

Pieaugušo alkoholiķu bērnu pazīmes

Neapstiprināts tulkojuma uzmetums*

Pieaugušo alkoholiķu bērnu izdzīvošanas pazīmes

(Laundry List)

1. Mēs **kļuvām izolēti** un sākam baidīties no cilvēkiem un autoritātēm.
2. Mēs **kļuvām par atzinības meklētājiem** šajā procesā zaudējām savu identitāti.
3. Mēs **baidāmies** no dusmīgiem cilvēkiem un jebkādas kritikas par mums.
4. Mēs vai nu **kļūstam par alkoholiķiem** vai apprecamies ar tādiem, vai izdarām abus, vai arī sameklējam citu kompulsīvu cilvēku kā piemēram darbaholiķi, lai piepildītu savu slimīgo vajadzību pēc pamestības.
5. Mēs **dzīvojam dzīvi no upuru skatu punkta** un šī vājība mūs piesaista veidojot attiecības ar draugiem un iemīloties.
6. Mums ir **pārlietu 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 **kļuvām 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 **kļuvām par para-alkoholiķiem** (līdzatkarīgajiem) un pārņemām slimības iezīmes, pat ja mēs nepārņemām 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 apsēsti** 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 veselīgas 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 vilšanās 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.

Pretējās izdzīvošanas pazīmes

(Other Laundry List)

1. Lai apslāpētu bailes no cilvēkiem un izolācijas, mēs diemžēl **kļūstam par tiem valdonīgajiem cilvēkiem**, kas iebiedē citus, liekot viņiem attālināties.
2. Lai izvairītos no pārlietu lielas sasaistīšanās ar citiem un sevis pazaudēšanas tādā veidā, **mēs kļuvām dzelžaini pašpietiekami**. Mēs atgrūžam citu sniegto atzinību.
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 sāpinājuma, 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 vērsti 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 **noliedzam to, ka esam sāpināti** un apspiežam savas emocijas ar pārspīlētu pseido-emociju izrādīšanu.
11. Lai pasargātu sevi no pašpārmētiem par to, ka nespējam "izglābt" bērnības 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 ģimenē 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 bija 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, izsmieklū un dūsmām.
4. Mēs pieņemam un sniedzam mierinājumu mūsu izolētajam un sāpinātajam iekšējam bērnam, kuru bijām pametuši novārtā un neatzinām un tādējādi mēs vairs **nejūtam nepieciešamību izspēlēt mūsu bailes** no pamestības vai sevis pazaudēšanas, kad sasaistāmies 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 bailēm, lai izvairītos justies izolēti un vientuļi.
6. Ar dziļu iekšēju pašanalīzi mēs **atklājam savu patieso būtību - mēs esam spējīgi un vērtīgi cilvēki**. Lūdzot, lai tiktu noņemti mūsu trūkumi, mēs tiekam atbrīvoti no nevērtības un grandiozitātes nastas.
7. Mēs **atbalstām un iedrošinām citus** pūlēs pastāvēt par sevi.
8. Mēs **atklājam, atzīstam un izpaužam savas bērnības bailes** un atturamies no emocionālā reibuma.
9. Mēs **spējam just līdzjutību pret ikvienu, kurš ir ieslodzīts "drāmas trijstūrī"** un izmisīgi cenšas atrast ceļu ārā no neprāta.
10. Mēs pieņemam to, ka bērnībā tikām traumēti un pazaudējām spēju just. Lietojot 12 Soļus kā atveseļošanās programmu, mēs **atgūstam spēju just** un atcerēties un kļūstam par veselām būtnēm kas ir priecīgas, laimīgas un brīvas.
11. Pieņemot to, ka mēs bērnībā 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 nebidē tuvība**, kurā mēs varētu pazust vai kļūt neredzami.
13. Apzinoties savas ģimenes disfunkcijas patiesību, mums **vairs nav jāizturas tā it kā ģimenē nebija nekādu problēmu** vai jānoliedz to, ka neapzināti mēs turpinām reaģēt uz mūsu bērnībā 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.