

Saturs

Pamatdokumenti, kas nepieciešami PAB sapulcei.

1. **Sapulces formāts** (dokumentā ir 2 sapulču vadīšanas piemēri, bet katra grupa var sapulces formātu pielāgot savām vajadzībām - papildināt vai saīsināt)
2. **Sapulces formāts 4x4 jeb pazīmju sapulcei**
3. **PAB 12 Soļi**
4. **PAB 12 Tradīcijas**
5. **Poblēma**
6. **Risinājums**
7. **Pieaugušo alkoholiķu bērnu idzīvošanas pazīmju saraksti**
8. **Uzruna jaunatnācējam**
9. **Solījumi**
10. **Lūgšanas**
11. **Jūtu tabulas**

Sapulces formāts

1. "Lab _____ un esiet sveicināti Pieaugušo Alkoholiķu Bērnu _____ sapulcē. Mani sauc _____ un es esmu pieaugušais bērns. Es jūs lūdzu izslēgt vai uzlikt klusajā režīmā telefonus, lai tie netraucē sapulcei.

2. **Pieaugušie alkoholiķu bērni (PAB)** ir 12 Soļu un 12 Tradīciju programma vīriešiem un sievietēm, kuri uzauguši alkoholisma skartās vai citādi disfunkcionālās ģimenēs.

PAB programma tika izveidota pamatojoties uz uzskatu, ka ģimenes disfunkcija ir slimība, kura mūs inficēja bērnībā un turpina ietekmēt arī šodien. Mūsu biedru starpā ir arī cilvēki no ģimenēm, kurās nebija atkarību problēmas, taču tajās bija sastopama vardarbība, nevērība un neveselīga uzvedība.

Mēs tiekamies, lai dalītos ar savu pieredzi un atveseļošanos drošā un cieņpilnā vidē. Mēs atklājam to kā alkoholisms vai cita ģimenes disfunkcija ir ietekmējusi mūs pagātnē un kā tā ietekmē mūs tagad. Lietojot **12 Soļus**, koncentrējoties uz **Risinājumu** un pieņemot **Augstāku Spēku** pēc mūsu sapratnes, mēs kļūstam brīvi no alkoholisma vai ģimenes disfunkcijas izraisītajām sekām. Mēs identificējamies ar Problēmas aprakstu un mācamies dzīvot **Risinājumā** dienu pa dienu.

3. **12 Soļi** (vadītājs lūdz grupai nolasīt 12 Soļus, laižot apkārt lapu)

4. **12 Tradīcijas** (vadītājs lūdz grupai nolasīt 12 Tradīcijas, laižot apkārt lapu)

5. **Problēma** (vadītājs lūdz grupai nolasīt Problēmu, laižot apkārt lapu)

6. **Par anonimitāti** To ko tu dzirdi sapulcē, neizpauž ārpusē. Mēs nestāstam citiem cilvēkiem ārpus sapulces par to ko citi ir stāstījuši sapulcē. Lūdzu cieniet to cilvēku anonimitāti, kuri šodien dalās.

7. **Par pārtraukšanu un iejaukšanos** Mēs nepārtraucam citus runātājus. Tas nozīmē, ka mēs nepārtraucam, neatsaucamies uz citiem runātājiem, nekomentējam viņu teikto un neuzdodam jautājumus. Mēs to darām, jo nākam no ģimenēm, kurās mūsu jūtas un domas tika uzskatītas par nepareizām vai arī tās netika uzklauskātas un ņemtas vērā. Mēs pieņemam citu cilvēku teikto bez komentēšanas, jo tas, ar ko viņi dalās, ir patiesība viņiem pašiem. Mēs strādājam pie tā, lai uzņemtos vairāk atbildību par mūsu pašu dzīvēm nevis, lai dotu padomus citiem.

8. **Jūtu aplis** - aicinu sapulces dalībniekus iepazīstināt ar sevi, nosaucot tikai savu vārdu un īsi dalīties par savām sajūtām. Tas viss nav, lai Tevi mulsinātu, bet lai palīdzētu tev iejusties sapulcē. Dalīšanās protams nav obligāta – ja nevēlies, vari nedalīties.

9. Vai sapulcē ir kāds **jaunatnācējs**? (Sapulces vadītājs, ja ir jaunatnācējs, nolasa "Uzrunu jaunatnācējam")

10. Šodienas **sapulces tēma** – Vai kādam ir ierosinājumi par sapulces tēmu – Pazīme, Soļi, Literatūras lasīšana un diskusija par to, brīvā tēma?

11. **Noslēgums** Dalīšanās laiks ir galā. Paldies jums visiem, kas dalījāties.

12. **PAB Solījumi vai Risinājums** (vadītājs lūdz grupu nolasīt Solījumus vai Risinājumu)

13. Tagad ir laiks **7. Tradīcijai** "Katra PAB grupa pilnībā nodrošina sevi ar visu nepieciešamo, nepieņemot ziedojumus no ārpuses." Jaunatnācēji pirmā sapulcē neziedo. Mēs viņus mudinām iegādāties literatūru vai paņemt izdales materiālus.

14. Vai ir kādi paziņojumi vai jautājumi?

15. Noslēgsim sapulci ar kopīgu **Dvēseles miera lūgšanu**.

Turpini nākt!

4x4 sapulces vadīšanas formāts

Lab_____, sāksim sapulci.

Lūgums izslēgt vai uzlikt klusajā režīmā telefonus.

Grupas apziņa lēma, ka sapulce norisinās no pl _____ līdz pl _____

Mani sauc _____ un es esmu atlabstošs pieaugušais bērns. Esiet sveicināti **PAB 4x4 sapulcē**, kur mēs pievērsamies **Izdzīvošanas pazīmju sarakstiem**, katru reizi kādai pazīmei no visiem četriem sarakstiem. Kad mēs attiecinām uz sevi Izdzīvošanas pazīmes, mēs varam sākt atveseļošanos, kur strādājam ar PAB ieteiktajiem Divpadsmit Soļiem, lai šīs pazīmes pārstrādātu un iekļautu mūsu veselumā, un audzinātu sevi no jauna ar maiguma, humora, mīlestības un cieņas palīdzību un pamostos garīgi.

Kas ir PAB?

Pieaugušie alkoholiķu bērni (PAB) ir 12 Soļu un 12 Tradīciju programma vīriešiem un sievietēm, kuri uzauguši alkoholisma skartās vai citādi disfunkcionālās ģimenēs .

Šonedēļ mēs strādājam ar _____ Pazīmi un šīs pazīmes ir (SAPULCES VADĪTĀJS nolasa visas četras pazīmes no tabulas).

Nolasīšu tekstu par šo pazīmi no LSG vai Izdzīvošanas pazīmju darbavotnīcas.

Dažos vārdos par to kā dalīties šajā sapulcē: Šī ir droša vide, lai dalītos par savu bērnības pieredzi un tās ietekmi uz mūsu tagadni, bez kritikas un tiesāšanas. Mēs iedrošinām katru PAB dalībnieku atklāti dalīties par viņa vai viņas pieredzi. Regulāri apmeklējot sapulces, mēs atklājam to, ka sākam iznākt no nolieguma un iegūt brīvību no sekām, ko izraisījis alkoholisms vai ģimenes disfunkcija.

PAB sapulcēs mēs **neiejaucamies**. Iejaukšanās nozīmē pārtraukt, atsaukties uz kādu cilvēku vai komentēt, ko cits ir teicis sapulces laikā. Mēs šādi rīkojamies, jo tad, kad mēs augām, neviens neieklausījās mūsos vai taica, ka mums nav taisnība. Mēs pieņemam citu teikto, jo tā ir patiesība viņiem pašiem.

Mēs mudinām tevi nemēģināt mierināt citus, ja viņi kļūst emocionāli vai sāk raudāt PAB sapulces laikā. Mēs ļaujam citiem just viņa vai viņas jūtas, nepārtraucot šo procesu.

Dalīšanās beigsies 5 minūtes pirms sapulces beigām.

Tiem, kas ir mums pievienojušies vēlāk, mēs runājam par ____ Pazīmi. Pazīmes ir : (SAPULCES VADĪTĀJS nolasa četras pazīmes no pazīmju tabulas.)

SAPULCES VADĪTĀJS 5 minūtes pirms sapulces beigām sāk slēgt sapulci.)

SAPULCES NOSLĒGUMS

Dalīšanās laiks šovakar ir galā. Paldies jums visiem, kas dalījāties.

7. Tradīcija skan šādi: “ Katrai PAB grupai vajadzētu pašiem nodrošināt visu nepieciešamo tās norisei, nepieņemot palīdzību no ārpuses.” Saskaņā ar šo Tradīciju mēs paši rūpējamies par visām grupas vajadzībām – gan materiālām, gan nemateriālām. Mēs ziedojam naudu, lai nodrošinātu grupas materiālās vajadzības un mēs atbalstām savu grupu, iesaistoties kalpošanā – gan kā sapulces vadītājs, kas lasa tekstus un vada sapulci, gan kā pulksteņmeistars, kas uzmana laika limitu. Mēs varam piedalīties arī kā kasieris, durvju

atslēdzējs/aizslēdzējs, piedalīties intergrupā kā grupas pārstāvis. Un arī ar tik vienkāršiem darbiem kā telpu sakārtošana pirms un pēc sapulces, krūzīšu nomazgāšana.

Vai kādam ir kāds paziņojums?

Vai kāds šeit ir pirmoreiz?

Mēs Jūs aicinām apmeklēt šo sapulci 14 nedēļas pēc kārtas, lai izietu pilnu ciklu. Ja tas izklausās pārāk daudz, tad vienkārši atnāc uz šo sapulci vienreiz nedēļā un 14 notiks pats par Sevi.

Nobeigumā: tam, ko tu dzirdēji šajā sapulcē vajadzētu palikt šajā sapulcē. Lūdzu cieni to cilvēku anonimitāti un konfidencialitāti, kuri šovakar dalījās.

Vai kāds lūdzu varētu nolasīt **Solījumus**?

Paldies.

Noslēgsim šo sapulci ar **PAB Dvēseles miera lūgšanu**

Turpini nākt!

12 Soļi



1. Mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi alkoholisma vai citas ģimenes disfunkcijas seku priekšā un ka mūsu dzīves ir kļuvušas nevadāmas.
2. Nonācām pie pārliecības, ka par mums stiprāks spēks var atjaunot mūsu veselo saprātu.
3. Nolēmām mūsu gribu un mūsu dzīves uzticēt Dievam, kā mēs viņu saprotam.
4. Veicām dziļu un bezbailīgu sevis un savas dzīves morālo inventarizāciju.
5. Atzinām Dievam, sev un vēl kādam citam cilvēkam mūsu nodarījumu patieso dabu.
6. Bijām pilnībā gatavi, lai Dievs noņemtu šos mūsu rakstura trūkumus.
7. Pazemīgi lūdzām, lai Dievs noņem mūsu trūkumus.
8. Sastādījām to cilvēku sarakstu, kuriem esam darījuši pāri un kļuvām gatavi atlīdzināt viņiem.
9. Atlīdzinājām šiem cilvēkiem, kad vien iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varēja nodarīt pāri viņiem vai citiem cilvēkiem.
10. Turpinājām veikt personīgo inventarizāciju un, kad kļūdījāmies, to tūlīt atzinām.
11. Ar lūgšanām un meditāciju centāmies pilnveidot mūsu apzināto kontaktu ar Dievu, kā mēs viņu saprotam, lūdzot tikai vienu - uzzināt viņa gribu pār mums, un spēku šo gribu pildīt.
12. Ieguvuši garīgo atmodu, ko deva šie soļi, mēs centāmies nest šo vēsti tiem, kas vēl arvien cieš, un pielietot šos principus visās mūsu dzīves jomās.

PAB 12 Tradīcijas

1. Mūsu kopējā labklājība ir pirmajā vietā, katra personiskā atveseļošanās ir atkarīga no PAB vienotības
2. Mūsu grupas darbībā ir tikai viena augstākā autoritāte – mīlošais Dievs, kā viņš var atklāties grupas apziņā. Mūsu vadītāji ir tikai uzticami kalpotāji, tie mums kalpo, nevis mūs vada.
3. Vienīgais noteikums, lai kļūtu par PAB biedru, ir vēlme atveseļoties no sekām, ko izraisījusi izaugšana alkoholiķu vai citādi disfunkcionālā ģimenē.
4. Katra grupa ir pilnīgi patstāvīga, izņemot to jautājumu risināšanu, kas iespaido citas grupas, vai PAB kopumā. Mēs sadarbojamies ar visām citām 12. soļu programmām.
5. Katrai grupai ir tikai viens pamatmērķis – palīdzēt tiem pieaugušajiem alkoholiķu bērniem, kuri joprojām cieš.
6. PAB grupas neielaižas nekādos darījumos, nefinansē, un neļauj izmantot PAB vārdu nekādām radniecīgām organizācijām vai ārējiem pasākumiem, lai naudas, īpašuma vai prestiža problēmas nenovērstu mūs no pamatmērķa
7. Katra PAB grupa apgādā sevi pati ar visu nepieciešamo, nepieņemot nekādus ziedojumus no ārpuses
8. PAB arī turpmāk jāpaliek neprofesionālai organizācijai, bet mūsu dienesta centri var pieņemt speciālus algotus darbiniekus.
9. PAB, kā tādai, nav jābūt organizētai, bet mēs varam veidot nodaļas vai komitejas, kas ir atbildīgas tiem, kam tās kalpo.
10. PAB neieņem nostāju jautājumos, kas to neskar, PAB vārdam nav jāparādās publiskās diskusijās.
11. Mūsu publisko attiecību politika balstās uz pievilcību, nevis propagandu; mēs saglabājam anonimitāti presē, radio, TV, filmās un citos medijos.
12. Anonimitāte ir mūsu tradīciju garīgais pamats, vienmēr atgādinot mums, ka principi ir svarīgāki par personībām.

PROBLĒMA

Daudzi no mums apjauta, ka mums visiem ir kādas kopīgas īpašības, kas ir mūsu bērnības sekas - bērnības, ko pavadījām alkoholiskā vai citādi neveselīgā ģimenē.

Mēs jutāmies izolēti, atsvešināti no citiem, un mums bija grūtības uzturēt attiecībās ar citiem cilvēkiem, īpaši, ja bija runa par autoritatīvām personām. Aizsargājot sevi, mēs kļuvām izdabājoši, darījām visu, lai iepriecinātu citus vai pieglaimotos apkārtējiem, kaut gan jutām, ka šai procesā zaudējam savu identitāti. Jebkuru kritiku mēs uztvērām ļoti personiski, kā draudus sev.

Mēs, iespējams, paši kļuvām par alkoholiķiem, vai apprecējāmies ar tādiem, vai izdarījām gan vienu gan otru. Ja tas ar mums nenotika, mēs izaugām par citādi nestabilām, kompulsīvām personībām, piemēram darbaholiķiem, tā mēs piepildījām savu neapzinīgo tieksmi pēc pamestības.

Mēs raudzījāmies uz savu dzīvi no upura skatu punkta. Ar savu pārspīlēto atbildības sajūtu mēs parasti pievērsāmies citu dzīvēm un problēmām – tikai ne savējai. Ja kādreiz ieklausījāmies sevī, un rīkojāmies atbilstoši savām, ne citu vajadzībām, jutāmies ļoti vainīgi. Mēs kļuvām par izpildītājiem, nevis radītājiem, un ļāvām citiem uzņemties iniciatīvu.

Mēs bijām atkarīgas personības, ārkārtīgi baidījāmies būt pamesti, bijām gatavi darīt praktiski jebko, lai saglabātu attiecības, lai tikai nejostos emocionāli atstumti. Taču tai pat laikā mēs uzsākām nedrošas attiecības ar nestabilām personām, jo tas atgādināja mums mūsu bērnības attiecības ar dzerošajiem vai disfunkcionālajiem vecākiem.

Šie ģimenes slimības – alkoholisma vai citas disfunkcijas – simptomi padarīja mūs par līdzatkarīgajiem, vai „bez vainas vainīgajiem” – mēs pārņēmām šīs slimības iezīmes vēl ilgi pirms bijām pamēģinājuši pirmo malku alkohola. Bērnībā mēs iemācījāmies paslēpt un noliegt savas emocijas, un turpinājām tās apslāpēt arī būdami pieauguši. Šīs emociju konservēšanas rezultātā mēs tās neapzinājāmies un bieži jaucām mīlestību ar žēlumu, iemīlējām tādus cilvēkus, kam bija nepieciešams glābiņš.

Mēs kļuvām atkarīgi no trauksmes un eksaltācijas visās mūsu attiecībās, un devām priekšroku nemitīgam satraukumam un neskaidrībām, nevis situācijām, kas varētu attīstīties veselīgi un pakāpeniski.

Šis ir tikai apraksts, nevis diagnoze vai apsūdzība.

RISINĀJUMS

Risinājums - kļūt par mīlošiem vecākiem pašiem sev.

Brīdī, kad Pieaugušo Bērnu grupa kļūs Tev par drošu patvērumu, tu gūsi iespēju runāt, izteikt visas sāpes un bailes, ko esi turējis sevī, atbrīvoties no vainas apziņas un kauna, kas turpina tev sekot no pagātnes. Tu kļūsi par pieaugušo, kas vairs nav savu bērnības pārdzīvojumu cietumā. Tu atdzīvināsi savu iekšējo bērnu, mācīsies pieņemt un mīlēt sevi.

Atvесеlоšanās sākas ar risku – izlauzties no savas izolācijas. Apslēptās jūtas, domas un atmiņas atgriezīsies. Pakāpeniski atklājot neizpaustās emocijas, mēs lēnām atbrīvojamies, izejam ārpus savas pagātnes. Mēs iemācamies paši būt sev labi vecāki, rūpēties par sevi, izturēties pret sevi ar maigumu, humoru, mīlestību un cieņu.

Šis process ļauj mums paskatīties uz saviem bioloģiskajiem vecākiem kā uz mūsu eksistences nodrošinātājiem. Mūsu patiesais vecāks ir Augstākais Spēks, ko daži no mums izvēlas saukt arī par Dievu. Kaut arī mums bija alkoholiski vai citādi neveselīgi vecāki, toties Augstākais Spēks mums ir devis Divpadsmit Soļu atvесеlоšanās programmu.

Šīs ir darbības, kas ved mūs uz atvесеlоšanos – mēs izmantojam 12 Soļus, izmantojam sapulces, vajadzības gadījumā palīdz telefonsaruna ar grupas biedru. Mēs dalāmies viens ar otru savās pieredzē, spēkā un cerībās. Pakāpeniski, dienu pa dienai, mēs izmainām savu neveselīgo, negatīvo domāšanu. Mēs atbrīvojam savus vecākus no atbildības par mūsu šodienas dzīvi, un iegūstam brīvību pašiem kļūt par radītājiem, ne tikai izpildītājiem. Mēs virzamies no sāpēm uz personīgo dziedināšanos un palīdzēšanu citiem. Mēs sākam apzināties tādu pilnību un vienotību ar sevi, par kādu agrāk pat nevarējām iedomāties.

Regulāri apmeklējot sapulces, tu ieraudzīsi, ko nozīmē vecāku alkoholisms vai cita disfunkcija kā ģimenes slimība – tā ir slimība, kas ietekmēja tevi bērnībā un turpina ietekmēt arī tavu pieaugušo dzīvi. Tu iemācīsies koncentrēt uzmanību uz sevi, būt šeit un tagad. Tu iemācīsies pats uzņemties atbildību par savu dzīvi un būt labs vecāks arī saviem bērniem.

Tas viss tev nebūs jādara vienam. Visi šie cilvēki grupā zina, kā tu jūties. Mēs mīlam un iedrošinām tevi, lai kas arī nenotiktu. Un mēs lūdzam, lai tu pieņem mūs, tāpat kā mēs pieņemam tevi.

Šī ir garīga atvесеlоšanās programma, balstīta uz to, kā mīlestība iedarbojas uz cilvēku. Mēs esam pārliecināti, ka mīlestībai uzplaukstot tevī, tu ieraudzīsi brīnišķīgas pārmaiņas visās savās attiecībās – gan attiecībās ar Augstāko Spēku, gan pašam ar sevi, gan arī ar saviem vecākiem.

Pieaugušo alkoholiķu bērnu pazīmes

Neapstiprināts tulkojuma uzmetums*

Pieaugušo alkoholiķu bērnu izdzīvošanas pazīmes

(Laundry List)

1. Mēs **klūvām izolēti** un sākām baidīties no cilvēkiem un autoritātēm.
2. Mēs **klūvām par atzinības meklētājiem** šajā procesā zaudējām savu identitāti.
3. Mēs **baidāmies** no dusmīgiem cilvēkiem un jebkādas kritikas par mums.
4. Mēs vai nu **klūstam par alkoholiķiem** vai apprecamies ar tiem, vai izdarām abus, vai arī sameklējam citu kompušīvu cilvēku kā piemēram darbahoīķi, lai piepildītu savu slimīgo vajadzību pēc pamestības.
5. Mēs **dzīvojam dzīvi no upuru skatu punkta** un šī vājiņa mūs piesaista veidojot attiecības ar draugiem un iemīļoties.
6. Mums ir **pārlieku attīstīta atbildības sajūta**, mums ir vieglāk būt aizņemtiem ar citiem cilvēkiem, nevis sevi; tas mums ļauj pārāk cieši neskatīties uz saviem trūkumiem utt.
7. Mums **rodas vainas sajūta**, kad pastāvam par sevi, nevis piekāpjamiem citiem.
8. Mēs **klūvām atkarīgi no aizrautības**.
9. Mēs **jaucam mīlestību ar žēlumu** un sliecamies „mīlēt” cilvēkus, kurus mēs varam “žēlot” un “glābt”.
10. Mēs **esam apspieduši savas jūtas** no mūsu traumatiskās bērnības un pazaudējuši spēju just un izpaust mūsu jūtas, jo tas ir pārāk sāpīgi (Noliegums).
11. Mēs **bargi tiesājam sevi** un mums ir ļoti zems pašnovērtējums.
12. Mēs **esam atkarīgas personības**, kas ārkārtīgi baidās no pamestības un mēs esam gatavi darīt jebko, lai tikai noturētos attiecībās, lai nepiedzīvotu sāpinošās pamestības sajūtas, kuras mēs saņemām dzīvojot kopā ar slimiem cilvēkiem, kuri nekad emocionāli nebija ar mums.
13. Alkoholisms ir ģimenes slimība, mēs **klūvām par para-alkoholiķiem** (līdzatkarīgajiem) un pārņemām slimības iezīmes, pat ja mēs nepārņemam dzeršanas paradumu.
14. Para-alkoholiķi (līdzatkarīgie) ir **drīzāk reaģētāji nevis paši vada savu dzīvi**.

Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no PAB izdzīvošanas pazīmēm

(Flip Side of Laundry List)

1. Mēs **izlaužamies no izolācijas** un vairs neesam nereālistisku baiļu no cilvēkiem varā, pat no autoritātēm.
2. Mēs **nebalstām savu vērtību uz to, ko mums saka citi**.
3. Mums **nav automātiskas bailes** no dusmīgiem cilvēkiem un kritiku mēs vairs neuztveram kā draudus sev.
4. Mēs **neesam apsesti** ar vajadzību atkārtoti radīt pamestības sajūtu.
5. Mēs **pārtraucam dzīvot dzīvi no upura skatpunkta** un attiecībās ar mums svarīgiem cilvēkiem mūs vairs nesaista šī īpašība.
6. Mēs **neizmantojam citu cilvēku neveselīgas uzvedības veicināšanu** kā paņēmieni, lai neredzētu paši savus trūkumus.
7. Mēs **nejūtamies vainīgi**, kad pastāvam par sevi.
8. Mēs **izvairāmies no emocionāla reibuma** un izvēlamies funkcionējošas attiecības nepārtrauktas višanās sajūtas vietā.
9. Mēs **spējam atšķirt mīlestību no žēluma** un neuzskatām, ka to cilvēku “glābšana” kurus mēs “žēlojam” būtu mīlestības izpausme.
10. Mēs atbrīvojamies no nolieguma par savu traumatisko bērnību un **atgūstam spēju just** un paust emocijas.
11. Mēs **pārstājam tiesāt un nosodīt sevi** un atklājam pašvērtības sajūtu.
12. Mūsu **patstāvības sajūta pieaug** un mūs vairs nešausmina pamestība. Mums ir abpusējas attiecības ar veselīgiem cilvēkiem, nevis atkarīgas attiecības ar cilvēkiem, kuri ir emocionāli nepieejami.
13. Para-alkoholisma (līdzatkarības) **īpašības, kuras pārņemām, ir identificētas, atzītas un aizgājušas nebūtībā**.
14. Mēs **esam rīcībspējīgi cilvēki**, nevis reaģētāji.

* Tulkois no ACA WSO lapas adultchildren.org
Visas autoritātes pieder Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.

Pretējās izdzīvošanas pazīmes

(Other Laundry List)

1. Lai apslāpētu bailes no cilvēkiem un izolācijas, mēs diemžēl **klūstam par tiem valdonīgajiem cilvēkiem**, kas iebiedē citus, liekot viņiem attālināties.
2. Lai izvairītos no pārlieku lielas sasaitšanās ar citiem un sevīs pazaudēšanas tāda veidā, **mēs kļuvām dzelžaini pašpietiekami**. Mēs atgrūžam citu sniegto atziņbu.
3. Mēs **iebidējam citus cilvēkus** ar dusmošanos un draudiem par pazemojošu kritiku.
4. Mēs **panākam pārsvaru pār citiem cilvēkiem** un atstumjam viņus pirms viņi to izdara ar mums, vai arī mēs pilnībā izvairāmies no attiecībām ar atkarīgiem cilvēkiem. Lai izvairītos no sāpīguma, mēs izolējamies, attālināmies un tādējādi pametam novārtā paši sevi.
5. Mēs **dzīvojam dzīvi no uzbrucēja skatupunkta** un veidojot attiecības mūs piesaista cilvēki, ar kuriem varam manipulēt un tos kontrolēt.
6. Mēs **esam bezatbildīgi un vērsiti uz sevi** (egocentriski). Mūsu pārspīlētā svarīguma sajūta mums neļauj saskatīt mūsu pašu trūkumus un nepilnības.
7. Mēs **citiem cilvēkiem liekam justies vainīgiem**, kad viņi cenšas pastāvēt par sevi.
8. Mēs **nomācam savas bailes ar sastingumu un nejutību**.
9. Mēs **neieredzam cilvēkus, kuri "tēlo" upurus** un lūdzas tikt izglābti.
10. Mēs **noliecām to, ka esam sāpīnāti** un apspiežam savas emocijas ar pārspīlētu pseido-emociju izrādīšanu.
11. Lai pasargātu sevi no pašpārmetumiem par to, ka nespējam "izglābt" bērības ģimeni, mēs **projicējam savu naidu pret sevi uz citiem cilvēkiem** un tā vietā, lai sodītu sevi, sodām viņus.
12. Mēs "pārvaldām" milzīgu zaudējuma sajūtas apjomu, kura nāk no pamestības ģimenē un tāpēc **cenšamies ātri atbrīvoties no attiecībām**, kuras apdraud mūsu "neatkarību" ("neļaut sev pietuvoties").
13. Mēs **atsakāmies atzīt, ka mūs ir ietekmējusi ģimenes disfunkcija** vai ka ģimene valdīja disfunkcija vai arī to, ka mēs esam pārņēmuši jebkādas savas ģimenes destruktīvos priekšstatus vai uzvedību.
14. Mēs **izturamies tā it kā mēs nepavisam neesam tādi kādi bijām atkarīgie cilvēki**, kuri mūs uzaudzināja.

Medaļas otra puse jeb atveseļošanās no

pretējām izdzīvošanas pazīmēm (Flipside of Other Laundry List)

1. Mēs stājamies pretī un atrisinām mūsu bailes no cilvēkiem un izolācijas bailes un **beidzam iebiedēt citus** ar mūsu varas pozīciju un ietekmīgu stāvokli.
2. Mēs nonākam pie sapratnes, ka patvērums, kuru bijām radījuši, lai pasargātu iebiedēto un ievainoto iekšējo bērnu, ir kļuvis par cietumu un **kļūstam gatavi riskēt izlauzties no izolācijas**.
3. Ar atjaunotu pašvērtību un pašapziņu mēs saprotam, ka mums vairs **nav nepieciešams aizsargāt sevi, iebiedējot citus** ar nicinājumu, izsmieklu un dusmām.
4. Mēs pieņemam un sniedzam mierinājumu mūsu izolētajam un sāpīgajam iekšējam bērnam, kuru bijām pametuši novārtā un neatzinām un tādējādi mēs vairs **nejūtam nepieciešamību izspēlēt mūsu bailes** no pamestības vai sevīs pazaudēšanas, kad sasastāmies ar citiem cilvēkiem.
5. Tā kā esam atguvuši veselumu un pilnību, mēs **vairs nemēģinām kontrolēt citus ar manipulācijām un spēku** un piesiet viņus sev ar bailem, lai izvairītos justies izolēti un vientuļi.
6. Ar dziļu iekšēju pašanalīzi mēs **atklājam savu patieso būtību - mēs esam spējīgi un vērtīgi cilvēki**. Lūdzot, lai tīktu noņemti mūsu trūkumi, mēs tiekam atbrīvoti no nevērtības un grandiozitātes nastas.
7. Mēs **atbalstām un iedrošinām citus** pulēs pastāvēt par sevi.
8. Mēs **atklājam, atzīstam un izpaužam savas bērības bailes** un atturamies no emocionālā reibuma.
9. Mēs **spējam just līdzjutību pret ikvienu, kurš ir ieslodzīts "drāmas trijstūrī"** un izmisiģi cenšas atrast ceļu ārā no neprāta.
10. Mēs pieņemam to, ka bērībā tikām traumēti un pazaudējam spēju just. Lietojot 12 Soļus kā atveseļošanās programmu, mēs **atgūstam spēju just** un atcerēties un kļūstam par veselām būtnēm kas ir precīgas, laimīgas un brīvas.
11. Pieņemot to, ka mēs bērībā bijām bezspēcīgi un nevarējām "izglābt" savu ģimeni, mēs **varam atbrīvoties no naida pret sevi** un spējam izbeigt sevīs un citu cilvēku sodīšanu par to, ka neesam pietiekami labi.
12. Kad pieņemam un atkal apvienojamies ar iekšējo bērnu, mūs **vairs nebiedē tuvība**, kurā mēs varētu pazust vai kļūt neredzami.
13. Apzinoties savas ģimenes disfunkcijas patiesību, mums **vairs nav jāizturas tā it kā ģimene nebija nekādu problēmu vai jānoliec to, ka neapzināti mēs turpinām reaģēt uz mūsu bērībā piedzīvotajām traumām un ievainojumiem**.
14. Mēs izejam no nolieguma un **sākam rīkoties, lai risinātu mūsu posttraumatisko atkarību** no vielām, cilvēkiem, vietām un lietām, kuras mums ļauj sagrozīt realitāti un izvairīties no tās.

Uzruna jaunatnācējam

Šī programma nav viegla, bet ja tu spēj izturēt to, kas notiek sešās sapulcēs pēc kārtas, tu sāksi iznākt no nolieguma.

Stāšanās pretī noliegumam par ģimenes disfunkciju un atkarībām, sniegs tev brīvību no pagātnes.

Gan tava dzīve, gan tu mainīsies. Tu iegūsi draugus un patiesi apgūsi to kā dzīvot dzīvi, kurā ir brīvība un izvēles iespējas.

Tu iemācīsies to, kā pievērsties savai dzīvei un ļaut citiem cilvēkiem būt atbildīgiem pašiem par savu dzīvi.

Mums ir tikai viens vienīgs nosacījums dalībai PAB programmā: vēlme atveseļoties no sekām, kas radušās ģimenes disfunkcijas ietekmē.

Daudzi no mums iesākumā nespēja atpazīt vai pieņemt to, ka daļa no mūsu pašreizējās attieksmes un uzvedības ir sekas tam, kādā veidā tikām audzināti ģimenē ar alkoholismu vai cita veida disfunkciju.

Mēs uzvedamies kā pieauguši bērni, kas nozīmē to, ka uz savu pieaugušo dzīvi un saskarsmi esam atnesuši šaubas par sevi un bailes, kuras ieguvām bērnībā.

Apmeklējot sešas sapulces pēc kārtas un pēc tam regulāri nākot uz sapulcēm, mēs sākam iepazīt savu patieso būtību un rīkoties saskaņā ar to.

Ja Tev ir kādi jautājumi par sapulci, PAB programmu – uzdod tos sapulces laikā vai parunā ar kādu pēc sapulces. Katrs sākums ir grūts un mēs esam šeit, lai tev palīdzētu.

PAB 12 Solījumi

- 1. Mīlot un pieņemot sevi, mēs atklāsim savu patieso identitāti.**
- 2. Atzinīgi novērtējot sevi ikdienā, augs mūsu pašcieņa.**
- 3. Mūs pametīs bailes no autoratīviem cilvēkiem un vēlme izdabāt citiem.**
- 4. Mūsos attīstīsies spēja dalīties tuvībā un intimitātē ar citiem cilvēkiem.**
- 5. Kad risināsim mūsu problēmas ar pamestības sajūtu, mūs piesaistīs rakstura stiprās puses un mēs saprotošāk izturēsimies pret cilvēciskajām vājībām.**
- 6. Mēs izbaudīsim miera, stabilitātes un finansiālās drošības sajūtu.**
- 7. Mēs iemācīsimies rotaļāties un just prieku savā dzīvē.**
- 8. Mēs izvēlēsimies mīlēt cilvēkus, kuri ir spējīgi mīlēt un būt atbildīgi par sevi.**
- 9. Mums kļūs vieglāk noteikt un uzstādīt veselīgas robežas.**
- 10. Kad intuitīvi izdarīsim veselīgākas izvēles, mūs pametīs bailes no neveiksmēm un panākumiem.**
- 11. Ar PAB grupas palīdzību mēs pamazām atbrīvosimies no savas disfunkcionālās uzvedības.**
- 12. Pakāpeniski, ar mūsu Augstākā Spēka palīdzību, mēs iemācīsimies sagaidīt no dzīves vislabāko un saņemt to.**

DVĒSELES MIERA LŪGSNA
Dievs, dod man **dvēseles mieru**
Pieņem to, ko es nespēju mainīt,
Drosmi mainīt to, ko spēju,
Un **gudrību** atšķirt vienu no otra.



PAB DVĒSELES MIERA LŪGSNA

Dievs, dod man **dvēseles mieru**
Pieņem cilvēkus, kurus nevaru mainīt,
Drosmi mainīt to cilvēku, kuru spēju
Un **viedumu** zināt, ka šis cilvēks esmu es.

DUSMAS		BAILES		SKUMJAS		PRIEKS		MĪESTĪBA	
TRAKAS DUSMAS	ŠAUSMAS	IZMISUMS	SARŪGTINĀJUMS	ILGAS	SAJŪSMA	SILTUMS	MAIGUMS		
NIKNUMS	IZMISUMS	IZBĪLIS	SĒRAS	SĒRAS	GAVĪLES	LĪDZJŪTĪBA			
HISTĒRIJA	SASTINGUMS	SLINKUMS	ŽĒLUMS	ŽĒLUMS	PACILĀTĪBA	SVĒTLAIME			
NAIDĪGUMS	AIZDOMAS	TRAUKSME	NOLIEGUMS	MIERS	JĀUTRĪBA	UZTICĒŠANĀS			
AIZKAITINĀJUMS	TRAUKSME	ABSTULBUMS	IZMISUMS	AIZRAUTĪBA	MIERS	DROŠĪBA			
NICINĀJUMS	ABSTULBUMS	NEMĪERS	BEZPALĪDZĪBA	INTERESE	PATEICĪBA				
SAŠUTUMS	NEMĪERS	TRAMĪGUMS	DVĒSELES SĀPES	RŪPES	MIERS				
AIZVAINOJUMS	TRAMĪGUMS	PAZEMOJUMS	BEZCERĪBA	GAIDAS	IDENTITĀTE				
GREIZSIRDĪBA	APMULSUMS	ATSVEŠINĀTĪBA	UZBUDINĀJUMS	LEPNUMS					
IEVAINOJAMĪBA	APMULSUMS	VILŠANĀS	PRIECĪGA NOJAUSMA	SAJŪSMA					
ĪGNUMS	APJUKUMS	SATRICINĀJUMS	CERĪBA	CIEŅA					
SKAUDĪBA	VAINA, KAUNS	NOŽĒLA	ZINĀKĀRE	PAŠVĒRTĪBA					
NEPATĪKA	ŠAUBAS	GAJĀCIĒBA	ATBRĪVOŠANĀS	SEVIS MĪESTĪBA					
RIEBUMS	KAUTRĒŠANĀS	BEZĪEJA	PATĪKA	AIZGRĀBTĪBA					
PRETĪGUMS	BAŽAS	SAMULSUMS	DZĪJAS SKUMJAS	PIEŅĒMŠANĀ					
		SALAUZTĪBA	IZTUKŠOTĪBA	NEPACETĪBA					
		LAMATAS		TIČĪBA					
		AUGSTPRĀTĪBA		IZBRĪNS					
				DZĪVESPRIEKS					
				PĀRSTEIGUMS					
				APMĒRINĀJUMS					
DOMAS (vai dvēseles stāvokļi), KURUS IZRAISA JŪTU GAMMA:									
NERVOZITĀTE	NOŽĒLA	STRUPCEĪŠ	APMĒRINĀJUMS	LĪDZPĀRDZĪVOJUMS					
NEVĒRĪBA	BEZĪEJA	NOGURUMS	PĀRĻECĪBA	EMĀTĪJA					
NEAPMĒRINĀTĪBA	PĀRĀKUMS	PĒSPĒŠANA	APMĒRINĀTĪBA	LĪDZVAROTĪBA					
INDĪGUMS	IEDOMĪBA	VIENTULĪBA	PACILĀTĪBA	SAMĒRINĀŠANĀS					
SARŪGTINĀJUMS	NEPILNĒRTĪBA	ATSTUMTĪBA	SVINĪGUMS	DABISKUMS					
NEIECĒTĪBA	NEĒRTĪBA	NOSPĒSTĪBA	DZĪVESPRIEKS	DZĪVESPRIEKS					
VISATĻAUTĪBA	NEVEIKLĪBA	AUKSTUMS	ATVĒGLOJUMS	IEDVESMA					
NECĒŅA	APĀTĪJA	VĒJENALDZĪGUMS	MUNDURUMS	APGAROTĪBA					
MĒSĀSKĀRE	NEPĀRĻECINĀTĪBA	VĒJENALDZĪBĀ	IZBRĪNS/PĀRSTEIGUMS						
BAILES: 1. Bailes no vērtējuma; 2. Bailes no kļūdām; 3. Bailes no jaunā; 4. Bailes no vientuļības; 5. Bailes no atbildības; 6. Bailes no tumsas; 7. Bailes no									
austuma; 8. Bailes no viņšanās sevi; 9. Bailes no nākotnes; 10. Bailes par savu dzīvību									

JŪTAS

