

Efter at I har skrevet begge lister, foreslår vi at I kigger på begge lister og tænker over hvilke alternative respektfulde adfærdsmønstre vil hjælpe jeres parforhold og familie.

Efter at have kigget på den kombinerede liste, prøv at lave en liste over sunde, respektfulde adfærdsmønstre. En del af formålet med en "Fair Fighting" Kontrakt er at hver partner kan føle sig sikker når der er konflikt. Hvis begge er enige om de respektfulde adfærdsmønstre på listen, kan de hver især fokusere på

hvad der rent faktisk bliver sagt i diskussionen. Vi opfordrer par til at gøre dette med deres sponsorpar eller parterapeuter. Hvis vi føler sikkerhed, er vi mere villige til at tale med vores partnere om vores følelser og ønsker. Nogen par vælger måske ikke at sætte ord på deres vrede, frustration eller andre følelser fordi de frygter at det vil medføre et ophedet skænderi. Hvis vi vælger ikke at tale med vores partnere om vores følelser, ender vi med at distancere os selv fra vores partnere og ofre intimiteten.

Efter kontrakten er blevet skrevet, skal parret give deres samtykke for at den bliver gyldig. Hvis begge partnere ikke er enige i at følge aftalen, vil adfærden ikke forandres, og kontrakten bliver derved værdiløs. Gamle adfærdsmønstre er meget svære at ændre. Det vigtigste er viljen til at forsøge. Bevidsthed om vores adfærd er en god begyndelse, idet når vi så falder tilbage på gamle adfærdsmønstre, kan vi undskylde, tage en dyb indånding, og prøve at opføre os sundt igen. Det bliver efterhånden lettere når de nye adfærdsmønstre bliver mere af en vane. Det at bruge "Jeg" udtalelser som beskrevet i Sikkerhedsvejledningen virker måske underligt til at starte med, men efterhånden bliver det en normal måde at udtrykke følelser på. I tidens løb erstatter de nye adfærdsmønstre de gamle.

Kontrakten kan bliver ændret eller forandret i tidens løb som børn bliver ældre, sundheds problemer opstår og parrets helbredelse giver dem mere indsigt og personlig vækst. Nogen par har mere end en adfærdskontrakt. De har én for konflikt, én for intimitet og en familie kontrakt der inkluderer deres børn med opdragelse eller familie kontrakterne. Kontrakten er en påmindelse om, og et symbol på, parrets løfte om at tage sundere valg for at forbedre deres parforhold.

Skabelon "Fair Fighting" Kontrakt

En "Fair Fighting" Kontrakt kan se sådan ud:

Formålet med denne aftale er at skabe et sikkert og intimt miljø for de tidspunkter hvor vi er i konflikt. Disse "Fair Fighting" retningslinier og grænser tillader os at udtrykke vores følelser på en sund måde og sikrer at hver partner bliver hørt.

1. Vi aftaler at vi er allierede og er på det samme hold.
2. Vi aftaler at gennemgå denne aftale ofte.
3. Vi aftaler hver især at overholde denne aftale.
4. Vi vil starte med at læse RCA Sikkerhedsvejledningen.
5. Hvis en af os har brug for en "timeout" for at køle af, er vi *på forhånd* enige om at den første timeout vil være for en begrænset periode (for eksempel: 15–30 minutter). Personen der anmoder om en timeout aftaler at sige noget i retning af, "Jeg har brug for et kvarters timeout. Jeg forlader ikke forholdet. Jeg har bare brug for at falde til ro". Man kan anmode om mere tid hvis nødvendigt.
6. Vi aftaler at begrænse diskussioner af meget følsomme emner til 20 minutter. Når den tid er gået, vil vi reservere et andet tidspunkt til at færdigøre konversationen. Vi aftaler at vi ikke vil tale om meget følsomme emner før klokken 9:00, og efter klokken 21:00.
7. Vi aftaler ikke at bruge øgenavne, skamme, bruge groft sprog, eller bebrejde hinanden.
8. Vi aftaler at vi ikke vil være begå fysisk eller følelsesmæssige overgreb, hvilket inkluderer, men ikke er begrænset til, at skubbe, slå, smække med døren eller kaste ting. Vi aftaler også ikke at engagere i adfærd som vi ved vores partner frygter, såsom at true at forlade parforholdet eller at gå. Hvis en af os er bange på grund af konflikten, er vi enige om at udtale disse følelser ærligt. Vi vil da først fortsætte diskussion når

begge partnere føler sig sikre – for eksempel, ved vores næste møde med vores sponsorer.

9. Vi aftaler at identificere emnet der skal diskuteres og at holde konversationen til dette emne.
10. Vi aftaler ikke at løse konflikter eller engagere i "skænderi" adfærd på de følgende tidspunkter: Når vi kører; i sengen; i løbet af arbejdsdagen eller der hvor vi er ansat; når fjendtlig adfærd kan eskalere; og/eller når den ene partner er ked af det, sårbar, træt, sulten, eller "ikke i stand til at klare opgaven".
11. Vi aftaler også ikke at forsøge at løse konflikter når vi er ude, eller omkring familiemedlemmer.
12. Vi aftaler at kontakte vores sponsorpar, eller et andet par, hvis en af os føler at vi ikke er i stand til at forblive respektfulde i vores forsøg på at løse konflikten.

Vi laver denne aftale villigt og kærligt:

Partner _____ Partner _____

Dato _____

Sponsor _____ Sponsor _____

Dato _____