

For at frakoblingsprosessen skal være trygg, er det helt grunnleggende at tilfriskningsarbeidet gjøres varsomt, med humor, kjærlighet og respekt (det vil si, fra ståstedet til et sant selv eller en kjærlig indre forelder), og at vi oppdrar de kritiske overlevelseseldre eller falske selvne, som er våre nøkkelforsvarere/beskyttere og indre barn, på en pleiende og integrerende måte.

Når vi renser opp i disse utfordrende hindrene med et trygt og pleiende fundament (sant selv eller kjærlig indre forelder), er vi bedre i stand til å ta i bruk de tolv trinnene og oppdragsverktøyene som bidrar til å fortsette å bygge vår fysiske, mentale og åndelige kapasitet til å løse opp i konfliktene, huske de nøyaktige minnene og uttrykke de spesifikke assosierte følelsene som avhengighetene våre blokkerte.

Vi vil kanskje vurdere å velge et slagord som er ment for bruk over lengre tid, for å minne oss selv på viktigheten av disse milepælene når vi kommer til denne fasen av vår åndelige utvikling; og la oss, være så snille å huske å være varsomme, humørfylte, kjærlige og respektfulle med vår kritiske overlevelseselder eller falske selv også. De er tross alt våre eldste venner, våre lojale beskyttere og forsvarere som vi har stolt på, og de fortjener det.

Foreslåtte slagord, noen morsomme, til bruk over tid:

- ACA er en måte å leve på, som virker hvis du jobber med det. BRB s. 51
- Et lite steg for mennesket, og vi må fortsatt gjøre tilfriskningsarbeidet. :-)
- Få tak i, bearbeide og integrere på en trygg måte.
- Gå på mange møter, lese med glupskhett, dele alt vi vil – likevel må vi gjøre tilfriskningsarbeidet. :-)
- Bevege seg fremover ved å gå innover.
- Vi må likevel gjøre tilfriskningsarbeidet, kjære! :-)
- Hold kursen
- Seriøst?! Vi må fortsatt gjøre tilfriskningsarbeidet. :-)
- Vedvarende, konsekvent
- Se! Oppe mot himmelen er det en fugl, et fly, nei, vi må fortsatt gjøre tilfriskningsarbeidet. :-)
- Komme på, føle, løse opp
- Hvis det ikke er en ting, må vi likevel gjøre tilfriskningsarbeidet. :-)
- Pleiende og integrerende prosess for alle
- Har vi nevnt at vi fortsatt må gjøre tilfriskningsarbeidet? :-)

- Avholdenhet og frigjøring
- Hvilken del av **vi må fortsatt gjøre tilfriskningsarbeidet** er det vi ikke forstår? :-)
- Snakk, ha tillit, føl
- Yoda sier tilfriskningsarbeidet må vi fortsatt gjøre :-)

Å dele tilfriskningens gave

Etter hvert som vi beveger oss fremover i vårt åndelige søken, blir vi styrket av erfaringene vi har av å opprettholde og øke vår åndelige bevissthet, først og fremst med oss selv, deretter i vår samhandling med våre medreisende, med andre ACA-ere og spesielt med nykommere.

Ingen gave er større enn den vi har mottatt fritt og med takknemlighet, og som vi gladelig har gitt videre til nykommere som er i ferd med å starte på denne åndelige reisen det å dele den gaven som tilfriskning er, gir oss stor glede og tilfredsstillelse.

Nykommeren, som nettopp vandret inn i ACA, tenker ofte ikke på at tilfriskning er mulig. Ofte tror de ikke at de traumatiske og smertefulle konfliktene, minnene og følelsene er det som ligger under det livet som er så vanskelig å mestre. Og om nykommeren skulle tenke at det er det som ligger under, stoler de ofte ikke på at det går an å bearbeide dem.

Vårt konsekvente oppmøte og ydmyke service på møtene, samt vår ærlige deling av erfaring, styrke og håp som kommer i tilfriskningsprosessen, hjelper oss med å holde på det vi har fått ved å gi det videre. Vi forsikrer dem om at deres åndelige oppvåkning er mulig og at det faktisk er et mirakel som kan virkeliggjøres hvis vi gjør tilfriskningsarbeidet.

Mens vi har gjort tilfriskningsarbeidet en dag om gangen, har vi sett at den midlertidige gløden vi hadde i starten begynner å bli en permanent utstråling som vi bærer med oss når vi flyr ut av de beskyttende kokongene og blir til de unike vesenene som vår Høyere Kraft skapte oss til å være. Vi gir deg en oppriktig takk for at du kom, og vi inviterer deg til å fortsette å komme tilbake. Det virker hvis du jobber med det.

Lokal informasjon:

Til nykommeren i oss alle



**Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families**

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt.

Velkommen til ACA. Vi er veldig glade for at du er her. Som nykommere som starter på denne reisen til åndelig oppvåkning, kan vi kjenne på alle slags følelser: lettelse, tristhet, opprømtet og til og med forvirring. Kort tid etter at vi har kommet til ACA, kan noen av oss føle oss komfortable nok til å engasjere oss i å lese ACA-litteratur, finne en medvandrer og ta de foreslåtte trinnene for tilfriskning.

Når nykommerens glød dimmes

Etter vår erfaring viser nykommeren en egen glød i begynnelsen. Gløden fra den såkalte «rosa skyen» som vi får av å være i ACA vil begynne å falme, og vi kan føle oss desillusjonerte. Ikke bli motløs. Mange av oss trodde at trinnene var et magisk sett med ord som, når de ble uttalt, skulle løfte oss ut av dysfunksjonen. Tilfriskning i ACA innebærer mer enn å lese trinnene eller å fortelle historiene våre – mye mer.

Behold fokuset

Når nykommerens glød dimmes, signaliserer dette åpningen for en mulighet til å gjøre «jobben» med å tilfriskne. Å arbeide med å komme bak ordene, forbi vanene våre, til dypet av vår underbevissthet der konfliktene, minnene og følelsene fra vår traumatiske barndom har blitt muret inne av de kritiske overlevelsesforeldrene eller falske selvene* som har ventet på at vi skulle bli friske nok til å bearbeide dem.

Om storheten inne i deg

På dette punktet i tilfriskningsprosessen vår har vi kanskje lært alle ACA-uttrykkene for tilfriskning. Vi har kanskje deltatt på mange møter. Vi har kanskje jobbet med trinnene mange ganger og gjort service på ulike nivåer. Noen kan til og med tenke at vi selv er viktigst. Etter vår erfaring er du den aller viktigste.

Å skille mellom distraksjoner og forkledning

Etter hvert som vi når dette nivået i vår tilfriskning er distraksjonene mange og forkledningene er spesielt smarte: den kjedelige jobben, den nye/gamle romantiske interessen, mangelen på midler osv. Vi kan også oppfatte møtene som at de er til for klaging og klandring, at å få en følelsesmessig avslutning er en fantasi og at det ikke er noen tilfriskning der. De rømmer fra det vanlige til det helt ekstraordinære.

*Vi tror at hver og en av oss er født med et sant selv som blir tvunget til å gjemme seg av dysfunksjonelle foreldre. Et falskt selv [kritisk overlevelsesforelder] vokser frem for å beskytte det skjulte sanne selvet mot skade, men til en høy pris. BRB s. xv.

De kritiske overlevelsesforeldrene eller falske selvene har mange slike tricks i de mangfoldige ermene sine, og de vil gjøre alt for å forhindre at den smertefulle sannheten kommer fram. Dette har tross alt vært deres eneste oppgave – å holde det indre barnet, som er så fullt av smerte, stengt ute fra enhver mulig trussel mot deres tilstand, som er som å være i en kokong. Det tar vanligvis en stund før den godheten som vi finner i ACA blir til tillit.

Tilfriskningsarbeidet lokker

Til syvende og sist lokket tilfriskningsarbeidet oss alle til å gå dypere inn. Det å være klar over historiene våre, på hvordan vi forvrengte dem, eller hvordan vi påtok oss de dysfunksjonelle, karakteristiske trekkene er ikke løsningen – det er en bevissthet som ikke har rukket å synke inn – de ofte triste og forutsigbare startpunktene på den egentlige tilfriskningsprosessen. Vi har erfart at det healende arbeidet er vedvarende tilbake enn vi klarer å innse i begynnelsen.

Nå har forsvarsverkene våre antakelig blitt varslet, og det usynlige, beskyttende skjoldet er på sitt sterkeste. Vår kritiske, indre forelder eller falske selv har tross alt også lært noe på møtene våre! Likevel kan ikke programmets løfte om en åndelig oppvåkning utsettes. Det er skjebnen vår. Det healende arbeidet må gjøres.

Fortsett med å komme tilbake

«Fortsett med å komme tilbake» får en helt ny betydning når nesten hvert eneste fiber i kroppen vår har lyst til å lukke seg og løpe så fort og langt bort som mulig. Dette er det avgjørende stadiet der *tilfriskning* kan skje, hvis vi er utholdende og konsekvente. Ved å ta oss av vår åndelige helse tillater vi oss å holde ut ubehaget. Det å gå tilbake nå vil bety å gå glipp av den mest dyrebare muligheten i våre liv.

Hvis vi kan forutse nykommerens tap av glød, hvis vi kan fortsette å fokusere på vårt åndelige mål og bort fra distraksjonene, og hvis vi kan lære den åndelige leksen vår til tross for de mange røykteppene, vil anstrengelsen vår bli belønnet tusenvis av ganger. Dette tilfriskningsarbeidet lønner seg godt på måter som ikke kan måles eller beskrives.

Åndelig mål i tilfriskningsarbeidet

Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som et resultat av disse trinnene forsøkte vi å gi dette budskapet videre til andre som fortsatt lider, og å praktisere disse prinsippene i all vår gjerning.

Tilfriskningsarbeidet definert

Det å bearbeide og integrere våre underliggende konflikter, minner og følelser er kjernen i tilfriskningsarbeidet, som

hjelper oss til å bli hele (ikke dissosierte), tilstedeværende (ikke leve i fortiden eller fremtiden) og åndelig oppvåknet (ikke åndelig døde og numne).

Forberedelse for tilfriskningsarbeidet

Vi kan ha behov for å forberede oss på integreringsprosessen vår. Forberedelse kan kreve tilfriskning fra eksterne (utvendige) avhengigheter til stoffer. Vi vil også ha behov for tilfriskning fra enhver usunn avhengighet av mentalt, atferdsmessig og emosjonelt produserte indre (innvendige) avhengigheter.

Søk fysisk og emosjonell balanse

Som et resultat av denne tidlige avlæringen kan vi søke etter vår opprinnelige fysiske og emosjonelle balanse (edruelighet), og vår opprinnelige godhet – vår oppvåkne, åndelige bevissthet.

Forstå avhengighet

For å forstå tilfriskningsarbeidet kan vi ønske å ta i betraktning at voksne barn er like usunt avhengige av sine forsvarsmekanismer for overlevelse (kritiske overlevelsesforeldre eller falske selv) som alkoholikere er av alkohol, eller som rusavhengige er av rusmidler. For å forstå hva tilfriskningsarbeidet innebærer, kan det være til hjelp at man har en definisjon på usunn avhengighet.

Usunn avhengighet definert

En definisjon av mental, atferdsmessig, emosjonell eller fysisk usunn avhengighet kan være at vi har:

- Påståelige og/eller tvangsmessige relasjoner med
- tankesett, oppførsel, følelser eller humørskiftende/tankeendrende stoffer som
- til syvende og sist skaper manglende mestringsevne for å
- blokkere traumatiske eller smertefulle konflikter, minner og følelser som
- våre kritiske overlevelsesforeldre eller falske selv ikke tror på eller stoler på at
- vi kan løse opp, huske eller føle (bli friskere).

Trygg bearbeiding

Vår prioritet er å få tak i, bearbeide og integrere de konfliktene, minnene og følelsene våre som driver avhengighetene våre, på en trygg måte. Til forskjell fra stoffer, som man må avholde seg helt fra for å oppnå fysisk tilfriskning, må våre overlevelses- og forsvarsmekanismer (falske selv eller kritiske, indre foreldre) bli koblet fra på en trygg måte for at integrering skal skje. Det å ha en medreisende i ACA vil oppmuntre oss til å holde kursen; dette kan ikke understrekes for mye.