



**Velkommen til RCA,
Nykommerpar!**



**RECOVERING COUPLES
ANONYMOUS**

Hensigten med denne folder er at udbrede information om 12-Trinsfællesskabet Recovering Couples Anonymous (RCA). Dens formål er at vejlede nykommerpar i RCA og besvare spørgsmål, som er blevet stillet af mange af os.

Vi håber, at I vil finde den hjælp og det venskab, som vi som par i helbredelse har været privilegeret til at opnå i dette Fællesskab.

Helbredelsestelefonnumre

Navn

Telefonnr.

E-mail

Hvad er et par i helbredelse?

Ordet "par" omfatter enhver konstellation af to voksne mennesker i et forpligtet forhold uden hensyn til juridisk status eller seksuel præference. Et par i helbredelse er ethvert parforhold, som ønsker at forblive forpligtet overfor hinanden og genoprette og opbygge sund kommunikation, omsorg og større intimitet. Vi er par, der lider af mange forskellige problemer, nogle erkendte, andre ikke, nogle behandlet, andre ikke. Vi kommer også fra forskellige niveauer af sammenbrud, og vi søger alle helbredelse i RCA.

Hvad er Recovering Couples Anonymous?

Recovering Couples Anonymous er et Tolv-Trins Fællesskab dannet i efteråret 1988. Der er grupper i mange byer i USA, Canada og Europa. RCA breder sig fortsat til andre områder. Selvom der ikke er et organisatorisk forhold til Anonyme Alkoholikere (AA), er vores Tolv Trin, Tolv Traditioner og Principperne tilpasset efter AA. Vores primære formål er at forblive forpligtet i kærlige og intime parforhold og hjælpe andre par til at opnå frihed fra afhængige og ødelæggende parforhold. Ved at bruge dette programs værktøjer, tager vi hver især ansvar for vores parforholds vel og vel, skaber ny intimitet og finder glæde ved hinanden. Vi søger ikke at bebrejde vores partner for det dysfunktionelle ved vores nuværende situation. Vi bringer begge forventninger, budskaber fra vores oprindelige familier, erfaringer med krænkelser og individuelle overlevelsesmekanismer (inklusiv afhængigheder) til vores parforhold. Via RCA kan vi starte forfra!

Hvilke værktøjer hjælper os med vores helbredelse?

Vi har erfaret, at det at arbejde med programmet betyder at bruge de tilgængelige værktøjer én dag ad gangen. Det vigtigste værktøj er at deltage i RCA møder. Her lærer vi, hvordan programmet virker, hvordan man praktiserer de Tolv Trin sammen som et par, og hvordan man udskifter gamle, usunde adfærdsmønstre med sundere måder at være sammen på. Vi deler vores erfaring, styrke og håb med andre par. Vi lærer, hvordan andre par har brugt RCA's værktøjer i deres daglige samliv. Værktøjerne omfatter RCA Blå Bog (Recovering Couples Anonymous), sponsorpar, opbygge et støttende netværk, udarbejde konfliktløsningskontrakter, læse litteratur, yde service, bekræftelser, have det sjovt sammen, løse konflikter og bruge Sikkerhedsvejledningen.

Deltager vi kun som et par eller hver for sig?

RCA møder er for begge medlemmer af parforholdet. Vi mener, at et parforhold er en selvstændig enhed med sit eget separate liv, som har brug for omsorg og udvikling. RCA symbolet, den trebenede taburet, repræsenterer hver partners individuelle helbredelse samt parforholdets helbredelse som én enhed. Vi tror på, at parhelbredelse står som taburetten, når alle tre dele arbejder sammen.

Der vil være tidspunkter, hvor begge medlemmer af parret ikke kan komme til et møde sammen, og det er som regel muligt for den ene partner indimellem at deltage i et RCA møde alene. Dog virker programmet kun, hvis begge parrets medlemmer er villige til at arbejde med det. 4.

Tradition fastslår princippet om, at hver gruppe er selvstændig og kan fastlægge deres egen beslutning om, hvorvidt mødet er lukket (kun for par) eller åbent for singler.

Den internationale mødeliste opdateres regelmæssigt med information om RCA grupperne.

Hvordan kan Recovering Couples Anonymous hjælpe vores parforhold?

I RCA opdager vi de mange måder, hvorpå vi har skadet os selv og vores parforhold. Ofte har vi ikke haft forudsætningerne eller rollemødelserne, der kunne hjælpe os til at indgå i sunde parforhold. Vi erkender, at hverken vores kærlighed eller vores parforhold har været ideelle. RCA's principper er værktøjer, som har været vejledninger til åndelige fremskridt fremfor perfektion. RCA hjælper os til at hjælpe os selv. I RCA har vi fundet den støtte og håb til at udvikle dybere intimitet og til at leve uden destruktiv adfærd.

Hvad sker der ved møderne?

Der er foreslåede retningslinjer for RCA helbredelsesmøder, som kan tilpasses hver gruppes formål. Generelt åbnes hvert møde med en velkomst efterfulgt af Sindrobønnen (her anvendes flertalsformen "vi" og "os"). Dette efterfølges normalt af Forordet, Sådan virker det – del 1, De Tolv Trin, Sådan virket det – del 2 og månedens Tradition. Strukturen for hvert møde kan indeholde: et speakerpar, trinmøde, meditation, refleksion eller anden materiale, der er udviklet til at skabe parhelbredelse. Efter oplæsningen af Sikkerhedsvejledningen åbnes mødet for deling af erfaring, styrke og håb. Når det ene medlem af et par har delt, kan det andet medlem dele eller afslå at dele. Vi har erfaret, at det at følge Sikkerhedsvejledningen og undgå tværnsnak er yderst vigtigt. Med tværnsnak menes enhver reaktion eller afbrydelse, som fjerner opmærksomheden fra delingen.

Det omfatter udbrud så som sukken, "åh", dramatiske ansigtsudtryk og kropssprog, såvel som verbalt at kommentere på indholdet af en deling. Alle delinger bør rettes til hele gruppen og aldrig til én specifik person, især ens partner. Et sikkert miljø giver os mulighed for at opleve og dele vores smerte og indrømme vores sårbare, hemmelige sider af os selv overfor hinanden. Mødet afsluttes sædvanligvis med Tolv Trins relaterede meddelelser, 7. Tradition, Løfterne og Afslutningsbønnen.

Hvad deles der om ved et RCA møde?

Ved RCA møder inviteres speakerpar til at dele om deres parforholds erfaring, styrke og håb. Speakerpar opfordres til at fortælle deres egen unikke parhistorie, og hvordan deres individuelle problemer og afhængigheder har påvirket deres parforhold. Vi fokuserer på vores egne problemer relateret til parforhold i stedet for vores partners problemer. Andre tilgange kan være: hvordan I som et par har erkendt jeres dysfunktioner, hvordan I startede jeres parhelbredelse, hvordan I arbejder med RCA's Tolv Trin, jeres arbejde med et sponsorpar eller hvordan det at skabe intimitet er blevet styrket ved at deltage i RCA møder, arbejde med Trinene og overgive jer til jeres Højere Magt.

At dele håb er et vidunderligt speakerpar-emne. Hvordan har RCA forbedret jeres liv? Hvilke udfordringer løber I stadig ind i? Hvordan bliver Løfterne til virkelighed i jeres parforhold? Hvordan skaber I venskaber med andre par i helbredelse og tid til jeres parforhold i en travl hverdag?

Speakerpar opdager og deler ofte styrker ved og bekymringer om dem selv, som de ikke tidligere har været beviste om. At dele ved et møde er en vidunderlige gave til jeres helbredelse.

Skal vi skændes eller have problemer for at deltage i RCA?

Nej. Mange par vælger at gå i RCA for at opbygge et sundt parforhold fra begyndelsen af forholdet. Ingen af os har haft perfekte familier. De fleste af os har bagage med fra fortiden. Vi har alle svære udfordringer i vores parforhold. Vi er nødt til at lære at bruge vores styrker og søge hjælp i de perioder, hvor vi kæmper med uundgåelige problemer.

Hvad er ædruelighed i parhelbredelse?

Vi definerer ædruelighed som evnen til at forblive forpligtet i parforholdet. Vi mener, at ædrueligheden begynder, når vi tager og accepterer 1. trin sammen: "Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vort parforhold - at vore liv sammen var blevet uhåndterlige."

Hvad er et fejltrin eller tilbagefald i Parhelbredelse?

Et fejltrin sker, når vi sætter spørgsmålstegn ved vores forpligtelse, nægter at acceptere fælles ansvar for vores problemer, anvender bebrejdende og dømmende adfærd, overtræder Sikkerhedsvejledningen eller stopper med at arbejde med programmet sammen. Sædvanligvis er vores kommunikation brudt sammen, og vi har skabt afstand imellem os ved at bruge gamle overlevelsesmekanismer. Et fejltrin er et enkelt forkert skridt i udviklingen, hvor et tilbagefald er mere alvorligt og kan have brug for yderligere hjælp.

Hvad sker der, efter vi forlader mødet?

Det bedste råd er at blive ved med at arbejde med programmet. Nogle gange vil en ide, tanke eller et spørgsmål, som opstod under et møde, komme op til overfalden på et senere tidspunkt. Det er vigtigt at have respekt for vores partners grænser, og bede om lov til at snakke om et emne. Hver af os skal føle os sikre, så vi åbent kan dele med hinanden, hvilket vil sikre den tillid og omsorg, vores parforhold behøver for at vokse og bestå.

Hvordan ved vi, om RCA programmet vil virke for os? Kan RCA redde vores parforhold?

Der er ingen garantier. Vi har erfaret, at der ikke findes nogen problemer, som I har oplevet, der ikke er almindelige for mange af os. Formålet med RCA er ikke, at få par til at blive sammen for enhver pris. At arbejde med programmet sammen som et par, kan føre til konklusionen, at det er sundest at gå fra hinanden. Værktøjerne, støtten og helbredelseserfaringerne er alle tilgængelige for jer. Resten er op til jer hver især og jeres Højere Magt.

Skal I være i et andet Tolv Trins-program for at være i RCA?

Nej! Selvom vi på det kraftigste anbefaler begge parrets medlemmer at være i et individuelt helbredelsesprogram foruden RCA, er det ikke en forudsætning for at være medlem af RCA. Som minimum bør begge være villige til at lære mere om Tolv Trins-processen. I RCA er det et vigtigt tema, at begge parrets medlemmer tager ansvar for dysfunktionen i deres parforhold. Vi har dog erfaret, at individuel helbredelse i de forskellige andre Tolv Trins Fællesskaber ikke nødvendigvis fremmer parhelbredelse. Men individuel helbredelse har en tendens til at gøre parhelbredelse nemmere. En succesfuld RCA opskrift er: Min individuelle helbredelse plus din individuelle helbredelse plus vores parhelbredelse er lig med et sundt parforhold i helbredelse. Alle disse tre er vigtige faktorer for den sindsro, stabilitet og intimitet, vi hver søger.

Ét er for én af os at beslutte sig for at deltage, men hvordan arbejder vi med programmet sammen, særligt hvis vi har problemer?

Der findes ikke et simpelt svar på dette spørgsmål. Til tider er den ene mere villig til at arbejde for parforholdet end den anden. Nogle gang er det bedste, vi kan gøre, at deltage i RCA møder og lade vores Højere Magt og Fællesskabet vise os vejen. Programmet giver os værktøjerne, men valget er vores. Vi er her for at støtte hinanden. RCA møder er én måde at pleje vores parforhold på og skaffe os muligheder for til at knytte bånd til vores partner såvel som andre par.

Hvad er et sponsorpar, og hvordan vælger vi dem?

Et sponsorpar er et andet RCA par i helbredelse, som deler deres erfaring med arbejdet med Trinnene sammen med jer. Dette par kan hjælpe jer med at forstå RCA programmet, lære jer at bruge værktøjerne og bare være der for jer som et par. Find nogen, hvis program tiltrækker jer, og med hvem I er villige til at være sårbare, tillidsfulde og dele, hvem I virkelig er som et par.

Hvad sker der, hvis vi til et RCA møde møder et andet par, som vi kender?

Anonymitet er vores åndelige grundlag – hvilket giver et sikkert sted at finde helbredelse. Husk på dette slogan: "Hvem I ser her, hvad I hører her, lad det blive her, når I går."

Hvis I møder nogen, I kender, er det vigtigt at respektere hinandens grænser. Bekymringer om, hvad andre tænker om os som et par, kaldes for parskam. Parskam er almindeligt for mange af os. Husk på, at ethvert par, der deltager i et RCA møde, er der af samme årsag.

Hvad kan vi snakke om på RCA møder?

Vores fokus er at dele om, hvem vi er som et par, og hvordan individuelle problemer og afhængigheder har påvirket vores parforhold. Vi lytter og taler respektfuld til vores partnere og andre. Det er vigtigt at undgå selvretfærdigende udtalelser eller at tage og dele vores partners selvransagelser. Vi tager ansvar for vores egen historie så vel som vores reaktioner over for vores partner. Vi anerkender også vores egne fremskridt og arbejde mod helbredelse. Mange af os har været lammet af skam eller frygt, og vi finder det svært at tale foran andre. Det er vigtigt for hver af os at tale, så snart vi føler, at vi er klar til det. RCA medlemmer prøver altid at acceptere hinanden, som de er, betingelsesløst. Og vi udvikler os hver i vores eget tempo.

Hvordan kan dét at lytte hjælpe os?

Mange af os har erfaret, at dét at lytte til vores partner uden at afbryde eller forberede modargumenter er yderst værdifuldt! At lytte øger forståelsen og empatien for vores partner. At høre på andre par og vores partner plejer at skabe opmærksomhed og respekt for forskelle. Denne accept og vilje til at lytte, hjælper os med at undgå forvirring omkring vores reelle problemer. Det sidste vi har brug for i parhelbredelse, er at dele benægtelse!

Nogle af de ting, som vi lytter efter, er fælles adfærd og følelser. Hvordan håndterede denne person eller dette par en lignende situation?

Hvilke forandringer har speakerparret foretaget, som vi ønsker også kunne ske for os? Hvilke tiltag kan vi gøre på baggrund af det, vi har hørt på møderne? Hvordan har det at høre et andet par dele om lignende hændelser beroliget os? Mange af os er overviste om, at vores Højere Magt ofte taler til os igennem andre pars historier, indsigter, følelser og problemer. Vores parforhold er værdigt til helbredelse bare ved at lytte opmærksomt!

Hvad menes der med Højere Magt?

Trin To lyder: "Vi kom til at tro på, at en magt større end os selv kunne genoprette vor forpligtelse og intimitet." Vi forstod, at uanset hvor hårdt vi prøvede, havde vi brug for hjælp, og at ingen menneskelig magt kunne have genoprettet vores intimitet. Ligesom i individuelle helbredelsesprogrammer definerer hvert par den Magt, som de sammen forstår den. Det kunne være Gud eller en åndelig oplevelse, ja selv naturen. Der er plads til enhver fortolkning, når bare den er af åndelig betydning for jer.

Kan vi være en del af RCA, hvis vi er separeret, skilt, dater, bøsser eller lesbiske?

Ja. Den eneste betingelse for medlemskab i RCA er, at I er et par, som ønsker at forblive forpligtede overfor hinanden og at genoprette et kærligt, forpligtet og intimt parforhold. I er medlemmer, hvis I deltager i programmet. I behøver ikke at melde jer ind. Der er ikke nogen afgifter eller gebyrer. Syvende Tradition lyder: "Hver RCA gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra." Vores frivillige bidrag går til husleje, litteratur, the og kaffe og til at støtte RCA World Services.

Hvem styrer forretningen, RCA?

Recovering Couples Anonymous er (for evigt) ikke-professionel. Hver gruppe er selvstyrende. Board of Trustees (Bestyrelsen) i World Service Organization (WSO) er den øverste myndighed i RCA. Bestyrelsen bliver valgt efter et rotationsprincip af Fællesskabet ved det Årlige Internationale Konvent. WSO Kontoret fungerer som kontaktpunkt i forhold til at udsende litteratur, besvare spørgsmål, henvise par til helbredelsesmøder og bidrage offentligheden med information.

Hvordan kan vi som et nyt par dele vores erfaring, styrke og håb?

Vi lærer af hinanden. Vi er alle vigtige. Der er ikke ét par, som har alle svarene. Vi lytter for at lære, og vi lærer ved at lytte! Når vi deler ærligt og åbent foran vores partnere og andre par i

helbredelse, udvikler vi os sammen og lærer om intimitet og sunde måder at kommunikere på. Der er mange muligheder for udvikling gennem 12-Trins service ved at give dét tilbage, som blev givet til os. At skrive vores historie eller en ide i RCA's Nyhedsbrev, Hand in Hand, at deltage i en af World Service Bestyrelsens komitéer, at deltage i lokal helbredelsesservice og at deltage i det Internationale Konvent er nogle af de mange muligheder for at yde service.

Kom og vær med!

I RCA lærer vi at værdsætte og nyde vores parforhold med vores livs udkårne. Vi lærer at vores udfordringer og problemer ikke er unikke. Vi opnår håb og sikkerhed for, at vores eget parforhold kan bedres og vokse. Med hjælp fra vores Højere Magt kan vi genoprette forpligtelse og intimitet i vores parforhold.

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.

(Anonyme Alkoholikers Tolv Trin er blevet tilpasset med tilladelse af Anonyme Alkoholikers World Services, Inc. ("AAWS"). Tilladelsen til at tilpasse de Tolv Trin betyder ikke, at Anonyme Alkoholikere har et tilhørsforhold til dette program. AA er kun et program til helbredelse fra alkoholisme – brugen af AA's Trin eller en tilpasset version i forbindelse med programmer og aktiviteter, som lægger sig op af AA, men som adresserer andre problemer, eller brugen i enhver anden ikke-AA kontekst, er ikke ensbetydende med andet.)

Kendetegn ved Funktionelle og Dysfunktionelle Par

1. **Dysfunktionelt:** At være ulykkelig sammen føles sikrere end at være alene.
Funktionelt: 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. **Dysfunktionelt:** Det er sikrere at være med andre mennesker, end det er at være alene og intime med vores partnere.
Funktionelt: At være alene og intime med vores partnere bliver sikrere, fordi vi lærer at være åbne og ærlige.
3. **Dysfunktionelt:** Hvis vi virkelig lader vores partnere vide, hvad vi har gjort, eller hvad vi føler og tænker (hvem vi er), vil vi blive forladt.
Funktionelt: 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. **Dysfunktionelt:** Det er lettere at gemme eller medicinere vores følelser via tvangsmæssig adfærd, end det er at udtrykke dem.
Funktionelt: Vi lærer at udtrykke vores følelser og har ikke længere behov for at gemme eller medicinere dem.
5. **Dysfunktionelt:** At være viklet helt ind i og totalt afhængige af hinanden, føles som kærlighed.
Funktionelt: At kunne regne med hinanden bringer styrke til vores parforhold.
6. **Dysfunktionelt:** Vi finder det svært at bede om dét, vi har brug for, både som enkeltpersoner og som par.
Funktionelt: Vi lærer, at det er acceptabelt at bede om dét, vi har behov for, både som enkeltpersoner og som par.
7. **Dysfunktionelt:** At være seksuel er det samme som at være intim.
Funktionelt: At være kærligt seksuel kan styrke vores parforhold, men der er mange andre måder at være intime på.
8. **Dysfunktionelt:** Vi undgår enten vores problemer eller føler, at vi er individuelt ansvarlige for at løse de problemer, vi har som par.
Funktionelt: 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 middelmart.
9. **Dysfunktionelt:** Vi tror, at vi skal være enige om alt.
Funktionelt: Vi lærer, at det ikke er nødvendigt at være enige om alting for at være lykkelige.
10. **Dysfunktionelt:** Vi tror, at vi skal kunne lide de samme ting og have de samme interesser.
Funktionelt: Vi lærer, at vi kan have mange forskellige interesser og stadig nyde at være sammen.
11. **Dysfunktionelt:** Vi tror, at vi skal være socialt acceptable for at være ok som par.
Funktionelt: Vi mener, at for at være ok som par, skal vi være ærlige over for os selv, vores parforhold og vores principper.
12. **Dysfunktionelt:** Vi har glemt, hvordan vi leger sammen.
Funktionelt: Vi genfinder lethed og glæden ved kådhed.
13. **Dysfunktionelt:** Det er sikrere at blive vred over små ting end at dele vores ærlige følelser om store ting.
Funktionelt: Vi lærer, hvordan vi på passende vis kan udtrykke vores følelser om både store og små ting.
14. **Dysfunktionelt:** Det er lettere at skyde skylden på vores partner, end det er at acceptere vores eget ansvar.
Funktionelt: Vi lærer at acceptere vores eget ansvar i stedet for at fokusere på vores partners ansvar.
15. **Dysfunktionelt:** Vi håndterer konflikter ved at være ude af kontrol, eller ved ikke at skændes overhovedet.
Funktionelt: Vi lærer at håndtere konflikter passende og skændes fair.
16. **Dysfunktionelt:** Vi føler, at vi er utilstrækkelige forældre.
Funktionelt: Vi begynder at acceptere vores begrænsninger som forældre.
17. **Dysfunktionelt:** Vi skammer os over os selv som par.
Funktionelt: Vi er stolte over de fremskridt, vi gør som par.
18. **Dysfunktionelt:** Vi gentager dysfunktionelle mønstre fra vores oprindelige familier.
Funktionelt: Vi genkender de dysfunktionelle mønstre fra vores oprindelige familier – og bryder dem.

Sindrobønnen 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.

Revideret, maj 2013

Midlertidig dansk oversættelse, september 2016

RCA WSO

P.O. Box 11029

Oakland, CA 94611 USA

1-877-633-2317 (toll free U.S. &
Canada)

wso-rca@recovering-couples.org

www.recovering-couples.org

RCA Danmark

info@rcadanmark.dk

www.rcadanmark.dk